

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт массовых коммуникаций и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Психологические тренинги личностного роста и развития М1.ДВ.2

Направление подготовки: 031600.68 - Реклама и связи с общественностью

Профиль подготовки: Геобрендинг

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Сидельникова Т.Т.

Рецензент(ы):

Остроумов А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Морозова Г. В.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института массовых коммуникаций и социальных наук:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

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) профессор, д.н. (профессор) Сидельникова Т.Т. кафедры прикладной политологии и связей с общественностью отделение социальных наук, Tatiana.Sidelnikova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью курса "Психологические тренинги личностного роста и развития(Стресс-менеджмент) является повышение уровня психологической подготовки магистров для решения профессиональных задач в соответствии с профильной направленностью на основе современных психологических методик и технологий.

В результате изучения курса по предлагаемой программе студенты должны усвоить современные теоретические концептуальные, а также практические представления о специфике психологического саморегулирования и противостояния стрессовым ситуациям, выстраивания грамотных психологических отношений в различных коммуникативных процессах а также освоить основные методы и приемы личностного саморазвития (самоменеджмент)

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " М1.ДВ.2 Общенаучный" основной образовательной программы 031600.68 Реклама и связи с общественностью и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел "М1.ДВ2 Общенаучный цикл, относится к дисциплине по выбору". Осваивается на первом курсе (1 семестр).

Для изучения курса необходимы базовые знания, полученные, в ходе обучения по гуманитарным специальностям и программам бакалавриата или специалитета по направлениям "Государственная политика и управление", "Политология", "Социология", "Экономика", "Реклама и связи с общественностью". На курс"Психологические тренинги личностного роста и развития(Стресс-менеджмент) могут в той или иной степени опираться различные дисциплины социально-гуманитарной направленности, курс ОБЖ а также курсы, ориентированные на изучение психологических аспектов в области политики, политической психологии, психологии массовых коммуникаций, активизации креативности по курсам, соответствующим профилю подготовки магистра.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе
ОК-5 (общекультурные компетенции)	умением использовать нормативные правовые документы в своей деятельности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-15 (профессиональные компетенции)	умением использовать методику и технику проведения маркетинговых кабинетных и внекабинетных исследований рынка, организации опросов потребителей с целью выявления их лояльности к товару и фирме, с целью выявления конкурентных преимуществ и недостатков фирмы и организации

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- современные теории личности, научные подходы к процессам психологического саморегулирования и противостояния стрессовым ситуациям, выстраивания грамотных психологических отношений в различных сферах и видах коммуникации, в управлении коллективом.

- расширять знания о собственных чувствах и эмоциях, о сущности, причинах и способах преодоления стрессового состояния

2. должен уметь:

- правильно анализировать закономерности процесса собственного личностного роста- проводить экспресс-диагностику ситуации и самих себя.

- предотвращать развитие стресса в деструктивное состояние

- Соблюдать технику безопасности, связанную с работой в стрессе..

- Избегать потенциально-стрессовых ситуаций - быть готовыми к различным поворотам в коммуникациях, уметь работать в ситуации перегрузки и неопределенности

- развивать стремление к самопознанию, погружению в свой внутрен?ный мир и ориентация в нем.

3. должен владеть:

- умениями управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций

- навыками самоорганизации и самодисциплины

- техниками саморегуляции, концентрации, расслабления, внутренней самонастройки. в те моменты, когда это становится необходимым

- навыками работы в команде

-навыками общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

- навыками творческой деятельности как техниками поведения в стрессовых ситуациях

применять полученные знания и умения на практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 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. Стресс: понятие и подходы	1		3	1	0	тестирование устный опрос
2.	Тема 2. Индивидуальные и организационные причины стресса.	1		3	1	0	устный опрос дискуссия
3.	Тема 3. Стресс-менеджмент	1		3	1	0	презентация устный опрос
4.	Тема 4. Технологии защиты от типичных стрессовых ситуаций	1		0	3	0	устный опрос
5.	Тема 5. Техники быстрой саморегуляции и самовосстановления	1		0	3	0	устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Итого			9	9	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс: понятие и подходы

