


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 09:29:22
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М. Л. Белоношко
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: «Антистрессовые методики»

Направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология», направленность «Организационно-управленческие конфликты» к результатам освоения дисциплины «Антистрессовые методики»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Заведующий кафедрой



М.Л. Белоножко

Рабочую программу разработал:

В.Л. Моложавенко, профессор кафедры МиМУ, д. пед. н., доцент



1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины: является изучение методических аспектов эффективных форм саморегуляции, способов исследований причин возникновения и преодоления негативных последствий длительных стрессогенных факторов, тренинг по стресс-менеджменту.

Задачи дисциплины:

- изучить основные аспекты психологии здоровья - области научных психологических знаний о здоровом образе жизни человека;
- изучить такие явления как: стресс, синдром хронической усталости, депрессивные состояния, синдром эмоционального выгорания и др.;
- освоить основные антистрессовые методики;
- научиться экологичному поведению, умению саморегуляции, самоконтроля, психологическому самовосстановлению.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Антистрессовые методики» относится к разделу дисциплин по выбору учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знание: свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования. основы общей и социальной психологии, социологии и психологии труда.

Умение: планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз.

Владение: выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать.

Знания по дисциплине «Антистрессовые методики» необходимы для освоения обучающимися знаний по следующим дисциплинам: «Медиация в трудовых спорах».

2. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результата обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время
		У-2. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	З-1. Знает содержание и принципы самоорганизации и саморазвития
		З-3. Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности
		У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результата обучения по дисциплине
ПКС-3. Способен организовывать адаптацию и стажировку персонала	ПКС-3. 1. Способствует формированию условий адаптации и стажировок персонала.	3.1. Знает основные закономерности зарождения конфликтов, их динамика, структура,
		У.1 Умеет формировать условий адаптации и стажировок персонала.
	ПКС-3. 2. Использует порядок разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах, подготовки, переподготовки и повышения квалификации персонала и организации стажировок.	У.2. Умеет внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру.
		В.2. Владеет порядок разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах
	ПКС-3.5. Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.	3.5. Знает системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.
В.5 Владеет навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных		

3. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
очная	4/8	24	12	-	108	Экзамен

4. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)-3 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Раздел 1. Теории	Факторы и основные симптомы стресса. Динамика стресса	2	-	-	7	11	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Вопросы для обсуждения

2.	стресса	Повышенная тревожность, страх потерять работу.	2	2	-	7	11	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
3.		Организация и проведение психологических тренингов постстрессменеджменту	2	2	-	7	11	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
4.		Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга.	2	2	-	7	11	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
5.		Метод РЕТРИ. Антистрессовые правила поведения	2	2	-	7	11	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
6.		Методы релаксации, дыхательные техники при стрессе.	2	-	-	7	9	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
7.		Раздел 2. Общие антистрессовые методики	Метод психомышечной тренировки, аудиальные психотехники.	2	-	-	7	9	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.
8.	Мобилизующие психотехники, методы медитативной визуализации.		2	-	-	7	9	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
9.	Психотехники саморегуляции с погружением.		2	-	-	7	9	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
10.	Психогимнастика. Психотерапевтические техники		2	-	-	7	9	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
11.	Таймменеджмент		2	2	-	8	12	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Тренинг Вопросы для обсуждения
12.	Метод интервенций. Психосинтез.		2	2	-	8	12	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Итоговое тестирование

13.	Экзамен				27	27	УК-6.1. УК-6.2. ПКС-3. 1. ПКС-3. 2. ПКС-3. 5.	Вопросы к экзамену
14.	ИТОГО	24	12		108	144		

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел.1. Теории стресса

Лекция 1. Теории стресса. Факторы и основные симптомы стресса. Динамика стресса. Проблемы персонала, вызванные стрессорами Адаптационный стресс. Эмоциональная несдержанность

Лекция 2. Стресс, связанный с ситуацией выбора и принятием важных решений Повышенная тревожность, страх потерять работу. Депрессивные состояния, вызванные угрозой увольнения.

Лекция 3. Организация и проведение психологических тренингов по Стресс-менеджменту. Основные психологические приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости. Методы релаксации и декатастрофизации. Релаксационный сеанс самовнушения Г.Д. Горбунова «Погружение»

Лекция 4.Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга.

