

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ  
**ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕНЕДЖЕРА**

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Модуль <b>Основы профессиональной эффективности менеджера</b>	Код модуля <b>1136588</b>
Образовательная программа <b>Управление персоналом</b>	Код ОП <b>38.03.03/01.02</b>
Траектория образовательной программы (ТОП)	
Направление подготовки <b>Управление персоналом</b>	Код направления и уровня подготовки <b>38.03.03</b>
Уровень подготовки <b>Бакалавриат</b>	
ФГОС ВО	Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО: <b>14.12.2015, №1461</b>

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>	<b>Подпись</b>
1	Потапов Олег Анатольевич	Кандидат химических наук, доцент	доцент	Управление персоналом и психологии	

**Руководитель модуля**

О.А. Потапов

**Рекомендовано учебно-методическим советом института гуманитарных наук и искусств**

Председатель учебно-методического совета

И.В. Шалина

Протокол № 8 от 15.04.2016 г.

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ

**Руководитель образовательной программы (ОП), для которой реализуется модуль**

Т.К. Коваленко

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «Основы профессиональной эффективности менеджера»

## 1.1. Объем модуля, 9 з.е.

## 1.2. Аннотация содержания модуля

Модуль формирует представление о таких социально-психологических аспектах управления персоналом как коммуникации в организации, управление людьми, лидерство, групповая динамика, диагностика, профилактика, предупреждение и управление конфликтами в организации. Содержание дисциплин посвящено изучению и управлению социально-психологическими процессами, обусловленными вхождением людей в группу.

## 2. СТРУКТУРА МОДУЛЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ

Наименования дисциплин с указанием, к какой части образовательной программы они относятся: базовой (Б), вариативной – по выбору вуза (ВВ), вариативной - по выбору студента (ВС).	Семестр изучения	Объем времени, отведенный на освоение дисциплин модуля							
		Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа, включая все виды текущей аттестации, час.	Промежуточная аттестация (зачет, экзамен), час.	Всего по дисциплине	
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			Час.	Зач. ед.
1. (ВС) Оперативная психология	8	12	12		24	44	4, зачет	72	2
2. (ВС) Самоменеджмент	8	12	12		24	44	4, зачет	72	2
3. (ВС) Стресс-менеджмент	7	17	17		34	128	18, экзамен	180	5
<b>Всего на освоение модуля</b>		<b>41</b>	<b>41</b>		<b>82</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>324</b>	<b>9</b>

## 3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН В МОДУЛЕ

3.1.	Пререквизиты и постреквизиты в модуле	Пререквизиты: Стресс-менеджмент Постреквизиты: Оперативная психология Самоменеджмент
3.2.	Корреквизиты	Оперативная психология Самоменеджмент

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

### 4.1. Планируемые результаты освоения модуля и составляющие их компетенции

Коды ОП, для которых реализуется модуль	Планируемые в ОХОП результаты обучения -РО, которые формируются при освоении модуля	Компетенции в соответствии с ФГОС ВО, а также дополнительные из ОХОП, формируемые при освоении модуля
38.03.03/01.02	<b>РО-01.</b> Способность в основных видах профессиональной деятельности проявлять гражданскую, мировоззренческую позицию, социальную зрелость, расовую, национальную и религиозную терпимость;	способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

	ответственно и взвешенно подходить к поставленным профессиональным задачам, решать их на современном научном уровне, постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.	
38.03.03/01.02	<b>РО – 04</b> Способность применять в педагогической деятельности знания традиционных и современных проблем в управлении персоналом, психологических основ, владение навыками управления стрессами и психосоциальными рисками в профессиональной деятельности. Владеть навыками управления персоналом на основе компетентностного подхода.	- знанием основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владением навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умение применять их на практике (ПК-30); -способностью и готовностью оказывать консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат), умением применять инструменты прикладной социологии в формировании и воспитании трудового коллектива (ПК-31);
38.03.03/01.02	<b>РО-06</b> Способность производить мониторинг и оценку рынка труда. Способность оказывать консультации и услуги кадрового консалтинга. Владеть навыками самоменеджмента, самоорганизации и самообразования. Способность прогнозировать и планировать организационные процессы управления персоналом. Способность формировать бюджет затрат на персонал и контролировать его исполнение.	- владением культурой мышления, способностью к восприятию, обобщению и экономическому анализу информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; способностью отстаивать свою точку зрения, не разрушая отношения (ОПК-6);

#### 4.2.Распределение формирования компетенций по дисциплинам модуля

Дисциплины модуля		ОК-7	ОПК-6	ПК-30	ПК-31
1	(ВС) Оперативная психология	*	*		
2	(ВС) Самоменеджмент		*		
3	(ВС) Стресс-менеджмент			*	*

#### 5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО МОДУЛЮ

Не предусмотрено

## 6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ

<b>Номер листа изменений</b>	<b>Номер протокола заседания проектной группы модуля</b>	<b>Дата заседания проектной группы модуля</b>	<b>Всего листов в документе</b>	<b>Подпись руководителя проектной группы модуля</b>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России  
Б.Н.Ельцина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОПЕРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Перечень сведений о рабочей программе дисциплины	Учетные данные
Модуль <b>Основы профессиональной эффективности менеджера</b>	Код модуля <b>1136588</b>
Образовательная программа <b>Управление персоналом</b>	Код ОП <b>38.03.03/01.02</b>
Направление подготовки <b>Управление персоналом</b>	Код направления и уровня подготовки <b>38.03.03</b>
Уровень подготовки <b>Бакалавриат</b>	
ФГОС ВО	Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО: <b>14.12.2015, №1461</b>

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>	<b>Подпись</b>
1	Юртаева Марина Николаевна	Кандидат психологических наук	доцент	Управления персоналом и психологии	

**Руководитель модуля**

**О.А. Потапов**

**Рекомендовано учебно-методическим советом института гуманитарных наук и искусств**

Председатель учебно-методического совета  
Протокол № 8 от 15.04.2016 г.

