

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Центр магистратуры



**Программа дисциплины**  
**Стресс -менеджмент М2.ДВ.2**

Направление подготовки: 080400.68 - Управление персоналом

Профиль подготовки: Управление человеческими ресурсами

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Пшеничный С.П.

**Рецензент(ы):**

Фахрутдинова Е.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Фахрутдинова Е. В.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института управления, экономики и финансов (центр магистратуры):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8108102014

Казань

2014

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) ассистент, б/с Пшеничный С.П. кафедра управления человеческими ресурсами Отделение менеджмента , Sergey.Pshenichnyi@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью курса "Стресс-менеджмент" является формирование у студентов глубоких теоретических знаний относительно причин, факторов возникновения стрессовых ситуаций и методов управления ими. Особое внимание уделяется анализу существующих методик снижения влияния стресса, возникающего в рамках управленческой деятельности на организм человека.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " М2.ДВ.2 Профессиональный" основной образовательной программы 080400.68 Управление персоналом и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Данная учебная дисциплина относится к специальной части дисциплин профессионального цикла учебного плана направления "Управление персоналом". Материал курса "Стресс-менеджмент" связан со многими дисциплинами общепрофессионального цикла: "Основы управления персоналом", "Охрана труда", "Мотивация трудовой деятельности".

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	Способность к аналитической работе, умение осуществлять научно-исследовательскую и инновационную деятельность в целях получения нового знания, готовность применять эти знания для экспертной оценки реальных управленческих ситуаций
ОК-4 (общекультурные компетенции)	Владение навыками самостоятельной творческой работы, умение организовывать свой труд
ОК-6 (общекультурные компетенции)	Способность принимать организационно-управленческие решения, оценивать их последствия, нести ответственность за их реализацию
ПК-13 (профессиональные компетенции)	Знакомство с основами кросскультурных отношений в менеджменте, способность эффективно выполнять свои функции и обеспечивать профилактику конфликтов в кросскультурной среде
ПК-3 (профессиональные компетенции)	Использование принципов корпоративной социальной ответственности при разработке и реализации стратегии организации, в том числе ее кадровой стратегии
ПК-4 (профессиональные компетенции)	Владение современными технологиями управления персоналом и эффективной (успешной) реализацией их в своей профессиональной деятельности
ПК-7 (профессиональные компетенции)	Умение разрабатывать и внедрять политику привлечения, подбора и отбора конкурентоспособного персонала
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умение разрабатывать и внедрять политику адаптации персонала организации

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

цели и задачи стресс-менеджмента;  
 этапы развития стресса;  
 классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям;  
 методики профилактики стрессовых ситуаций;  
 подходы к управлению стрессовыми ситуациями на уровне организации и личности.

2. должен уметь:

выявлять причины стрессовых ситуаций;  
 диагностировать наличие стрессовой ситуации у конкретного работника, в структурном подразделении, в организации в целом;  
 проводить профилактику стрессовых ситуаций;  
 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.

3. должен владеть:

методиками выявления стрессовых ситуаций;  
 методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников;  
 подходами к профилактике стрессовых ситуаций.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять теоретические знания и практические навыки, полученные в рамках изучения курса в практике управления персоналом в современных организациях.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Понятие стресса. Роль стресса в трудовой						

деятельности человека.

