

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет экономики и управления

Кафедра Менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Лавров А.Ю.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.10.2.Стресс - менеджмент

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 38.03.02 – Менеджмент

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Управление малым бизнесом (для набора 2014)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

– сформировать у студентов устойчивые знания психологических основ управления, идентификации стрессовых ситуаций в организационной среде, что позволит корректно использовать психологические факторы управления в профессиональной практике.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) сформировать знания психолого-управленческого диапазона, обеспечивающих более высокий уровень стрессоустойчивости и адаптивности;
- 2) сориентировать специалиста в сфере социально-психологических основ управления и закономерностей эффективной работы организации;
- 3) сформировать специальные психологические знания в сфере управленческого общения, взаимодействия, в конфликтных и стрессовых ситуациях ;
- 4) развить необходимый уровень практических умений использования психологических знаний.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по всем курсами и дисциплинами профессиональной подготовки , охватывая область междисциплинарных научных направлений в экономике, философии, правоведении, культуры речи, социологии труда в объеме программы высшей школы. Дисциплина входит в блок курсов базовой части профессионального цикла программы подготовки бакалавров. В профессиональной подготовке выпускников изучение дисциплины способствует формированию психологической культуры в сфере деятельности будущего специалиста; самостоятельному нахождению оптимальных путей работы в группе и преодолению трудностей в межличностных отношениях; в подготовке студента к овладению профессией руководителя. Курс формирует у студентов профессиональные знания и навыки овладения основной терминологией дисциплины, систематизирует теоретические и методологические подходы к процессу управления, развивает системное видение управления человеком в организации.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	8 семестр	
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	54	54
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
лабораторные (ЛР)	0	0

Самостоятельная работа студентов (СРС)	54	54
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию
ПК-2	Владение различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) основы психологии личности, структуру, потенциал; 2) основы теории систем, организации и самоорганизации 3) природу и типы стресса.
	Стандартный: 1) факторы, определяющие возможности развития потенциала личности; 2) направления саморазвития личности и развития стрессоустойчивости
	Эталонный: 1) современные теории развития личности, развития потенциала личности и ее самоорганизации; 2) специфику самоорганизации личности как системы в стрессовой ситуации

Уметь	Пороговый: 1) применять полученные навыки для подготовки и проведения деловых переговоров и встреч, деловых совещаний; 2) учитывать социокультурные особенности членов группы и использовать эту информацию для более эффективного взаимодействия 3) определять личностный потенциал и направления его развития; 4) определять слабые стороны личностного развития 5) применять на практике знания основных теорий конфликта и стресса и способов его профилактики
	Стандартный: 1) активно применять на практике специальные психологические знания в сфере управленческого общения, взаимодействия и ситуативного анализа 2) проводить элементарную диагностику, психосоциотипизацию, саморефлексию. 3) использовать технологии самоменеджмента; 4) проектировать программы саморазвития 5) использовать знания о типах конфликтах и поведения конфликтных личностей в управленческой практике
	Эталонный: 1) использовать в своей профессиональной деятельности психологические аспекты управленческих технологий (прогнозировать сильные и слабые стороны сотрудников, выявлять оптимальные зоны профессиональной самореализации); 2) видеть перспективы личностного развития сотрудников, 3) реализовывать индивидуальные программы саморазвития 4) реализовывать индивидуальные программы саморазвития; 5) оценивать эффективность личного плана саморазвития 6) проводить диагностику конфликтных и стрессовых ситуаций, оценивать перспективы и направления его разрешения.
Владеть	Пороговый: 1) навыками построения среднесрочных прогнозов развития СПК и организационной культуры коллектива; 2) методами организации взаимодействия и профессионального развития 3) навыками проведения самодиагностики; 4) приемами проведения оценки личностного потенциала. 5) приемами разрешения конфликтов и преодоления стресса
	Стандартный: 1) способами определения психосоциотипов сотрудников; 2) навыками составления профилей совместимости сотрудников и определения уровней их влияния на эффективность производственной деятельности; 3) методами эффективного самоменеджмента, 4) методами диагностики параметров развития личности, 5) методикой разрешения конфликтов и стресса

	Эталонный: 1) методами организации взаимодействия и профессионального общения; 2) современными навыками информационного обеспечения процессов внутренних коммуникаций; 3) приёмами организации командной работы с учетом социокультурных факторов и индивидуального и группового потенциала. 4) методами построения и реализации индивидуальных планов развития, формирования лидерских качеств как средства целенаправленного развития личности руководителя и управляемого коллектива. 5) методологией диагностики и разрешения конфликтов.
--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Теория стресса как социально-психологического явления.	12	2	4	-	6
	2	Индивидуально-типологические свойства личности и типы стрессоустойчивости	12	2	4	-	6
2	3	Личность руководителя: виды стресса	16	4	4	-	8
	4	Личность исполнителя: виды стресса	12	2	4	-	6
3	5	Развитие стрессовых ситуаций	16	2	6	-	8
	6	Психология взаимодействия в коллективе: конфликты и стрессы	14	2	4	-	8
4	7	Организационная культура и СПК.	14	2	6	-	6
	8	Психология коммуникации: стрессовые ситуации	12	2	4	-	6
Итого			108	18	36	0	54

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Сущность психологии и конфликтологии. Предмет, цели, задачи, проблемы психологии управления. Связь с другими науками.