**И.В. Шалина**

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «Оперативная психология»

## 1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина «Оперативная психология» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы направления «Управление персоналом» и входит в состав модуля «Основы профессиональной эффективности менеджера». Целью освоения дисциплины «Оперативная психология» является знакомство с предметной областью, теоретическим обоснованием и методами исследований в организационной психологии как комплексной научно-практической психологической дисциплины с выходом на решение практических проблем в сфере управления человеческими ресурсами в современных организациях.

## 1.2. Язык реализации программы – русский.

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Результатом освоения дисциплины является формирование у студента следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- владением культурой мышления, способностью к восприятию, обобщению и экономическому анализу информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; способностью отстаивать свою точку зрения, не разрушая отношения (ОПК-6);

В результате освоения дисциплины студент должен:

### ***Знать:***

- основные типы проблем, затрудняющих эффективное функционирование персонала современных организаций;
- способы разрешения проблемных ситуаций в организации с учетом возможностей применения в конкретных условиях;
- основные приемы и методы коррекционной работы с персоналом организации;
- современные концепции управления персоналом;
- методы активизации потенциала человеческих ресурсов;
- возможности использования различных подходов при работе с персоналом организации.

### ***Уметь:***

- использовать психологические знания при решении практических коррекционных задач в работе с персоналом организации;
- осуществлять подготовку общей схемы проведения диагностико-оптимизационной работы с персоналом организаций и выбирать конкретные методические процедуры ее реализации, соответствующие специфике организационных проблем с учетом профессиональных компетенций и этических норм работы психолога в прикладных условиях;
- разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом;
- выделять профессиональные задачи психолога в организации.

### ***Владеть*** (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- в выборе средств психологического анализа различных форм организационных взаимодействий с выходом на определение специфики проблем, характерных для сотрудников конкретных организаций, и конкретными методами и формами проведения организационно-психологических исследований диагностикой и оптимизационной направленности;
- Применения методологических подходов, теоретических знаний, методов исследования и воздействия, адекватных различным практическим задачам психолога в организации.



#### 1.4. Объем дисциплины очной формы

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)	8
1.	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.	Лекции	12	12	12
3.	Практические занятия	12	12	12
4.	Лабораторные работы	0	0	
5.	<b>Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации</b>	<b>44</b>	<b>3,60</b>	<b>44</b>
6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0,25</b>	<b>3, 4</b>
7.	<b>Общий объем по учебному плану, час.</b>	<b>72</b>	<b>27,85</b>	<b>72</b>
8.	<b>Общий объем по учебному плану, з.е.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины	Содержание
P.1	Психологические аспекты индивидуального поведения в организации	Предмет организационной психологии. Понятие организации, ее цели, миссии. Психологически значимые типологии целей. Типы организационных структур. Основные характеристики организационных структур: сложность, формализованность, централизация. Личность и поведение человека в организации. Индивидуальные переменные, значимые в организационном контексте. Понятие организационной социализации, ее стадий. Факторы социализации (отбор, обучение, оценка выполняемой работы, наставничество). Мотивация и основные теории мотиваций. Удовлетворенность трудом как аттитюд. Подходы к определению удовлетворенности трудом (работой). Измерение удовлетворенности. Индивидуальные факторы удовлетворенности работой. Понятие стресса, дистресса. Психосоциальные стрессоры в организации. Личностные факторы, способствующие преодолению стресса. Синдром выгорания. Организационные программы снижения стресса. Понятие преданности. Трактовки преданности: как установки, как поведения, подход Индивидуальные и организационные факторы преданности.
P.2	Психологические проблемы управления организацией	Многообразие групп в организациях. Постоянные и временные группы. Формальные и неформальные группы. Значимость неформальных групп. Референтные группы. Групповая динамика. Преимущества и недостатки групповой работы. Ситуационные факторы групповой деятельности. Межгрупповые отношения в организациях.

		Управление и менеджмент. Руководитель как субъект управленческой деятельности. Уровни организационного руководства. Система основных управленческих функций. Принятие решения и коммуникация как связующие процессы в управлении.
<b>Р.3</b>	Психологическая характеристика внутренней среды организации	Понятие организационного и психологического климата. Природа, структура и факторы психологического климата. Измерение психологического климата. Понятие организационной культуры. Структура и содержание организационной культуры. Формирование организационной культуры. Диагностика организационной культуры.

### **3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

#### **3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины**

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)					Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																									
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)								Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка в рамках дисциплины к промежуточной аттестации по модулю (час.)								
								Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар, занятие	Лабораторное занятие	Ни семинар, семинар-конфер.,	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного обеспечения*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет	Экзамен	Интегрированный экзамен по модулю	Проект по модулю		
P1	Психологические аспекты индивидуального поведения в организации	24	8	4	4		16	10	4	6			6	1																		
P2	Психологические проблемы управления организацией	18	8	4	4		10	10	4	6																						
P3	Психологическая характеристика внутренней среды организации	26	8	4	4		18	10	4	6			6	1							2	1										
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>68</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>										
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>72</b>	<b>24</b>				<b>48</b>	В т.ч. промежуточная аттестация																		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			

## 4.ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1.Лабораторные работы не предусмотрено

### 4.2.Практические занятия очная форма

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	1-4	Психологические аспекты индивидуального поведения в организации	4
2	5-10	Психологические проблемы управления организацией	4
3	11-16	Психологическая характеристика внутренней среды организации	4
		<b>Всего:</b>	<b>12</b>

### 4.3.Примерная тематика самостоятельной работы

#### 4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

Домашняя работа 1.

Основные психологические проблемы организационного поведения индивида.

Личностные особенности, влияющие на поведение индивида в организации.

Домашняя работа 2.

Организационный и психологический климат. Психологический климат и организационная культура в контексте организационной эффективности.

#### 4.3.2. Примерный перечень тем графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

не предусмотрено

#### 4.3.4. Примерная тематика индивидуальных и групповых проектов

не предусмотрено

#### 4.3.5. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

не предусмотрено

#### 4.3.6. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.7. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

не предусмотрено

#### 4.3.8. Примерная тематика контрольных работ

Контрольная работа 1.