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Стресс как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Моделирование стрессовой ситуации. Позитивный и негативный стресс. Физиологический механизм стресса. Основные симптомы стресса: постоянное чувство раздраженности, подавленности без особых на то причин; плохой, беспокойный сон; депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать; снижение концентрации внимания, проблемы с памятью; невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы; отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям; слезливость, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому;? суетливость, недоверие ко всем и к каждому. Последствия стресса.(состояние хронической усталости, сопровождаемое потерей интереса к работе и невозможностью восстановиться даже после продолжительного отдыха)

практическое занятие (1 часа(ов)):

Стресс как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Моделирование стрессовой ситуации. Позитивный и негативный стресс. Физиологический механизм стресса. Основные симптомы стресса: постоянное чувство раздраженности, подавленности без особых на то причин; плохой, беспокойный сон; депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать; снижение концентрации внимания, проблемы с памятью; невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы; отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям; слезливость, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому;? суетливость, недоверие ко всем и к каждому. Последствия стресса.(состояние хронической усталости, сопровождаемое потерей интереса к работе и невозможностью восстановиться даже после продолжительного отдыха)

Тема 2. Индивидуальные и организационные причины стресса.

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Понятие ?стресс-фактор?. Десять распространённых стресс-факторов: смерть супруга, развод, расставание, тюремное заключение, смерть или болезнь близкого человека, травма или собственная болезнь, заключение брака, увольнение, примирение в браке, уход на пенсию. Внешние и внутренние причины стресса Внешние причины стресса: большие изменения в жизни, работа, трудности в отношениях, финансовые проблемы, излишняя занятость, дети и семья, Внутренние причины: неспособность принять неопределённость, пессимизм, негативный внутренний диалог, нереалистичные ожидания, перфекционизм, отсутствие настойчивости. Невозможность самовыражения. Максимализм, скачущие умозаключения, и т. д. - искажения восприятия, являющиеся причиной стресса.

Нереализованные цели как причина стресса

практическое занятие (1 часа(ов)):

Понятие ?стресс-фактор?. Десять распространённых стресс-факторов: смерть супруга, развод, расставание, тюремное заключение, смерть или болезнь близкого человека, травма или собственная болезнь, заключение брака, увольнение, примирение в браке, уход на пенсию. Внешние и внутренние причины стресса Внешние причины стресса: большие изменения в жизни, работа, трудности в отношениях, финансовые проблемы, излишняя занятость, дети и семья, Внутренние причины: неспособность принять неопределённость, пессимизм, негативный внутренний диалог, нереалистичные ожидания, перфекционизм, отсутствие настойчивости. Невозможность самовыражения. Максимализм, скачущие умозаключения, и т. д. - искажения восприятия, являющиеся причиной стресса.

Нереализованные цели как причина стресса

Тема 3. Стресс-менеджмент

лекционное занятие (3 часа(ов)):

Стресс-менеджмент как ? грамотное управление своим состоянием и поведением во время сильного физического или психологического напряжения.. Три основных стратегии стресс-менеджмента (уход от стрессовых факторов; изменение стрессовых факторов как желание и способность повлиять на проблему; изменение отношения к стрессовым факторам как максимальная мобилизация психологических усилий). Основные направления стресс-менеджмента: краткосрочный стресс-менеджмент, связанный с методиками управления эмоциями, и долгосрочный (или стратегический) стресс-менеджмент, основанный на развитии эмоциональной компетентности, изменении системы иррациональных убеждений и формировании позитивного подхода. . Стресс-менеджмент как осознание жизненных целей, ценностей, установок и поведенческих стереотипов. Эффективное целеполагание и управление временем как составные части стресс-менеджмента.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Стресс-менеджмент как ? грамотное управление своим состоянием и поведением во время сильного физического или психологического напряжения.. Три основных стратегии стресс-менеджмента (уход от стрессовых факторов; изменение стрессовых факторов как желание и способность повлиять на проблему; изменение отношения к стрессовым факторам как максимальная мобилизация психологических усилий). Основные направления стресс-менеджмента: краткосрочный стресс-менеджмент, связанный с методиками управления эмоциями, и долгосрочный (или стратегический) стресс-менеджмент, основанный на развитии эмоциональной компетентности, изменении системы иррациональных убеждений и формировании позитивного подхода. . Стресс-менеджмент как осознание жизненных целей, ценностей, установок и поведенческих стереотипов. Эффективное целеполагание и управление временем как составные части стресс-менеджмента.