	2	Личность. Структура. Устойчивость и изменчивость. Типология личности. типы личности по отношению к стрессу.
2	3	Личность руководителя. Типы руководителей. Поведенческие модели. Источники стрессовых ситуаций для руководителя.
	4	Личность подчиненного. Типология. Психологические аспекты взаимодействия с подчиненным. Социальный статус подчиненного. Самооценка. Модели поведения подчинённого. Проблемные поля.
3	5	Природа стресса. Развитие стресса. Этапы. Фазы. Методы диагностики стресса.
	6	Психология взаимодействия в коллективе: конфликты и стрессовые ситуации.
4	7	Организационная культура как феномен: уровни, структура, элементы, факторы, типы, объективное и субъективное в ОК. Стрессовый фактор как компонент организационной среды.
	8	Коммуникативный потенциал сотрудников: стрессовые ситуации .

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Методологические основы стрессологии . Законы управления. Функции и методы управления и руководства: общие и специальные.
	2	Психосоциотипы личности. Практические упражнения «Знаете ли Вы себя», Методика «Самооценка стрессоустойчивости». Тестирование.
2	3	Стили управления. Структура стиля. Типология. Лидерство как феномен: факторы, элементы личности лидера, специфика поведения лидера. Формальное и неформальное управление и лидерство.

	4	Личность подчиненного. Самоанализ доминант характера. Методики исследования сильных и слабых сторон личности. Уровень лабильности и стрессоустойчивость.
3	5	Творческий потенциал человека. Методология исследования творческих способностей. Развитие потенциала. Целеполагание и развитие способностей
	6	Социально-психологический климат коллектива: типы, факторы формирования, элементы, методики исследования. Моббинг. Абсентеизм. Проблемы адаптации новичков.
4	7	Моделирование организационной культуры. Методика самоанализа «Уровень открытости и лояльности». Поведение человека в состоянии стресса.
	8	Стрессовые ситуации в общении: при собеседовании, ответственном выступлении, ситуации критических высказываний.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Теории стресса.	Изучение материала. Подготовка к терминологическому диктанту и тестированию
1	2	Индивидуально-типологические свойства личности	Подготовка сообщения для выступления на практическом занятии, подготовка к опросу
2	3	Стрессогенность власти.	Изучение материала. Подготовка к терминологическому диктанту и анализу ситуаций
2	4	Личность подчинённого.	Изучение материала. Подготовка к собеседованию, составление аналитической таблицы, написание эссе

3	5	Структура коллектива и потенциал группы	Составление конспекта для словарной работы, подготовка доклада-презентации
3	6	Конфликты и стратегии поведения в конфликтной и стрессовой ситуации	Подготовка к тестированию, анализу ситуации
4	7	Деловой этикет и преодоление стресса	Подготовка к собеседованию и устному опросу
4	8	Психология взаимодействия в коллективе.	Написание эссе, подготовка к тестированию и деловой игре

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	лек	Интерактивная лекция с использованием мультимедийной презентации	2
1	2	пр	Анализ ситуаций	2
2	3	пр	Диагностическое тестирование	2
2	4	лек	Эссе	2
3	5	пр	Доклады -презентации	2
3	6	лек	Интерактивная лекция с использованием мультимедийной презентации	2
4	7	пр	Решение задач	2
4	8	пр	Деловая игра	4

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

-

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Кочеткова, Александра Игоревна. Прикладная психология управления: Учебник и практикум / Кочеткова Александра Игоревна; Кочеткова А.И., Кочетков П.Н. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 437. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-7962-6: 162.16. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/0DB9DF2E-23CB-470A-8FEF-4CE864F4A617>
2. Рогов, Евгений Иванович. Психология управления персоналом : Учебник / Рогов Евгений Иванович; Рогов Е.И. - Отв. ред. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 350. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-03827-9 : 132.68.- Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/292ECA44-348A-464E-8397-4A438164288B>
3. Селезнева, Елена Владимировна. Психология управления: Учебник и практикум / Селезнева Елена Владимировна; Селезнева Е.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 373. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-8378-4: 140.87. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/617D4097-7CC5-4AD7-A495-C7D99EB55DDC>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