Психологический климат и организационная культура в контексте организационной эффективности.

#### 4.3.9. Примерная тематика коллоквиумов

не предусмотрено

## 5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения						Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение					
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
Раздел 1 Психологические аспекты индивидуального поведения в организации			*	*								
Раздел 2 Психологические проблемы управления организацией			*									
Раздел 3 Психологическая характеристика внутренней среды организации			*									

## 6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)

## 7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

1. Солсо, Роберт Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо; Пер. с англ. Н.Ю. Спомиора; Под общ. ред. В.П. Зинченко; Науч. ред. А.И. Назаров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Тривола : Либерея, 2002. - 600 с.: ил.; 24 см. - Пер. кн.: Solso R.L. Cognitive Psychology.- Second Ed. / P.L. Solso.-1988. - Предм. указ.: с. 561-598. - ISBN 5-85129-147-8.

2. Шуванов, В.И. Социальная психология управления : учебник / В.И. Шуванов. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 463 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01629-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118145>

3. Чалдини, Роберт. Психология влияния / Р. Чалдини ; [пер. с англ. Е. Волковой, И. Волкова, О. Пузыревой] .— [4-е междунар. изд., перераб. и доп.] .— СПб. [и др.] : Питер, 2006 .— 286 с. : ил. — (Мастера психологии) .— Библиогр.: с. 259-277. — 24 экз

### **9.1.2. Дополнительная литература**

1. Марасанов, Г.И. Психология в организационном консультировании / Г.И. Марасанов. - М. : Когито-Центр, 2009. - 368 с. - ISBN 978-5-89353-280-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145003>
2. Психология менеджмента / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2004. 405 с. 16 экз.
3. Соколова, Елена Евгеньевна. Тринадцать диалогов о психологии: Хрестоматия с коммент. по курсу "Введ. в психологию": Учеб. пособие по доп. образованию. - М.: Смысл, 1995. - 652с. - (Психология для студентов). - ISBN 5-85494-030-2

### **9.2. Методические разработки**

не используются

### **9.3. Программное обеспечение**

не используются

### **9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <http://flogiston.ru/> - статьи по психологии, информация о конференциях и мероприятиях по психологии. Самый большой портал по психологии. Здесь же есть небольшая библиотека <http://flogiston.ru/library>
2. <http://www.koob.ru/> - электронная библиотека, в которой можно найти множество книг по Психологии, одна из лучших электронных библиотек

### **9.5. Электронные образовательные ресурсы**

не используются

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием**

1. Компьютер.
2. Мультимедийная установка.
3. Интерактивная доска.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – 0,4, в том числе, коэффициент значимости курсовых работ/проектов, если они предусмотрены – 0**

**6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,4</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Посещение лекций</i>	8, 1-8	70
<i>Контрольная работа</i>	8,8	30
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,6</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,4</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,6</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Домашняя работа №1</i>	8, 10	50
<i>Домашняя работа №2</i>	8, 12	50
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям–0</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: не предусмотрено</b>		

**6.3. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы**

Не предусмотрено

**6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины**

<b>Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина</b>	<b>Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре</b>
Семестр 8	1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
к рабочей программе дисциплины

**7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Не применяется

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

### 8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

НТК не проводится



### **8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**8.3.1. Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий**  
не предусмотрено

**8.3.2. Примерные контрольные задачи в рамках учебных занятий**  
не предусмотрено

**8.3.3. Примерные контрольные кейсы**  
не предусмотрено

**8.3.4. Перечень примерных вопросов для экзамена**  
не предусмотрено

**8.3.5. Перечень примерных вопросов для зачета**

1. Предмет и методы оперативной психологии, ее взаимосвязь с другими науками.
2. Организация как система. Ситуационный подход в организационной психологии.
3. Организационная структура: психологический аспект.
4. Психологические проблемы управления организацией.
5. Процесс принятия решений в организации.
6. Групповое принятие решений в организации.
7. Коммуникации в организации.
8. Неформальное общение в организации.
9. Правила построения эффективных коммуникаций.
10. Организация как функция управления. Проблемы и принципы делегирования.
11. Психологические теории управления.
12. Содержательные теории мотивации.
13. Общая характеристика процессуальных теорий мотивации.
14. Теория справедливости Адамса.
15. Теория постановки целей.
16. Модель подкрепляемой мотивации.
17. Психологические основы стимулирования труда в организации.
18. Психологические аспекты экономического стимулирования.
19. Неэкономические методы стимулирования труда.
20. Власть и политика в организации.
21. Формы и виды власти в организациях.
22. Конфликты в организациях.
23. Управление межгрупповым конфликтом.
24. Методы управления конфликтами.
25. Модели арбитража и посредничества в разрешении конфликтов.
26. Психологические характеристики групп в организациях.
27. Социальный контроль в организациях.
28. Лидерство и руководство в организациях.
29. Сплоченность как фактор групповой и индивидуальной деятельности.
30. Статус и роль индивида в группе. Ролевой конфликт.
31. Развитие групп. Команды в организациях.
32. Поведение индивида в организации. Основные проблемы.
33. Индивидуальные особенности как фактор организационного поведения.
34. Социализация в организации.
35. Удовлетворенность работой: понятие, факторы, измерение.
36. Удовлетворенность работой и трудовое поведение. Организационное гражданство.
37. Проблемы стресса в организациях.
38. Преданность организации.
39. Организационная культура: понятие, методы формирования.
40. Национальные факторы организационной культуры.
41. Организационный и психологический климат.
42. Проблемы диагностики организационной культуры.