Тема 4. Технологии защиты от типичных стрессовых ситуаций

практическое занятие (3 часа(ов)):

Коммуникация как причина стресса. Психологическое айкидо, техника ?заезженной пластинки?, ?наведения тумана?, техника элегантного отказа и другие техники антистрессовой коммуникации. Приемы корректного отказа, противостояние манипуляциям и агрессии в общении.

Тема 5. Техники быстрой саморегуляции и самовосстановления

практическое занятие (3 часа(ов)):

Аутотренинг, прогрессивная релаксация, самогипноз - техники снятия стрессового состояния. Круги силы, якоря ? техники доступа к внутренним ресурсам. Техника устранения искажений в восприятии. Рефрейминг как техники изменения отношения к ситуации.

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. Стресс: понятие и подходы	1		подготовка к тестированию	1	тестирование
				подготовка к устному опросу	1	устный опрос
2.	Тема 2. Индивидуальные и организационные причины стресса.	1			1	дискуссия
				подготовка к устному опросу	1	устный опрос
3.	Тема 3. Стресс-менеджмент	1		подготовка к презентации	1	презентация
				подготовка к устному опросу	1	устный опрос
4.	Тема 4. Технологии защиты от типичных стрессовых ситуаций	1		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
5.	Тема 5. Техники быстрой саморегуляции и самовосстановления	1		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
	Итого				18	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Основными формами работы студентов являются: семинарские занятия, которые закрепляются в ходе научно-исследовательской практики магистров.

Виды контроля: текущий (устный опрос, тестирование, презентация, дискуссии разбор кейз-стади), итоговый (в форме зачета).

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

Тема 1. Стресс: понятие и подходы

тестирование , примерные вопросы:

Тестирование по теме стресс: понятие и подходы.

устный опрос , примерные вопросы:

1. Стресс в жизни человека 2. Моделирование стрессовой ситуации. 3 Позитивный и негативный стресс. 4. Физиологический механизм стресса

Тема 2. Индивидуальные и организационные причины стресса.

дискуссия , примерные вопросы:

Тема для дискуссии: ?Нереализованные цели как причина стресса ? значит, чтобы не было стрессов, планку не стоит высоко поднимать?!?

устный опрос , примерные вопросы:

1. Понятие ?стресс-фактор?. 2. Внешние и внутренние причины стресса.

Тема 3. Стресс-менеджмент

презентация , примерные вопросы:

Демонстрация студентами подготовленных презентаций.

устный опрос , примерные вопросы:

1. Понятие стресс-менеджмента. 2. Основные стратегии стресс-менеджмента. 3. Основные направления стресс-менеджмента.

Тема 4. Технологии защиты от типичных стрессовых ситуаций

устный опрос , примерные вопросы:

1. Коммуникация как причина стресса. 2. Техники антистрессовой коммуникации. 3. Приемы корректного отказа, противостояние манипуляциям и агрессии в общении. Упражнение ?Я ? высказывание?

Тема 5. Техники быстрой саморегуляции и самовосстановления

устный опрос , примерные вопросы:

1. Техники снятия стрессового состояния. 2. Техника устранения искажений в восприятии. Упражнение ?Рефрейминг как техники изменения отношения к ситуации?: детализация, скрытые намерения и т.д.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (Презентаций)

1 Стресс: понятие и подходы

2 Моделирование стрессовой ситуации.

3 Позитивный и негативный стресс.

4 Физиологический механизм стресса.

5 Основные проявления стресса

6 Последствия стресса

7 Десять распространённых стресс-факторов.

8. Внешние причины стрессов.

