

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Стресс-менеджмент**

**основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки
21.03.01 Нефтегазовое дело**

Направленность «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»

1. Цели изучения дисциплины

Приобретение представлений и знаний о теоретических основах управления стрессом и формирование практических навыков по предотвращению и устранению причин, проявлений и последствий стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана.

3. Результаты освоения дисциплины: формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	Знать 31 особенности организации рабочего и досугового времени Уметь У1 планировать рабочее и досуговое время Владеть В1 навыками управления своим временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать 32 траектории профессионального развития
		Уметь У2 управлять стрессами на уровне своего профессионального развития
		Владеть В2 навыками планирования траектории профессионального развития
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	Знать 33 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Уметь У3 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Владеть В3 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
	УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по её предупреждению	Знать 34 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций
Уметь У4 применять методы профилактики стрессовых ситуаций		
Владеть В4 методами профилактики стрессовых ситуаций		

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

5. Форма промежуточной аттестации очно-заочная форма обучения: зачет – 3 семестр.

Рабочую программу разработал М.В. Шалаева, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ), канд. филос. наук, доцент

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ)



А.Ф. Валиева

Согласовано:

Заведующий кафедрой НД (НВ)



С.В. Колесник