**8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации**  
не используются

**8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля**  
не используются

**8.3.8. Интернет-тренажеры**  
не используются

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России  
Б.Н.Ельцина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
САМОМЕНЕДЖМЕНТ

<b>Перечень сведений о рабочей программе дисциплины</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Модуль</b> Основы профессиональной эффективности менеджера	<b>Код модуля</b> <b>1136588</b>
<b>Образовательная программа</b> Управление персоналом	<b>Код ОП</b> 38.03.03/01.02
<b>Направление подготовки</b> Управление персоналом	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 38.03.03
<b>Уровень подготовки</b> Бакалавриат	
<b>ФГОС ВО</b>	<b>Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО:</b> 14.12.2015, №1461

Екатеринбург, 2016

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>	<b>Подпись</b>
1	Пономарева Ольга Яковлевна	Кандидат психологических наук, доцент	Доцент	управления персоналом и психологии	

**Руководитель модуля**

О.А.Потапов

**Рекомендовано учебно-методическим советом института гуманитарных наук и искусств**

Председатель учебно-методического совета

И.В. Шалина

Протокол №   8   от   15.04.2016   г.

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «Самоменеджмент»

## 1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина «Самоменеджмент» входит в состав дисциплин вариативной части модуля по выбору студента «Основы профессиональной эффективности менеджера». Освоению данной дисциплины предшествуют такая дисциплина модуля, как «Стресс-менеджмент». Основная цель освоения дисциплины заключается в формировании готовности студента применять практические методы менеджмента для того, чтобы оптимально использовать свои индивидуальные особенности и время в учебной и других видах деятельности.

## 1.2. Язык реализации программы - русский

## 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины является формирование у студента следующих компетенций:

- владением культурой мышления, способностью к восприятию, обобщению и анализу информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; способность отстаивать свою точку зрения, не разрушая отношения ОПК-6

В результате освоения дисциплины студент должен:

### ***Знать:***

- сущность основных функций самоменеджмента: целеполагания, планирования, организации и исполнения, принятия решений, контроля, информации и коммуникации;
- свои индивидуально-психологические особенности и навыки самоуправления, способствующие или препятствующие эффективному самоменеджменту: личной организованности, самодисциплины, знание техники личной работы, эмоционально-волевого потенциала, способности делать себя здоровым, способность формулировать и реализовывать жизненные цели, социальной креативности;
- основы управления малой социальной группой, в том числе командой.

### ***Уметь:***

- проводить индивидуальную рефлексию (самоанализ) причин, факторов, условий, влияющих на экономию личного времени и психологическую устойчивость личности (семья, учебная группа, группа оп интересам и др.);
- разрабатывать программу саморазвития;
- формулировать четкие и краткие цели индивидуальной деятельности, планировать действия по их достижению;
- анализировать результаты командной работы, выделять слабые и неэффективные стороны, принимать корректирующие решения;

### ***Демонстрировать навыки и опыт деятельности:***

- техники «SMART» для формулировки цели;
- техники «Альпы» для разработки недельного плана;
- технологии «Графика прогресса» для разработки краткосрочных и среднесрочных планов профессионального обучения;
- техники расстановки приоритетов;
- техники формулировки вопросов и ответов на вопросы;
- технологией согласования позиций членов группы и приведения к согласованному результату.

#### 1.4. Объем дисциплины очная форма

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)	8
1.	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.	Лекции	12	12	12
3.	Практические занятия	12	12	12
4.	Лабораторные работы			
5.	<b>Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации</b>	<b>44</b>	<b>3.60</b>	<b>44</b>
6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0,25</b>	<b>3, 4</b>
7.	<b>Общий объем по учебному плану, час.</b>	<b>72</b>	<b>27.85</b>	<b>72</b>
8.	<b>Общий объем по учебному плану, з.е.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины	Содержание
<b>Р1</b>	Роль самоменеджмента в развитии потенциала личности	Понятие самоменеджмента: функциональный и личностны подходы. Функции самоменеджмента: целеполагание, планирование, принятие решения, организация и исполнение, контроль, информация и коммуникация. Модель качеств менеджера, умеющего управлять самим собой: способность правильно формулировать жизненные цели, личная организованность, самодисциплина, знание техники личной работы, способность делать себя здоровым, эмоционально-волевой потенциал, самоконтроль своей жизнедеятельности. Понятие личностного потенциала и его саморазвития. Роль самоменеджмента в развитии по тенциала личности.
<b>Р2</b>	Техники самоменеджмента: функциональный подход	Техники и приемы самоменеджмента с позиции функционального подхода: целеполагание и техника «SMART»; техники планирования: планирование дня, недели, график Гаанта при планировании месяца, учебного семестра, года. Техника расстановки приоритетов. Техника контрольных таблиц.
<b>Р3</b>	Самодиагностика индивидуальных особенностей самоуправленя как основа разработки программы саморазвития	Самодиагностика индивидуальных особенностей самоуправленя: способности правильно формулировать жизненные цели, личной организованности, самодисциплины, знания техники личной работы, способности делать себя здоровым, эмоционально-волевого потенциала, самоконтроля своей жизнедеятельности. Самодиагностика социальной креативности. Сбалансированный

		«Мастер-план» своей жизни. Методика разработка программы саморазвития по результатам самодиагностики.
<b>P4</b>	Роль тайм-менеджмента в повышении эффективности самоуправления	Время, как ресурс, и его значение в самоменеджменте. Принципы и методы эффективного использования времени. Самодиагностика управления временем.
<b>P5</b>	Понятие команды и командообразования. Техники эффективной коммуникации.	Понятие и признаки команды. Этапы командообразования и их специфика. Основы управления малой группой: особенности целеполагания, принятия решения и способы приходить к согласию в процессе групповой работы. Деловые и ролевые игры в развитии навыков командной работы. Техники коммуникации в малой группе.