-

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие / Водопьянова Наталия Евгеньевна; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 343. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-03082-2 : 105.65.Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B>
2. Забродин, Вадим Юрьевич. Социология и психология управления : Учебник и практикум / Забродин Вадим Юрьевич; Забродин В.Ю. - М : Издательство Юрайт, 2017. - 147. - (Бакалавр и магистр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04392-1 : 1000.00.- Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/16791561-E80B-4387-8B76-3BFF7799C0AF>

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г. www.trmost.ru
 ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru
 ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru
 ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672039, Забайкальский край, Ингодинский административный район, г. Чита, ул. Баргузинская, 49 а, ауд. 02-103

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Кабинет финансов, денежного обращения и кредитов Комплект специальной учебной мебели. Доска маркерная, доска меловая.

Материально техническое оснащение аудитории (не закрепленное за конкретной учебной аудиторией) - комплект мобильного оборудования, который организован в виде мобильного передвижного многофункционального комплекса (устанавливается в

аудитории по заявке преподавателя): ноутбук, переносной мультимедийный проектор, переносной экран и др.

672039, Забайкальский край, Ингодинский административный район, г. Чита, ул. Баргузинская, 49 а, ауд. 02-104

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели. Доска меловая. Доска маркерная.

Материально техническое оснащение аудитории (не закрепленное за конкретной учебной аудиторией) - комплект мобильного оборудования, который организован в виде мобильного передвижного многофункционального комплекса (устанавливается в аудитории по заявке преподавателя): ноутбук, переносной мультимедийный проектор, переносной экран и др.

672039, Забайкальский край, г. Чита, Ингодинский административный район, ул. Баргузинская, 49 а, ауд. 02-211

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Лаборатория информационных технологий в профессиональной деятельности. Комплект специальной учебной мебели. Доска магнитно-маркерная, доска меловая. Жалюзи, решетка, вешалка. Кондиционер (2шт). ПК – 24 шт (в т.ч. преподавательский)

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672039, Забайкальский край, Ингодинский административный район, г. Чита, ул. Баргузинская, 49 а, ауд. 02-212

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Комплект специальной учебной мебели. Жалюзи. Шкаф книжный, шкаф платяной. ПК, принтер, холодильник.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины используются следующие виды образовательных технологий:

- структурно-логические технологии для поэтапной организации освоения учебного материала по принципу «от простого к сложному», «от теоретического к практическому», при интерактивных методах – «от практического к теоретическому»;
- активные (проблемные) лекции и семинары;
- тренинговые технологии (в форме деловых и имитационных игр) с использованием определенных алгоритмов учебно-познавательных действий и способов решения типовых задач при проведении аудиторных занятий и в ходе самоподготовки;
- ситуационные методы (кейс - технологии, анализ конкретных ситуаций, решение ситуативных и производственных задач) для отработки навыков ситуационного анализа и формирования практических навыков и профессиональных компетенций.

Общие методические рекомендации по изучению дисциплины

Практика преподавания дисциплины демонстрирует тот факт, что, несмотря на доступность необходимой информации по дисциплине (наличие учебников, учебных и учебно-методических пособий и печатном виде, в ЭБС, возможность получения информации из ресурсов сети интернет и т.д.), серьезные затруднения у студентов вызывают анализ, синтез, систематизация материала, а также выделение в нем принципиальных и существенных аспектов, отвечающим современным научным концепциям и подходам.

В связи с этим основным источником теоретического материала по дисциплине выступают лекции, посещение которых является обязательной составляющей успешного освоения дисциплины.

Для эффективного освоения материала дисциплины необходимым является выполнение следующих требований:

- обязательное посещение всех лекционных и практических занятий, способствующее системному овладению материалом курса;

- все вопросы соответствующих разделов и тем по дисциплине необходимо фиксировать (на любых носителях информации);
- обязательное выполнение домашних заданий является важнейшим требованием и условием формирования целостного и системного знания по дисциплине;
- обязательность личной активности каждого студента на всех занятиях по дисциплине;
- в случаях неясности каких-либо вопросов, обсуждаемых на занятиях, необходимо задать соответствующие вопросы преподавателю, а не оставлять их непонятыми;
- в случаях пропусков занятий по уважительным причинам студентам предоставляется право подготовки и представления заданий и ответов на вопросы изученного материала, с расчетом на помощь преподавателя в его усвоении;
- в случаях пропусков без уважительной причины студент обязан самостоятельно изучить соответствующий материал;
- необходимым условием является самостоятельность и инициативность студентов при контроле набора баллов по дисциплине для успешного прохождения промежуточной аттестации.