1	1	2	0	0		
---	---	---	---	---	--	--

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Факторы влияющие на формирование дисциплины	1	2	2	0	0	
<b>4.2 Содержание дисциплины</b>	<b>Тема 1. Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.</b>						
	<b>Тема 3. Методы профилактики</b>		3	2	0	0	
	<b>лекционное занятие (2 часа(ов)):</b> Понятие стресса. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом. Физиология стресса. Динамика стрессовых ситуаций. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, стресс менеджера?, эмоциональный стресс.		1	2	0	0	
	<b>Тема 2. Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций.</b>						
	<b>лекционное занятие (2 часа(ов)):</b> Факторы выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.		5	0	4	0	
	<b>Тема 3. Методы профилактики стрессовых ситуаций.</b>						
	<b>лекционное занятие (2 часа(ов)):</b> Физиологические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструктивное позитивных состояний. Противострессовая ?переделка? дня. Первая помощь при остром стрессе. Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни.		6	0	0	0	
	<b>Тема 4. Управление стрессом на уровне организации и личности.</b>						
	<b>лекционное занятие (2 часа(ов)):</b> Организационные меры управления стрессом, индивидуальные меры профилактики стресса, снижение уровня стресса в коллективе.		7	0	6	0	
	<b>Тема 5. Методы выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.</b>						
	<b>практическое занятие (4 часа(ов)):</b> Анализ современных методик выявления стрессовых ситуаций и их профилактики. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.		8	0	4	0	
	<b>Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.</b>						
	<b>практическое занятие (4 часа(ов)):</b> Анализ индивидуальных способов повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.		9	0	2	0	
	<b>Тема 7. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.</b>						
	<b>практическое занятие (6 часа(ов)):</b> Анализ инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями. Развитие позитивного мышления. Самомониторинг. Когнитивные техники.		10	0	4	0	
	<b>Тема 8. Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.</b>						
	<b>практическое занятие (4 часа(ов)):</b> Элементы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Факторы снижающие эффективность системы. Методы борьбы с ними.		11	0	0	0	зачет
	<b>Тема 9. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.</b>						
	<b>практическое занятие (2 часа(ов)):</b> Анализ форм организации мероприятий по профилактике стресса в организации.		12	8	24	0	
	<b>Тема 10. Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в современных организациях.</b>						

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в организациях различных секторов экономики..

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.	1	1	Подготовка к тестированию	2	Тестирование
2.	Тема 2. Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций.	1	2	Подготовка к тестированию	2	Тестирование
3.	Тема 3. Методы профилактики стрессовых ситуаций.	1	3	Подготовка к тестированию	2	Тестирование
4.	Тема 4. Управление стрессом на уровне организации и личности.	1	4	Подготовка к тестированию	2	Тестирование
5.	Тема 5. Методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.	1	5	Подготовка к дискуссии	4	Дискуссия
6.	Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.	1	6	Подготовка к дискуссии	6	Дискуссия
7.	Тема 7. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	1	7	Подготовка к дискуссии	6	Дискуссия
8.	Тема 8. Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.	1	8	Подготовка к дискуссии	4	Дискуссия
9.	Тема 9. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.	1	9	Подготовка к дискуссии	2	Дискуссия



N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
10.	Тема 10. Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в современных организациях.	1	10	Подготовка докладов	10	Выступление студентов
	Итого				40	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Процесс изучения дисциплины "Стресс-менеджмент" включает в себя проведение лекционных занятий в соответствии с тематическим планом. При изложении лекционного материала преподавателю рекомендуется использовать презентации в программе Power Point, электронный планшет, фрагменты видеоматериалов по теме лекции.

Промежуточным контролем знаний студентов в течение и обучения являются контрольные тесты (2) по ключевым темам читаемой дисциплины. Особое место при чтении курса занимают практические занятия. На практических занятиях при освоении новой темы студентам выдаются задания направленные на закрепление практических навыков в данной предметной области. За выполнение задания студентам выставляются баллы.

В конце семестра набранные баллы суммируются.

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе - самостоятельной работы студентов. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и практических рекомендаций в области управления персоналом России и за рубежом.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение Интернет-ресурсов;
- выполнение домашних заданий;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам.

Формой итогового контроля знаний студентов является письменный экзамен, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решения управленческих задач, выполняемых специалистом по управлению персоналом.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.

Тестирование , примерные вопросы:

Студент должен знать основные определения и понятия по изучаемой теме.

### Тема 2. Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций.

Тестирование , примерные вопросы:

Студент должен знать основные определения и понятия по изучаемой теме.