### **3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

#### **3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины**

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)					Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																					
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)							Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка в рамках дисциплины к промежуточной аттестации по модулю (час.)					
								Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	семинар-конфер., семинар	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, отчеты по работам*	Проектная работа*	разработка графического проекта*	Домашняя работа на иностранном языке*	Перевод иноязычных литературных источников*	Курсовая работа*	Курсовой проект*		Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*		
P1	Роль самоменеджмента в развитии потенциала личности	16	4	2	2		12	6	2	4			6	1														
P2	Техники самоменеджмента: функциональный подход	12	6	4	2		6	6	2	4																		
P3	Самодиагностика индивидуальных особенностей самоуправления как основа разработки программы саморазвития	10	4	2	2		6	6	2	4																		
P4	Роль тайм-менеджмента в повышении эффективности самоуправления	18	6	2	4		12	6	2	4			6	1														
P5	Понятие команды и командообразования. Техники эффективной коммуникации.	12	4	2	2		8	8	2	6																		
	<b>Всего (час), без учета промежуточной аттестации:</b>	<b>68</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего по дисциплине (час.):</b>	<b>72</b>	<b>24</b>				<b>48</b>																					
В т.ч. промежуточная аттестация																						<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			

## 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1.Лабораторные работы

не предусмотрено

### 4.2.Практические занятия очная форма

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
P1	1	Роль самоменеджмента в развитии потенциала личности	2
P2	2	Техники самоменеджмента: функциональный подход	2
P3	3	Самодиагностика индивидуальных особенностей самоуправления как основа разработки программы саморазвития	2
P4	4-7	Роль тайм-менеджмента в повышении эффективности самоуправления	4
P5	8	Понятие команды и командообразования. Техники эффективной коммуникации.	2

Всего: 12

### 4.3.Примерная тематика самостоятельной работы

#### 4.3.1.Примерный перечень тем домашних работ

Домашняя работа 1. Разработка плана недели с использованием метода «АЛЬПЫ»

Домашняя работа 2. Техника «Контрольная таблица».

#### 4.3.2.Примерный перечень тем графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.3.Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

не предусмотрено

#### 4.3.1. Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов

не предусмотрено

#### 4.3.2. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

не предусмотрено

#### 4.3.3. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.4. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

не предусмотрено

#### 4.3.5. Примерная тематика контрольных работ

не предусмотрено

#### 4.3.6. Примерная тематика коллоквиумов

не предусмотрено



## 5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения						Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение					
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
P 1 Роль самоменеджмента в развитии потенциала личности				+	+							
P2 Техники самоменеджмента: функциональный подход			+	+	+							
P3 Самодиагностика индивидуальных особенностей самоуправления как основа разработки программы саморазвития				+	+							
P4 Роль тайм-менеджмента в повышении эффективности самоуправления				+	+							
P5 Понятие команды и командообразования. Техники эффективной коммуникации.			+	+	+							

## 6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)

## 7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1.Рекомендуемая литература

#### 9.1.1.Основная литература

1. Управление персоналом организации: Учебник/Под ред. А.Я. Кибанова . - М.: ИНФРА-М, 2009. 71 экз.
- 2.Управление персоналом организации. Практикум: Учеб пособие / Под ред. А.Я. Кибанова.-М.: ИНФРА-М, 2009 32 экз.
- 3.Кибанов, Ардальон Яковлевич. Управление персоналом организации: актуальные технологии найма, адаптации и аттестации : [учеб. пособие для вузов по специальностям "Менеджмент организации" и "Управление персоналом"] / А. Я. Кибанов, И. Б. Дуракова ; Гос. ун-т управления. — М. : КНОРУС, 2009. — 357, [2] с. : ил., табл. — Рек. Учеб.-метод. об-нием вузов России в обл. менеджмента. — Библиогр.: с. 359. — ISBN 978-5-406-00066-3.
4. Кибанов, Ардальон Яковлевич. Управление персоналом организации: стратегия, маркетинг, интернационализация : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по

направлениям "Менеджмент" и "Управление персоналом" / А. Я. Кибанов, И. Б. Дуракова ; Гос. ун-т управления, Воронеж. гос. ун-т. — Москва : ИНФРА-М, 2013. — 299, [1] с. : ил. — (Высшее образование, Магистратура). — Рек. Учеб.-метод. об-нием России по образованию в обл. менеджмента. — Библиогр.: с. 270-271 (34 назв.) и в подстроч. примеч. — ISBN 978-5-16-006649-3.

### **9.1.2.Дополнительная литература**

1. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. - М.: Дело, 2010. 110 экз.
2. Маслова, Е.Л. Менеджмент : учебник / Е.Л. Маслова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. - 333 с. : табл., схем., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02414-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452863>
3. Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси : Как заставить время работать на вас / Б. Трейси .— 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2013 .— 302 с. — ISBN 978-5-9614-4423-0 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279619>>.
4. Токмакова, Н.О. Менеджмент-консалтинг : учебно-методический комплекс / Н.О. Токмакова, М.В. Андриянова. - М. : Евразийский открытый институт, 2009. - 271 с. - ISBN 978-5-374-00290-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90378>

### **9.2.Методические разработки**

Методические разработки к курсу «Самоменеджмент» доц., к.пс.н. О.Я.Пономаревой. Кафедра управления персоналом и психологии, УрФУ.

### **9.3.Программное обеспечение**

не используются

### **9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые систем**

<http://www.improvement.ru/bibliot/neproiz>

<http://www.improvement.ru/zametki/struktvn>

<http://psylib.myword.ru/>

[www/lib.ru](http://www.lib.ru)

<http://www.improvement/bibliot/kozlovsk.shtm/>

<http://psylib.myword.ru/>

### **9.5.Электронные образовательные ресурсы**

1. Пономарева О. Я., Зайнетдинова И. Ф., Таранова О. В., Федотова Л. П. Психология и педагогика: электронный ресурс [http://study.ustu.ru/view/aid\\_view.aspx?AidId=845](http://study.ustu.ru/view/aid_view.aspx?AidId=845)
2. Пономарева О.Я. Тайм-менеджмент. УМКД по учебной дисциплине для подготовки студентов по образовательной программе прикладного бакалавриата по направлению «Металлургия». Система дистанционного обучения УрФУ «Гиперметод». – Режим доступа: <http://learn.urfu.ru/subject>
3. Пономарева О.Я. Самоменеджмент. УМКД по учебной дисциплине для подготовки студентов по образовательной программе прикладного бакалавриата по направлению «Энергетика». Система дистанционного обучения УрФУ «Гиперметод». – Режим доступа: <http://learn.urfu.ru/subject>