Порядок организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- самостоятельный поиск, обработку (анализ, синтез, обобщение и систематизацию), адаптацию необходимой по дисциплине информации;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение и усвоение теоретического материала, представленного на лекционных занятиях и в соответствующих литературных источниках (рекомендуемая основная и дополнительная литература);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов курса;
- подготовка к практическим и семинарским занятиям, в соответствии с рекомендациями преподавателя (выполнение конкретных заданий, соответствующие организационные действия и т.д.).

Как правило, организация самостоятельной работы предполагает:

- постановку цели;
- составление соответствующего плана;
- поиск, обработку информации;
- представление результатов работы.

Методические рекомендации по отдельным видам учебно-познавательной деятельности студентов

Методические рекомендации при подготовке к практическим занятиям

Для повышения эффективности проведения практических занятий необходимо учитывать все рекомендации по подготовке к ним, которые даются преподавателем в начале каждого модуля (формулируются соответствующие задания, проблемно-ориентированные вопросы, представляются рекомендации по методике организации различных форм проведения занятий и т.д.). Определенные формы и методы работы на занятиях требуют предварительной самостоятельной подготовки студентов (например, внутригрупповая и межгрупповая дискуссии, ролевые игры, подготовка итогового семестрового проекта и т.д.). Поэтому необходимо фиксировать все рекомендации преподавателя по подготовке к занятиям.

Для эффективного освоения материала дисциплины в ходе практических занятий необходимо выполнение следующих требований:

- четко понимать цели предстоящих занятий (предварительно формулируются преподавателем);
- владеть навыками поиска, обработки, адаптации и презентации необходимого материала;
- уметь четко формулировать и отстаивать собственный взгляд на рассматриваемые проблемные вопросы, который необходимо подкреплять адекватной аргументацией;
- уметь выделять и формулировать противоречия по рассматриваемым проблемам, понимая их источники;
- владеть навыками публичного выступления (логично, ясно и лаконично излагать свои мысли; адекватно оценивать восприятие и понимание слушателями представляемого материала; отвечать на задаваемые вопросы; приводить адекватные и убедительные

аргументы в защиту своей позиции и т.д.);

- уметь критически оценивать собственные знания, умения и навыки в динамике в сравнении с таковыми у других, с целью раскрытия дополнительных возможностей их развития;
- при подготовке к занятиям обязательно изучить рекомендуемую литературу;
- оценить различные точки зрения на проблемные вопросы нескольких исследователей, а не ограничиваться рассмотрением позиции одного автора;
- при формулировке собственной точки зрения предусмотреть убедительную ее аргументацию и возможность возникновения спорных ситуаций;
- владеть навыками работы в команде (при выполнении определенных заданий, предполагающих работу в микрогруппах, при проведении ролевых игр, дискуссий и т.д.).

Семинар – вид практических занятий, предусматривающий самостоятельную проработку студентами отдельных тем и проблем с содержанием учебной дисциплины и последующим представлением и обсуждением результатов этого изучения (в различных формах). Семинары представляют собой своеобразный синтез теоретической подготовки студентов с практической. Основной дидактической целью семинаров выступает оптимальное сочетание лекционных занятий с систематической самостоятельной учебно-познавательной деятельностью студентов.

Методические рекомендации при подготовке индивидуальных сообщений (докладов)

Данный вид учебно-познавательной деятельности требует от студентов достаточно высокого базового уровня подготовки, большой степени самостоятельности и целого ряда умений и навыков серьезной интеллектуальной работы.

Работа по подготовке индивидуальных сообщений и докладов предполагает достаточно длительную системную работу студента, а также в случае необходимости консультативную помощь преподавателя.

Работа должна быть тщательно продумана, спланирована и разделена на соответствующие этапы, каждый из которых требует целого ряда определенных умений и навыков:

- определение и формулировка темы сообщения или доклада (либо осмысление темы, сформулированной преподавателем в соответствующих случаях);
- составление плана с использованием анализа, синтеза, обобщения и логики построения изложения материала;
- определение источников информации;
- работа с источниками научной информации (подбор, анализ, обобщение, систематизация, адаптация и т.д.);
- формулировка основных обобщений и выводов по результатам анализа изученного материала.

Структура сообщения (доклада) может обоснованно варьировать, но в большинстве случаев она предполагает наличие следующих частей: вступления (обозначение актуальности и постановка проблемы), основной части (обзор различных точек зрения на проблему и ее решение), заключения (формулировка соответствующих обобщений, выводов, предположений и перспектив), а в соответствующих случаях – перечня используемых источников информации.

Разработчик/группа разработчиков: Реутова Наталья Владимировна

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 2)**