9. Перфекционизм как причина

10. Стресс-менеджмент как - грамотное управление своим состоянием и поведением

11. Три основных стратегии стресс-менеджмента
12. Коммуникация как причина стресса.
13. Техники антистрессовой коммуникации.
14. Приемы корректного отказа, противостояние манипуляциям и агрессии в общении.
15. Техники доступа к внутренним ресурсам.

Вопросы к зачету

1. Стресс: понятие и подходы
2. Позитивный и негативный стресс.
3. Физиологический механизм стресса.
4. Основные симптомы стресса
5. Последствия стресса
6. Понятие и виды "стресс-факторов".
7. Внешние и внутренние причины стресса
8. Нереализованные цели как причина стресса
9. Стресс-менеджмент.
10. Основные стратегии стресс-менеджмента
11. Основные направления стресс-менеджмента:
12. Эффективное целеполагание и управление временем как составные части стресс-менеджмента.
13. Коммуникация как причина стресса.
14. Психологическое айкидо, техника "заезженной пластинки", "наведения тумана", техника элегантно отказа и другие техники антистрессовой коммуникации
15. Приемы корректного отказа, противостояние манипуляциям и агрессии в общении
16. Техники снятия стрессового состояния.
17. Техника устранения искажений в восприятии.
18. Рефрейминг как техники изменения отношения к стрессовым ситуациям.

7.1. Основная литература:

Тренинг в организации: Учебное пособие / А.Б. Невеев. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-005660-9, 500 экз. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=319549>

Егидес, А. П. Психология конфликта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Егидес. - М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2013. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0110-7. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=451312>

Гойхман О. Я. Система тренингов по речевой коммуникации в общей структуре подготовки специалистов по связям с общественностью, туризму и сервису [Электронный ресурс] / О. Я. Гойхман, Л. М. Гончарова // Связи с общественностью в деловой сфере: коммуникативные, социальные, политические аспекты. - Калининград: Аксиос, 2009. - С. 11 - 15. - Библиогр.: с. 15. - ISBN 978-5-91726-002-0

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=365073>

Управление развитием человеческих ресурсов: Монография / Т.В. Зайцева. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 128 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль). (обложка) ISBN 978-5-16-005596-1, 30 экз. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=304426>

7.2. Дополнительная литература:

Вацлавик, Павел. Как стать несчастным без посторонней помощи / П.Вацлавик; Пер.с англ.О.В.Захаровой;Послесл.И.В.Бестужева-Лады. ?2-е изд..?М.: Прогресс.Универс, 1993.?159с.: ил..?ISBN 5-01-004111-1: 100р

Габдреева, Гюзель Шаукатовна. Психологическая защита личности в хронических стрессовых ситуациях / Г.Ш. Габдреева // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. ?Б.м...?2007. ?Т.149. Кн.1, Серия Гуманитарные науки / Казан. гос. ун-т; Гл.ред.Салахов М.Х..?С.84-94.

Готвальд, Франц-Тео. Помоги себе сам.Медитация: Пер. с нем. / Ф.Готвальд.?М.: СП"Интерэксперт", 1992.?174с.: ил..?(Практикум делового человека).?ISBN 5-85523-007-4: 220р.

Грецов, Андрей Геннадьевич. Научись преодолевать стресс: [информационно-методические материалы для подростков] / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова; [под общ. ред. проф. Евсеева С. П.; худ. - Т.А. Бедарева].?Санкт-Петербург: [СПбНИИ физической культуры], 2006.?56 с.: ил.; 21.?(Федеральная целевая программа "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы").?Библиогр.: с. 56 (8 назв.), 1000.

Дикая, Лариса Григорьевна. О вкладе стресса и утомления в развитие эмоционального выгорания педагогов / Л. Г. Дикая, С. А. Наличаева // Психология психических состояний: сборник статей / [науч. ред. А. О. Прохоров].?Казань..?2011.?Вып. 8.?С. 138-162.

Жариков, Евгений Семенович. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков.?М.: Моск. кадровый центр, 1990.?28,[2] с., включ. обл.; 21 см.?(Психология успеха; 1).