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием**

1. Мультимедийное оборудование (компьютер или ноутбук, проектор, экран) для показа слайдов, организации лекций-презентаций.
2. Требуется специализированная аудитория для проведения занятий в форме тренингов: учебные столы, стулья необходимо расставлять в соответствии с организацией образовательного процесса для проведения деловых и ролевых игр, коммуникативных практик в минигруппах, упражнений в парах и т.п.
3. Интерактивная доска или флип-чарт.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – 0,4, в том числе, коэффициент значимости курсовых работ/проектов, если они предусмотрены – 0**

**6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,4</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Посещение занятий</i>	<i>8, 1-6</i>	<i>100</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,6</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,4</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,6</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Посещение занятий</i>	<i>8, 9-15</i>	<i>50</i>
<i>Домашняя работа №1</i>	<i>8, 10</i>	<i>25</i>
<i>Домашняя работа №2</i>	<i>8, 13</i>	<i>25</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: не предусмотрено</b>		

**6.3. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы**  
не предусмотрено

**6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины**

<b>Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина</b>	<b>Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре</b>
Семестр 8	1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
к рабочей программе дисциплины

**7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Не применяется

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС**

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

<b>Компоненты компетенций</b>	<b>Признаки уровня освоения компонентов компетенций</b>		
	<b>пороговый</b>	<b>повышенный</b>	<b>высокий</b>
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет умение источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

### **8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

НТК не проводится

### **8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **8.3.1. Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий**

не предусмотрено

#### **8.3.2. Примерные контрольные задачи в рамках учебных занятий**

не предусмотрено

#### **8.3.3. Примерные контрольные кейсы**

не предусмотрено

#### **8.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета.**

1. Понятие самоменеджмента и его роль в раскрытии потенциала личности.
2. Функции самоменеджмента и их характеристика.
3. Функция «целеполагание»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
4. Функция «планирование»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
5. Функция «принятие решений»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
6. Функция «организация и исполнение»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
7. Функция «контроль»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
8. Функция «информация и коммуникация»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
9. Модель качеств личности, умеющей управлять собой: состав, характеристика каждой составляющей модели.
10. Понятие личностного потенциала и техники его саморазвития.
11. Техника «SMART» и ее применение в формулировке цели.
12. Техники планирования дня, недели, месяца, учебного семестра, года.
13. Техника «АЛЪПЫ» и ее применение в планировании недели.
14. График Гаанта: понятие и применение в самоменеджменте.
15. Техника расстановки приоритетов: характеристика и применение в самоменеджменте.
16. Техника контрольных таблиц: характеристика и применение в самоменеджменте.
17. Методика самодиагностики «Модель качеств личности, умеющей управлять собой»: характеристика и применение в программе саморазвития.
18. Методика самодиагностики «Социальная креативность личности»: характеристика и применение в программе саморазвития.
19. Методика самодиагностики «Ловушки времени»: характеристика и применение в программе саморазвития.
20. Понятие и методика разработки «Мастер-плана».
21. Понятие и методика разработка Программы саморазвития.
22. Понятие времени, как ресурса, принципы и методы эффективного его использования.
23. Понятие команды. Атрибуты команды.
24. Этапы командообразования и особенности их прохождения.
25. Деловые и ролевые игры в развитии навыков командной работы.
26. Техники коммуникации в малой группе: перечислить раскрыть одну по выбору экзаменуемого.

#### **8.3.5. Перечень примерных вопросов для экзамена.**

не предусмотрено

#### **8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации**

не используются

#### **8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля**

не используются

#### **8.3.8. Интернет-тренажеры**

не используются

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России  
Б.Н.Ельцина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

<b>Перечень сведений о рабочей программе дисциплины</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Модуль</b> Основы профессиональной эффективности менеджера	<b>Код модуля</b> <b>1136588</b>
<b>Образовательная программа</b> Управление персоналом	<b>Код ОП</b> <b>38.03.03/01.02</b>
<b>Направление подготовки</b> Управление персоналом	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 38.03.03
<b>Уровень подготовки</b> Бакалавриат	
<b>ФГОС ВО</b>	<b>Реквизиты приказа Минобрнауки РФ об утверждении ФГОС ВО:</b> 14.12.2015, №1461

Екатеринбург, 2016

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Кафедра</b>	<b>Подпись</b>
1	Потапов Олег Анатольевич	Кандидат химических наук, доцент	доцент	Управление персоналом и психологии	

**Руководитель модуля**

О.А. Потапов

**Рекомендовано учебно-методическим советом института гуманитарных наук и искусств**

Председатель учебно-методического совета

И.В. Шалина

Протокол № 8 от 15.04.2016 г.

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «Стресс-менеджмент»

## 1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина посвящена изучению различных взглядов на природу и сущность стресса, подходов к его диагностике, технологий управления конфликтами. Психосоциальными рисками и стрессами в организациях. Предусмотрено освоение студентами основных принципов, стратегий, техник анализа и управления психосоциальными рисками и стрессами.

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь диагностировать состояние стресса у персонала, иметь представление о воздействии стресса и стрессогенов на организм человека, владеть технологиями управления психосоциальными рисками и стрессом в организации.

В ходе изучения дисциплины необходимо актуализировать знания из дисциплин «Психология», «Социальная психология», «Деловое общение в управлении персоналом», «Конфликтология». Студентам необходимо ознакомиться с отечественной и зарубежной теорией и практикой управления конфликтами по литературе, предложенной в программе, и периодическим изданиям.

В процессе изучения дисциплины используются:

- учебный материал в электронном виде;
- кино- и видеоматериалы;
- контрольные вопросы по разделам дисциплины.

Процесс освоения дисциплины предусматривает использование в учебном процессе следующих форм, технологий обучения: поисковые, проблемные, командной работы, игровые. Предусмотрен зачет.

