

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Стресс-менеджмент**

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

**Направленность** (профиль) «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-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать 33 возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь У3 использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Владеть В3 навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков
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-8.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	Знать 34 угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека
		Уметь У4 распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека
		Владеть В4 навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека
	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	Знать 35 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Уметь У5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Владеть В5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
	УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	Знать 36 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций
		Уметь У6 применять методы профилактики стрессовых ситуаций

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

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

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ)



М.В. Шалаева

Согласовано:

Заведующий кафедрой НД (НВ)



С.В. Колесник