

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 21.09.2021 14:08:10

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) / практики

ФТД.04 Стресс-менеджмент

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация/профиль: Магистральный транспорт

Цели освоения дисциплины (модуля) / практики

Формирование способности у студентов к саморазвитию и здоровьесбережению. формирование знаний о профессиональном и личностном стрессе, его причинах, проявлениях, последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний снижения работоспособности, оказывать помощь себе и своему ближайшему окружению при воздействии стрессовых факторов .

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)/практики.

Индикаторы достижения компетенций

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1 Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки

УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

Знать:

Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.

Уметь:

Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.

Владеть:

владения методами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.

Трудоёмкость дисциплины/практики: 2 ЗЕТ.