## 1.2. Язык реализации программы - русский

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Результатом обучения в рамках дисциплины является формирование у студента следующих компетенций:

- знанием основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владением навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умение применять их на практике (ПК-30);
- способностью и готовностью оказывать консультации по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат), умением применять инструменты прикладной социологии в формировании и воспитании трудового коллектива (ПК-31).

В результате освоения дисциплины студент должен:

### ***Знать:***

- понятие стресса, его проявления на физиологическом, психологическом и поведенческом уровне;
- фазы стресса, его источники, место и роль стрессовых ситуаций в развитии индивида;
- причины возникновения особенности протекания и методы управления конфликтами, психосоциальными рисками и стрессами в организации.

### ***Уметь:***

- диагностировать факторы психосоциального риска и стрессы в организации;
- разрабатывать мероприятия по их предупреждению и минимизации, в т.ч. с использованием современных средств коммуникации.

### ***Владеть*** (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- демонстрировать элементарные навыки анализа стрессов в собственной жизни и факторов психосоциальных рисков на рабочем месте;



- навыки построения реалистичного плана корректирующих действий направленных на оптимизацию ситуации с психосоциальными рисками и стрессами;
- выбор стратегий эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
- простейшие приёмы саморегуляции, снятия стресса и предупреждения профессионального выгорания.

#### 1.4. Объем дисциплины очная форма

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)	7
1.	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
2.	Лекции	17	17	17
3.	Практические занятия	17	17	17
4.	Лабораторные работы			
5.	<b>Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации</b>	<b>128</b>	<b>5,10</b>	<b>128</b>
6.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>18</b>	<b>2,33</b>	<b>Э, 18</b>
7.	<b>Общий объем по учебному плану, час.</b>	<b>180</b>	<b>41,43</b>	<b>180</b>
8.	<b>Общий объем по учебному плану, з.е.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>

#### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины	Содержание
P1	Понятие и источники, последствия стресса	Определение стресса. Источники стресса (внешние, зависящие от организации, зависящие от работника). Физиологические, психологические, поведенческие проявления стресса. Фазы стресса (Г.Селье).
P2	Модель стресса. Стратегии управления стрессом	Позитивные и негативные функции стресса. Эмоции человека. Психологические теории эмоций. Управление стрессом на уровне организации. Управление стрессом на уровне работника.
P3	Саморегуляция и эффективное взаимодействие в конфликте.	Способы саморегуляции эмоционального состояния в конфликтных ситуациях.
P4	Понятие психосоциального риска. Диагностика и управление психосоциальными рисками в организации.	Определение понятия фактора психосоциального риска. ГОСТ Р 55914-2013 Менеджмент риска. Руководство по менеджменту психосоциального риска на рабочем месте. Основные этапы в процессе менеджмента психологических рисков. Ключевые принципы менеджмента психосоциальных рисков. Психосоциальные опасности. Ключевые принципы оценки риска. Корректирующее действие в рамках менеджмента психосоциального риска.

#### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

##### 3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины



## 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1.Лабораторные работы

не предусмотрено

### 4.2. Практические занятия очная форма

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
P1	1-2	Понятие и источники, последствия стресса	4
P2	3-4	Модель стресса. Стратегии управления стрессом	4
P3	5-6	Саморегуляция и эффективное взаимодействие в конфликте.	4
P4	7-9	Понятие психосоциального риска. Диагностика и управление психосоциальными рисками в организации.	5
<b>Всего:</b>			<b>17</b>

### 4.3.Примерная тематика самостоятельной работы

#### 4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

1.Анализ стрессоров в моей жизни

#### 4.3.2. Примерный перечень тем графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

не предусмотрено

#### 4.3.4 Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов

не предусмотрено

#### 4.3.5. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

не предусмотрено

#### 4.3.6. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

не предусмотрено

#### 4.3.7. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

не предусмотрено

#### 4.3.8. Примерная тематика контрольных работ

Контрольная работа 1. Стратегия управления стрессом

#### 4.3.9. Примерная тематика коллоквиумов

не предусмотрено

## 5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
P1 Понятие и источники, последствия стресса				+	+							
P2 Модель стресса. Стратегии управления стрессом				+								
P3 Саморегуляция и эффективное взаимодействие в конфликте.				+								
P4 Понятие психосоциального риска. Диагностика и управление психосоциальными рисками в организации.				+	+							

## 6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)

## 7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1.Рекомендуемая литература

#### 9.1.1.Основная литература

1. Чалдини, Роберт. Психология влияния / Р. Чалдини ; [пер. с англ. Е. Волковой, И. Волкова, О. Пузыревой] .— [4-е междунар. изд., перераб. и доп.] .— СПб. [и др.] : Питер, 2006 .— 286 с. : ил. — (Мастера психологии) .— Библиогр.: с. 259-277. – 24 экз
2. . Самоменеджмент : учеб. пособие : [по дисциплине "Самоменеджмент" по специальности 080504 "Менеджмент организации" и направлению подготовки 080200 "Менеджмент" для использования в учеб. процессе вузами УМО] / под ред. В. Н. Парахиной, В. И. Перова. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 2012. — 364, [1] с. : ил. — Рез. англ. — Допущено Советом Учеб.-метод. об-ния по образованию в области менеджмента. — Библиогр.: с. 362-364 (74 назв.). — ISBN 978-5-211-06254-2.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008 46 экз.

### **9.1.2.Дополнительная литература**

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 2001 10 экз.
2. Чалдини Р. Психология влияния. СПб. : Питер, 2000 34 экз.
3. Основы социально-психологических исследований: учебник для студентов, слушателей и аспирантов вузов и курсов системы доп. образования / [А. Я. Анцупов, Н. В. Васина, Г. И. Ефремова и др.] ; под. ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. Москва: Гардарики, 2007. 21 экз.