Понятие эмоциональной компетентности. Эмоциональный коучинг– как один из эффективных методов управления собственными эмоциями

Лекция 5. Метод РЕТРИ. Антистрессовые правила поведения. Принцип реальности, принцип оптимизма, принцип разумного эгоизма

Лекция 6. Методы релаксации, дыхательные техники при стрессе. Ребефинг метод достижения измененного состояния сознания посредством интенсивного дыхания и «отключения» сознания под действием специальной музыки. Метод синхронного дыхания – подстройки для оказания терапевтической помощи при сильных стрессах. Дыхание, укрепляющее нервную систему.

Раздел 2. Общие антистрессовые методики

Лекция 7. Метод психомышечной тренировки, аудиальные психотехники. Для снятия мышечных зажимов, профилактики стрессов, повышения жизненного тонуса комплекс методик Л.А. Пергаменщика.

Лекция 8. Мобилизующие психотехники, методы медитативной визуализации. Мобилизующая микро-пауза(по А.А. Репину). Метод прогрессивного расслабления Эдмунда Якобсона. Техника пространственной визуализации «Горная вершина».

Лекция 9.Психотехники саморегуляции с погружением. Комплексы аутогенной тренировки, достижение гармонии с внешним миром; аудиальная и дыхательная терапия. Метод И.Г. Шульца»

Лекция 10. Психогимнастика. Психотерапевтические техники. Визуальная техника «Звездный экран», Техника арттерапии. Рефрейминг «Учимся на ошибках»(авторы А. Эллис и К. Макларен).Техника аффирмаций.

Лекция 11.Таймменеджмент: Слоны и лягушки» (по Г. Архангельскому).

Лекция 12.Метод интервенций. Психосинтез Упражнение «Шаг в благополучие», «Визит благодарности», «Ретроспектива жизни», «Три вопроса»

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
	1	3	3	5	6
1.	1	2	-	-	Факторы и основные симптомы стресса. Динамика стресса
2.	1	2	-	-	Повышенная тревожность, страх потерять работу.
3.	1	2	-	-	Организация и проведение психологических тренингов постстрессменеджменту
4.	1	2	-	-	Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга.
5.	1	2	-	-	Метод РЕТРИ. Антистрессовые правила поведения
6.	1	2	-	-	Методы релаксации, дыхательные техники при стрессе.
7.	2	2	-	-	Метод психомышечной тренировки, аудиальные психотехники.
8.	2	2	-	-	Мобилизующие психотехники, методы медитативной визуализации.
9.	2	2	-	-	Психотехники саморегуляции с погружением.
10.	2	2			Психогимнастика. Психотерапевтические техники
11.	2	2			Таймменеджмент
12.		2			Метод интервенций. Психосинтез.
Итого:		24		-	

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	2	-	-	Факторы и основные симптомы стресса
2	1	2	-	-	Депрессивное состояние
3	1	2	-	-	Методы релаксации и декатастрофизации.
4	2	2	-	-	Понятие эмоциональной компетентности.
5	2	2	-	-	Антистрессовые правила поведения
6	2	2	-	-	Достижения измененного состояния сознания посредством интенсивного дыхания
Итого		12	-	-	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7

1	1	7	-	-	Факторы и основные симптомы стресса. Динамика стресса	Тезирование темы
2	1	7	-	-	Повышенная тревожность, страх потерять работу.	Основные тезисы темы
3	1	7	-	-	Организация и проведение психологических тренингов постстрессменеджменту	Тезирование темы
4	1	7	-	-	Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга.	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
5	1	7	-	-	Метод РЕТРИ. Антистрессовые правила поведения	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
6	1	7	-	-	Методы релаксации, дыхательные техники при стрессе.	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
7	2	7	-	-	Метод психомышечной тренировки, аудиальные психотехники.	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
8	2	7	-	-	Мобилизующие психотехники, медитативной визуализации. методы	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
9	2	7	-	-	Психотехники саморегуляции погружением. с	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
10	2	7	-	-	Психогимнастика. Психотерапевтические техники	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
11	2	8	-	-	Таймменеджмент	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
12	2	8	-	-	Метод интервенций. Психосинтез.	Подготовка 10 тестовых заданий по теме
						Подготовка к экзамену
Итого:		24			X	X

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- работа в малых группах (практические занятия);
- разбор практических ситуаций (практические занятия).

5. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы у ЗФО не предусмотрены учебным планом

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблицах 8.1-8.2.