### **Тема 3. Методы профилактики стрессовых ситуаций.**

Тестирование , примерные вопросы:

Студент должен знать основные определения и понятия по изучаемой теме.

### **Тема 4. Управление стрессом на уровне организации и личности.**

Тестирование , примерные вопросы:

Студент должен знать основные определения и понятия по изучаемой теме.

### **Тема 5. Методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.**

Дискуссия , примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики".

### **Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.**

Дискуссия , примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников".

### **Тема 7. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.**

Дискуссия , примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями".

### **Тема 8. Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.**

Дискуссия, примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организацию".

### **Тема 9. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.**

Дискуссия, примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации".

### **Тема 10. Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в современных организациях.**

Выступление студентов , примерные вопросы:

Подготовить материал для обсуждения по теме "Анализ практических примеров борьбы со стрессовыми ситуациями в современных организациях".

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к экзамену:

1. Понятие стресса и его характеристики.
2. Роль стресса в трудовой деятельности человека.
3. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом.
4. Физиология стресса.
5. Динамика стрессовых ситуаций.
6. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.
7. Виды стресса: информационный стресс, "стресс менеджера", эмоциональный стресс.
8. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
9. Методы профилактики стрессовых ситуаций.

10. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний.
11. Противострессовая "переделка" дня.
12. Первая помощь при остром стрессе.
13. Антистрессовые правила поведения.
14. Антистрессовый образ жизни.
15. Управление стрессом на уровне организации и личности.
16. Организационные меры управления стрессом.
17. Индивидуальные меры профилактики стресса.
18. Методы снижения уровня стресса в коллективе.
19. Современные методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.
20. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.
21. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.
22. Виды инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями: развитие позитивного мышления, самомониторинг.
23. Когнитивные техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.
24. Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.
25. Факторы снижающие эффективность системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Методы их устранения.
26. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.
27. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях.

### 7.1. Основная литература:

1. Управление персоналом организации: Практикум: Учебное пособие / ГУУ; Под ред. проф. А.Я. Кибанова - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 365 с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=396249>
2. Альвердов, А. Р. Управление персоналом [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Р. Алавердов, Е. О. Куроедова, О. В. Нестерова и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2013. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=451378>
3. Тихомирова О. Г. Менеджмент организации: теория, история, практика: Учебное пособие / О.Г. Тихомирова, Б.А. Варламов. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 256 с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=369367>
4. Рапохин Н. П. Прикладная психология: Учебное пособие / Н.П. Рапохин. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 432 с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=371247>
5. Островский Э. В. Психология менеджмента: Учебное пособие / Э.В. Островский; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 240 с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=428132>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Психология делового общения и управления: учеб. для студ. сред. проф. образования / Л. Д. Столяренко. - 5-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 416 с.
2. Психология профессиональных деструкций: учеб. пособие для студентов, магистрантов, обучающихся по психолог. спец. / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк; М-во образования и науки Рос. Федерации, Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Урал. отд-ние Рос. акад. образования. - Екатеринбург; Москва: Деловая кн.: Акад. Проект, 2005. - 239 с.
3. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2008. - 583 с.
4. Стресс: карман. справ. / Мэри Ричардз; рис. Ф. Хейлстоуна. - Москва: НIPPO, 2005. - 107 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Портал о кадровом менеджменте - <http://www.hrm.ru>

Работа с персоналом - [HR-Journal.ru](http://HR-Journal.ru)

Сообщество эффективных менеджеров - <http://www.e-xecutive.ru>

Стресс и стресс-менеджмент - <http://stress.depressii.net/>

Стресс и стресс-менеджмент в деятельности руководителя - <http://www.cultmanager.ru/magazine/archive/89/2154/>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Стресс -менеджмент" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Мультимедийный проектор

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 080400.68 "Управление персоналом" и магистерской программе Управление человеческими ресурсами .

Автор(ы):

Пшеничный С.П. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Фахрутдинова Е.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.