Каппони, Вера. Сам себе психолог: перевод с чешского / В. Каппони, Т. Новак.?СПб.: Питер, 1994.?220 с.: ил..?(Искусство быть; Кн. 7).?ISBN 5-7190-0026-7.

Китаев-Смык, Леонид Александрович. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык.?Москва: Академический Проект, 2009.?943 с.: ил., табл.; 21.?(Единый гуманитарный мир, Технологии).?(Технологии психологии).?Библиогр. в конце гл..?ISBN 978-5-8291-1023-9(в пер.), 1000

Леонова, Анна Борисовна. Психопрофилактика стрессов / А.Б.Леонова.?М.: Изд-во Моск.ун-та, 1993.?123с.: ил..?Библиогр.:с.114-122(229 назв.).?ISBN 5-211-02634-9: 1250р.

Мюлленайзен, Бертольд. Синдром стресса / Б.Мюлленайзен; Науч.ред.Я.Ю.Попелянский;Пер.с нем.Ф.Л.Ратнер,Э.В.Новак.?Казань: Изд-во Казан.ун-та, 1993.?135с..?1500р.

Насыбуллина, Неля. Стресс да стресс кругом! / Н. Насыбуллина // Идель.?Б.м...?2007.?8.?С.75.

Роот М. Исследования стресса у студентов / М. Роот // Тонус: науч., учеб.-метод. и публицист. альм. / Казан. гос. ун-т, Фак. журналистики и социологии; ред.-издат. кол.: А.А. Роот (гл. ред.) и др.?Казань..?2006.?15: Социализация личности и проблемы развития общественных отношений: Научное и учебно-методическое издание.?С. 302-307.

Самоукина, Наталья Васильевна. Экстремальная психология / Н.В.Самоукина.?М.: Ассоц. авт.и изд. "Тандем": Экмос, 2000.?287с..?ISBN 5-88124-052-9: 42.90.

Самоукина, Наталья Васильевна. Психология оптимизма / Н. В. Самоукина.?М.: Ин-т психотерапии, 2001.?240 с..?ISBN 5-89939-050-6: р.50.00.

Фонтана, Дэвид. Как справиться со стрессом / Дэвид Фонтана; [пер. с англ. Т. М. Марютиной].?Москва: Педагогика-пресс, 1995.?351 с.: ил.; 22.?(Британское психологическое общество).?ISBN 5-7155-0718-9((в пер.)), 15000.

Экстренная психологическая помощь: [практ. пособие] / М-во Рос. Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайн. ситуациям и ликвидации последствий стихийн. бедствий. Центр экстрен. психол. помощи; [Крюкова М. А. и др.].?Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.?64 с.: ил.; 14.?(ЧП).?Библиогр.: с. 62.?ISBN 5-93196-080-5, 3000

7.3. Интернет-ресурсы:

Большая психологическая энциклопедия - http://psychology.academic.ru/7134/СТРЕСС_Психологический_стресс_-_его_виды,_особенности,_пути_преодоления. ? Автор сайта ? профессор психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых. - <http://www.no-stress.ru/stress.html>

Психология стресса и методы коррекции -

<http://www.iworld.ru/attachment.php?barcode=978546901517&at=exc&n=>

Стресс. Мир психологии - <http://www.persev.ru/stress>

Упражнения для снятия стресса -

http://www.magicwish.ru/publ/uprazhnenija_dlja_snjatija_stressa/5-1-0-1570

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психологические тренинги личностного роста и развития" 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.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 30 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.

Мультимедийный класс, включающий в себя компьютер в комплекте, подключенный к сети интернет, проектор, проекционный экран.

Компьютерный класс, включающий в себя необходимое количество компьютеров в комплекте, подключенных к сети интернет, в расчете на 1 студенческую группу, и обеспечивающий возможность проведения текущего контроля знаний учащихся посредством онлайн системы тестирования.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 031600.68 "Реклама и связи с общественностью" и магистерской программе Геобрендинг .

Автор(ы):

Сидельникова Т.Т. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Остроумов А.И. _____

"__" _____ 201__ г.