### **9.2.Методические разработки**

не используются

### **9.3.Программное обеспечение**

Microsoft PowerPoint

Microsoft Word [список]

### **9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

При проведении практических занятий преподавателю рекомендуется использовать психодиагностическую база тестов и тестовых заданий кафедры Управления персоналом и психологии:

#### **1. Диагностика личностных особенностей и способностей**

- 1.1.Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р.Пантелеева
- 1.2.Методика определения акцентуаций характера К.Леонгарда (опросник Шмишека)
- 1.3.Диагностика стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
- 1.4.Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»
- 1.5.Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко
- 1.6.Диагностика показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки
- 1.7.Диагностика уровня агрессивности А.Ассингера

#### **2. Диагностика межличностных отношений**

- 2.1. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири
- 2.2. Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса
- 2.3.Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга.

#### ***Интернет ресурсы***

1. [www.HRdigest.ru](http://www.HRdigest.ru)
2. [www.hr-journal.ru](http://www.hr-journal.ru)
3. [www.hro.ru/hrm](http://www.hro.ru/hrm)
4. [hr-zone.net](http://hr-zone.net)

#### ***Сайты профессиональных сообществ***

1. <http://www.amr.ru> – Ассоциация менеджеров России
2. <http://www.acrnet.org> – Association for Conflict Resolution (ACR)
3. <http://www.iacm-conflict.org> – International Association for Conflict Management (IACM)
4. <http://www.astd.org> – American Society of Training and Development (ASTD)
5. <http://www.apa.org> – American Psychological Association (APA)
6. <http://www.corpu.com> – Corporate University Xchange
7. <http://www.e-xecutive.ru> – Сообщества менеджеров
8. <http://www.hr-info.ru> – HR-портал
9. <http://www.kadrovik.ru> – Национальный союз кадровиков
10. <http://www.rabe.ru> – Российская Ассоциация Бизнес-Образования
11. <http://www.training.ru> – Все про тренинги
12. <http://www.treko.ru> – Клуб тренеров и консультантов
13. <http://www.ubo.ru> - УралБизнесОбразование

## **9.5.Электронные образовательные ресурсы**

не используется

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Общие требования**

Университет обеспечивает доступ каждого студента к библиотечным фондам и базам данных, по содержанию данной дисциплины, наличием программы, методических пособий и др.

Учебная программа дисциплины «Стресс-менеджмент» построена на основе государственного образовательного стандарта, самостоятельная работа студентов над учебным материалом должна быть полноценно организована, необходимо использовать эффективные формы контроля знаний и достижений студентов по данной дисциплине.

Учебный процесс должен быть оснащен наглядными пособиями, аудио-, видео- и мультимедийными материалами.

### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием**

Для проведения занятий необходима аудиторная доска, желательно помещение с минимумом парт и достаточным количеством стульев, которые можно при необходимости передвигать.

Лекционная аудитория с аппаратурой (звукоусилительной, для демонстрации фильмов, компьютерной).

Текстовая камера.

Мультимедийный проектор.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе дисциплины

**6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – 0.4, в том числе, коэффициент значимости курсовых работ/проектов, если они предусмотрены – 0**

**6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.4</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
Посещение лекций	7, 1-8	65
Контрольная работа 1	7, 4	35
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,6</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,4</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.6</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
Посещение практических занятий	7, 9-17	70
Домашняя работа	7, 10	30
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: не предусмотрено</b>		

**6.3. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта не предусмотрено**

**6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины**

<b>Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина</b>	<b>Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре</b>
Семестр 7	1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
к рабочей программе дисциплины

**7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

Не применяется

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
<b>Знания</b>	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
<b>Умения</b>	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
<b>Личностные качества</b>	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

### 8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

НТК не проводится



### **8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **8.3.1. Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий**

не предусмотрено

#### **8.3.2. Примерные контрольные задачи в рамках учебных занятий**

не предусмотрено

#### **8.3.3. Примерные контрольные кейсы**

не предусмотрено

#### **8.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета**

не предусмотрено

#### **8.3.5. Перечень примерных вопросов для экзамена**

1. Стресс. Виды стресса.
  2. Физиологическая реакция организма на стресс. Фазы стресса (Г.Селье).
  3. Психологические теории эмоций.
  4. Факторы влияющие на интенсивность и направленность проявления эмоций.
  5. Индивидуальные особенности переживания стрессовых ситуаций.
  6. Этапы проживания горя (Э.-К. Росс).
  7. Когнитивный подход к работе со стрессовыми ситуациями.
  8. Поведенческий подход к работе со стрессовыми ситуациями
  9. Посттравматический синдром, его причины и особенности проявления.
  10. Техники и приемы работы со стрессом на индивидуальном уровне.
  11. Технологии управления стрессами в организации.
  12. Синдром профессионального выгорания и его профилактика.
- Методы профилактики стресса и самопомощи при внутриличностных конфликтах.
18. Методы профилактики конфликтов в организации. Информационные, коммуникативные, социально-психологические, организационные технологии предупреждения возможной эскалации организационного конфликта в случае его возникновения.
  19. Технология управления собственным поведением в конфликте.
  20. Ассертивное поведение. Приемы и техники ассертивного поведения («Я-высказывание»).
  21. Принципы эффективной критики. Виды критических высказываний. Приемы, позволяющие при восприятии критики в свой адрес не вовлекаться в конфликт.
  22. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях по К.Томасу, Р.Киллмену. Достоинства и недостатки отдельных стратегий.
  23. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях по А.Шипилову: на основе выделения базовых параметров поведения – жесткость позиции и модальность отношения к оппоненту.
  24. Тактики поведения в конфликтных ситуациях.
  25. Организация управления конфликтами. Содержание работы по управлению конфликтом на каждом из его этапов.
  26. Технологии анализа и управления процессом протекания организационного конфликта.
  27. Руководитель, как субъект конфликта. Субъективные факторы, затрудняющие эффективное управление конфликтом руководителем. Общий алгоритм действий руководителя по управлению конфликтом.
  28. Модели развития конфликта по Н.В.Гришиной и их особенности.
  29. Переговоры. Виды переговоров в зависимости от целей их участников. Функции переговоров.
  30. Психосоциальные риски. Профилактика психосоциальных рисков в организации.

#### **8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации**

не используются

#### **8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля**

не используются

#### **8.3.8. Интернет-тренажеры**

не используются