

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.05.2023 11:59:52

Уникальный программный ключ:

ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

Экономический факультет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

38.03.02. Менеджмент

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Управление человеческими ресурсами

2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Управление стрессами» является приобретение представлений и знаний у студентов о теоретических основах управления стрессом и формирование практических навыков по предотвращению и устранению причин, проявлений и последствий организационного стресса в современных компаниях.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Управление стрессами» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.2. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Анализирует свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения поставленной задачи УК-6.2. Находит и использует источники получения дополнительной информации для повышения уровня общих и профессиональных знаний УК-6.3. Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Управление стрессами» относится к дисциплине по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Управление стрессами».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины.

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины / модули, практики	Последующие дисциплины / модули, практики
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Теория управления, Теория организации и организационное поведение, Лидерство, Командообразование, Кросс-культурный менеджмент, Управление государственными и муниципальными организациями	Событийный менеджмент, Социальное предпринимательство, Преддипломная практика
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	Введение в специальность, Теория управления,	Преддипломная практика

принципов образования в течение всей жизни	Теория организации и организационное поведение, Управление человеческими ресурсами, Лидерство	
--	---	--

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Управление стрессами» составляет 3 зачетных единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения.

Вид учебной работы	Всего, ак.ч.	Семестр
		7
Контактная работа, ак.ч.	34	34
в том числе:		
Лекции (ЛК)	17	17
Лабораторные работы (ЛР)		
Практические / семинарские занятия (СЗ)	17	17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	65	65
Контроль (экзамен), ак.ч.	9	9
Общая трудоемкость дисциплины	час	108
	зач. ед.	3
	108	108
	3	3

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы
Раздел 1. Теоретические основы курса «Управление стрессами»	Тема 1.1. Понятие и сущность стресса в менеджменте	ЛК, СЗ
	Тема 1.2. Исторические аспекты управления стрессом	ЛК, СЗ
Раздел 2. Причины и последствия стресса в организации	Тема 2.1. Индивидуальные причины стресса у сотрудников	ЛК, СЗ
	Тема 2.2. Факторы рабочего стресса у сотрудников	ЛК, СЗ
	Тема 2.3. Индивидуальные последствия стресса	ЛК, СЗ
	Тема 2.4. Организационные последствия стресса	ЛК, СЗ
Раздел 3. Технологии диагностики стресса и методы преодоления стресса в организации	Тема 3.1. Физиологические, психологические и поведенческие признаки стресса	ЛК, СЗ
	Тема 3.2. Методы диагностики стресса	ЛК, СЗ
	Тема 3.3. Методы преодоления организационного стресса	ЛК, СЗ
	Тема 3.4. Методы предотвращения стресса в организации	ЛК, СЗ

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций	ул. Миклухо-Макляя, д.6, учебная аудитория для проведения занятий <i>лекционного типа</i> , Ауд. 101: Мультимедиа проектор Casio XJ-V100W - 2 шт. Экран моторизованный Digis Electra 200*150 Dsem-4305 – 2 шт. звуковая трибуна - 1 шт. Точка доступа WiFi
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций	ул. Миклухо-Макляя, д.6, Учебная аудитория для проведения занятий <i>семинарского типа</i> , для текущего контроля и промежуточных аттестаций, для самостоятельной работы, Ауд. 105: Мультимедиа проектор Casio XJ-V100W Экран моторизованный Digis Electra 200*150 Dsem-4305 Точка доступа WiFi
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве 25 шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций	ул. Миклухо-Макляя, д.6 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, <i>для текущего контроля и промежуточных аттестаций</i> , для самостоятельной работы, Ауд. 29: 21 рабочее место: Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21" Мультимедиа проектор Casio XJ-V100W Экран моторизованный Digis Electra 200*150 Dsem-4303 Точка доступа WiFi
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для	ул. Миклухо-Макляя, д.6 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, для текущего контроля и промежуточных аттестаций, для

	<p>проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.</p>	<p><i>самостоятельной работы</i>, Ауд. 423: 10 рабочих мест: Моноблок iMac i5 2700 MHz/8 GB/audio/монитор 21,5 Мультимедиа проектор Optoma EP761 Экран моторизованный Digis Electra 200*200 Точка доступа WiFi</p>
--	--	---

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>
2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала : учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495640>

Дополнительная литература:

1. Акст П., Акст-Гадерманн М. Ленивые живут дольше. Как правильно распределять жизненную энергию. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 160 с.
2. Вуд Е. 10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. Преодоление тревоги, стресса и депрессии. – М.: Весь, 2010.
3. Голощапов А. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи. – М.: ИГ «Весь», 2016. – 176 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом (Comprehensive Stress Management). – СПб.: Питер, 2004
5. Дидерих Ж. Боремся со стрессом. Сборник простых и действенных упражнений. – М.: Контэнт, 2017. – 64 с.
6. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Часкалсон М. – М.: Альпина Пабл., 2016. – 194 с.
7. Кинан К. (The Management Guide to Handling Stress) Управление стрессом: Кратко и ясно (под ред. Шульпиной Н.В.; пер. с англ. Лев А.А.). – М.: Эксмо, 2006.
8. Кириллов И. Стресс-серфинг. Как перестать бояться стресса и обратить его себе на пользу. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 254 с.
9. Купер К., Дэйв Ф., О’Драйсколл. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. – М.: Гуманитарный центр, 2007.
10. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 304 с.
11. Поляков О.Н. Стресс: последствия, причины, преодоление. – М.: Речь, 2008.
12. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М.: Медицинское информационное агентства, 2007.
13. Уивер Л. Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 316 с.

14. Щербатых Ю., Фридман А., Галанцев Д. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. – М.: Добрая книга, 2018. – 512 с.

15. Журналы «Директор», «Карьера», «Персонал», «Управление персоналом», «Свой бизнес», «Новости менеджмента», «Секрет фирмы», «Управление компанией», «Менеджмент в России и за рубежом».

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- научная социальная сеть <https://www.researchgate.net/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины «Управление стрессами» размещены в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины в ТУИС. Ссылка на страницу дисциплины «Управление стрессами»: <https://esystem.rudn.ru/enrol/index.php?id=8656>

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Управление стрессами» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

РАЗРАБОТЧИК:

ассистент
кафедры менеджмента

М.М. Эбердыева

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

кафедра менеджмента

В.С. Ефремов

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

д.э.н., профессор
кафедры менеджмента

В.С. Ефремов