Негосударственное образовательное учреждение
«Академия инжиниринга нефтяных и газовых месторождений»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель проекта по развитию
и обучению персонала
НОУ «Академия ИНГМ»
_____ М.С. Найденова
«__» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ»

Разработала:
преподаватель И.Ю. Зыкова

г. Томск

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

1.1. Нормативные основания разработки программы …… 3
1.2. Цель …….. 3
1.3. Задачи …… 3
1.4. Планируемые результаты обучения…… 3
1.5. Характеристика профессиональной деятельности слушателей …….. 3

2. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Учебный план…….. 4
2.2. Рабочие программы (тематическое содержание) модулей …… 4
2.3. Календарный учебный график …… 4

3. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

3.1. Категория слушателей …….. 5
3.2. Технологии и методы обучения……. 5
3.3. Учебно-методическое обеспечение…… 5
3.4. Материально-техническое обеспечение…….. 5
3.5. Кадровое обеспечение…… 5
3.6. Информационное обеспечение…….. 5
3.7. Электронные ресурсы…….. 6
3.8. Документ о квалификации……. 6

4. **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1. Формы аттестации……. 6
4.2. Оценочные материалы…….. 6
4.3. Оценка результатов аттестации …… 7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Нормативные основания разработки программы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» от 01.07.2013 г.
4. Проекты примерных образовательных программ по направлениям бакалавриата 380000 «Экономика и управление».
5. ФГОС ВО по направлениям бакалавриата и магистратуры 380000 «Экономика и управление».

Цель:

совершенствование профессиональных компетенций специалистов в сфере управления стрессом, повышения стрессоустойчивости, применения на практике эффективных поведенческих стратегии разрешения и профилактики стрессовых ситуаций.

Задачи:

- изучить причины возникновения стрессовых ситуаций;
- отработать умение диагностировать наличие стрессовой ситуации у конкретного работника/у себя;
- овладеть методами повышения стрессоустойчивости.

Планируемые результаты обучения:

усовершенствованные профессиональные компетенции, выраженные в способностях:

- различать понятия стресса, дистресса и стрессоров;
- отслеживать у себя признаки эмоционального выгорания;
- определять этапы развития стресса и регулировать уровень собственного напряжения;
- эффективного управлять своими реакциями и поведением в стрессовой ситуации;
- использовать позитивное мышление как средство управления стрессом;
- определять и регулировать уровень напряжения.

Характеристика профессиональной деятельности слушателей:

Виды профессиональной деятельности слушателей: производственно-технологическая, организационно-управленческая, экспериментально-исследовательская, проектная, проектно-изыскательская, научно-исследовательская.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной профессиональной программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей, иных видов учебной деятельности обучающихся и формы аттестации.

Учебный план:

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	в том числе:		
			лекционные занятия	практические занятия	
1	Стресс. Введение	4	2	2	Текущий контроль
2	Работа со стрессом	4	2	2	Текущий контроль
3	Эмоциональный интеллект	5	2	3	Текущий контроль
4	Эмоциональное выгорание	5	2	3	Текущий контроль
5	Индивидуальный план работы со стрессом	5	1	4	Текущий контроль
6	Итоговая аттестация	1	-	1	Проект
	ИТОГО	**24**	**9**	**15**	

Рабочие программы (тематическое содержание) модулей:

Стресс. Введение.

Природа стресса. Стресс - как нарушение баланса, равновесия в организме. Психологические проблемы, вызываемые стрессом. Поведенческие проблемы, обусловленные стрессом. Влияние стрессов на деятельность организации.

Работа со стрессом.

Техники саморегуляции. Работа со стрессом, вызванным различными причинами: чрезмерным напряжением, стресс, связанный с необходимостью достигать целей и принимать решения, недовольство собой и др.

Эмоциональный интеллект.

Ключевые навыки эмоционального интеллекта. Глобальная драма эмоционального интеллекта. Типология эмоций. Методы осознания своих эмоций и эмоций других. Умение работать с эмоциями.

Эмоциональное выгорание.

Синдром выгорания: признаки, особенности и факторы риска. Восполнение дефицита поддержки, приводящего к синдрому выгорания.

Индивидуальный план работы со стрессом.

Индивидуальный план действий.