3 семестр

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1.1	Устный опрос по темам курса	10
1.2	Работа в тренинговых группах	20
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	30
2 текущая аттестация		
2.1	Устный опрос по темам курса	10
2.2	Работа в тренинговых группах	20
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30
3 текущая аттестация		
3.1	Работа в тренинговых группах	10
3.2.	Устный опрос по темам курса	10
3.3.	Итоговый Тестовый контроль по темам курса	20
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	40
	ВСЕГО	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М.

Губкина;

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент»,

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	Персональные компьютеры	Проектор, экран

11. Методические указания по организации СРС

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы. Метод. рек. к организации самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки бакалавриата, всех форм обучения / сост. С.С. Ситёва; отв. редактор М.Л. Белоношко Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019– 32 с.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина «Антистрессовые методики»

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	1	2	3	4	5	6
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	У-1. Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Не умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время, допуская ряд ошибок	Умеет эффективно организовывать и структурировать свое время	Умеет в совершенстве эффективно организовывать и структурировать свое время
		У-2. Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Не умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач, допуская ряд ошибок	Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач	Умеет в совершенстве критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
	УК-6.2 Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, критически оценивает и переосмысливает	З-1. Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Не знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская ряд ошибок	Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Знает в совершенстве содержание и принципы самоорганизации саморазвития
		З-3. Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Не знает нает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности, допуская ряд ошибок	Знает современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Знает в совершенстве современные тренды рынка труда, а также основы карьерного роста в своей профессиональной деятельности

	т накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексирует профессиональную и социальную деятельность	У-1. Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Не умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз, допуская ряд ошибок	Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз	Умеет в совершенстве планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз
ПКС-3 Способен организовывать адаптацию и стажировку персонала	ПКС-3. 1. Способствует формированию условий адаптации и стажировок персонала.	З.1. Знает основные закономерности зарождения конфликтов, их динамику, структуру.	Не знает закономерности зарождения конфликтов, их динамику, структуру.	Знает основные закономерности зарождения конфликтов, их динамику, структуру, допуская ряд ошибок	Знает основные закономерности зарождения конфликтов, их динамику, структуру.	Знает в совершенстве основные закономерности зарождения конфликтов, их динамику, структуру.
		У.1 Умеет формировать условия адаптации и стажировок персонала.	Не умеет формировать условия адаптации и стажировок персонала	Умеет формировать условия адаптации и стажировок персонала, допуская ряд ошибок	Умеет формировать условия адаптации и стажировок персонала	Умеет в совершенстве формировать условия адаптации и стажировок персонала
	ПКС-3. 2. Использует порядок разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах, подготовки, переподготовки и повышения квалификации персонала и организации стажировок.	У.2. Умеет внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру.	Не умеет внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру.	Умеет внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру, допуская ряд ошибок	Умеет внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру.	Умеет в совершенстве внедрять системы адаптации работников в корпоративную культуру.
		В.2. Владеет порядком разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах	Не владеет порядком разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах	Владеет порядком разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах, допуская ряд ошибок	Владеет порядком разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах	Владеет в совершенстве порядком разработки планов адаптации персонала на новых рабочих местах

<p>ПКС-3.5. Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.</p>	<p>3.5. Знает системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.</p>	<p>Не знает системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.</p>	<p>Знает системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения, допуская ряд ошибок</p>	<p>Не знает системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.</p>	<p>Не знает в совершенстве системы вовлечения работников в корпоративную культуру с целью соблюдения норм этики делового общения.</p>
	<p>В.5 Владеет навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных</p>	<p>Не владеет навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных</p>	<p>Владеет навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных, допуская ряд ошибок</p>	<p>Владеет навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных</p>	<p>Владеет в совершенстве навыками подготовки предложений по совершенствованию системы адаптации, стажировки персонала с целью минимизации препятствий изменениям, поиска инструментов управления для предотвращения и разрешения конфликтных</p>


**КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина «Антистрессовые методики»

Код, направление подготовки: 37.03.02 «Конфликтология»

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 283 с. - (Высшее образование). - ЭБС "Юрайт"	ЭР	25	100%	+
2	Кириллов, И. Стресс-серфинг: стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 216 с. - ЭБС "IPR BOOKS"	ЭР	25	100%	+
3	Кашапов, Мергалис Мергалимович. Психология конфликта: учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. - 2-е изд., испр. и доп. - М : Издательство Юрайт, 2021. - 206 с. - (Высшее образование). - ЭБС "Юрайт"	ЭР	25	100%	+

Заведующий кафедрой МиМУ  М.Л. Белоножко

Директор БИК



Д.Х. Каюкова