Календарный учебный график:

№	Наименование модулей	Всего часов	Учебные дни		
			1	2	3
1	Стресс. Введение	4	8		
2	Работа со стрессом	4			
3	Эмоциональный интеллект	5		8	
4	Эмоциональное выгорание	5			
5	Индивидуальный план работы со стрессом	5			8
6	Итоговая аттестация	1			
	ИТОГО	**24**	**8**	**8**	**8**

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Трудоемкость:	24 часа
Форма обучения:	очная
Виды занятий:	лекционные, практические
Формы аттестации:	текущий контроль, итоговое тестирование
Режим занятий:	8 академических часов в день
Срок обучения:	3 дня

Категория слушателей:

Курс повышения квалификации могут пройти лица, имеющие (получающие) высшее или среднее профессиональное образование по соответствующей специальности либо прошедшие профессиональную переподготовку по соответствующему направлению.

Технологии и методы обучения:

семинар, беседа, самостоятельная домашняя работа, кейс-стади, деловая игра, ролевая игра групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, просмотр видео, работа с учебником/справочником, коучинг, консалтинг.

Учебно-методическое обеспечение:

презентации по модулям курса, раздаточный материал, обучающие видеофильмы, методические указания для выполнения различных видов работ

Материально-техническое обеспечение:

аудитория, столы, стулья, ноутбуки с доступом в Интернет, мультимедийный проектор и экран, аудиоколонки, магнитно-маркерная доска, комплект лицензионного программного обеспечения (MS Power Point, Word, Excel и т.д.)

Кадровое обеспечение:

Образовательный процесс обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю программы, и ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере и систематически занимающимися научной и/или научно-методической деятельностью, преподаватели из числа действующих руководителей и ведущих работников профильных организаций.

Информационное обеспечение:

1. Элрод Х. Магия утра – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 240 с.
2. Голдсмит М. Лучшая версия себя – М.: Альпина Диджитал, 2017. – 223 с.
3. Льюис Д. Управление стрессом – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 238 с.
4. Голви Т. Стресс как внутренняя игра – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 250 с.
5. Нагоски Э. Выгорание – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 300 с.
6. Пенман Д. Осознанная медитация – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 45 с.
7. О’Коннор Р. Депрессия отменяется – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 27 с.

Электронные ресурсы:

1. https://hrtime.ru/stati/ - статьи
2. https://e.hr-director.ru/ - журнал «Директор по персоналу»
3. https://www.gd.ru/ - журнал «Генеральный директор»
4. E-xecutive.ru – сообщество менеджеров

Документ о квалификации:

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации. При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации:

1. Предварительный контроль в форме устного опроса.
2. Текущий контроль в форме решения кейс-стади.
3. Итоговый контроль в форме защиты проекта в форме презентации.

Оценочные материалы:

Список вопросов для предварительного контроля, комплект кейсов для текущего контроля

Вопросы для опроса:

- Что такое стресс и его характеристики.
- Роль стресса в трудовой деятельности человека.
- Стрессовые ситуации на работе.
- Динамика стрессовых ситуаций.
- Виды стресса.

Пример кейса:

«Одна компания столкнулась с проблемой эмоционального выгорания сотрудников отдела взыскания: "Регулярно проводим анонимные опросы об удовлетворенности условиями труда. Жалобы отсутствуют, но при этом руководитель отмечает потерю сотрудниками драйва и интереса к работе." Специфическая область деятельности специалистов не позволяет существенно изменить функционал.
В чем проявляется эмоциональное выгорание в рамках трудового процесса, и как на него может повлиять руководитель? И может ли вообще».

Проектное задание:

- Управление стрессом на уровне организации и личности.
- Методы повышения стрессоустойчивости.

- Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.
- Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.

Оценка результатов аттестации:

Для определения результатов аттестации устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или неудовлетворительную оценки.

Шкала перевода результатов проектного задания в оценку результатов аттестации:

Количество баллов по результатам выполнения проекта	***Оценка***	***Результат аттестации***
85-100	Отлично	Слушатель аттестован
65-84	Хорошо	
50-64	Удовлетворительно	
0-49	Неудовлетворительно	Слушатель не аттестован

Критерии оценивания:

Критерий оценки проекта	***Описание критерия***	***Максимальное количество баллов***
Инновационность	Наличие новизны.	10
Актуальность	Востребованность и значимость результатов	10
Научность и объективность	Соответствие результатов современным тенденциям развития отрасли. Глубина изучения вопроса. Использование современных источников.	20
Качество представления	Доступность, полнота, качество систематизации материалов, стиль и культура изложения.	20
Структура работы	Выполнение всех этапов проекта, решение поставленных задач.	10
Наличие компонентов и качество итогового продукта	Представлены все компоненты итогового продукта: 1. комплексное исследование; 2. обоснованный выбор инструментов, логичное построение; 3. оценка рисков и перспектив; 4. анализ результатов.	30