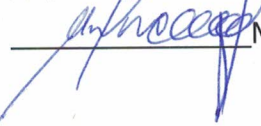


**УТВЕРЖДЕНО**

ПРИКАЗ №01/У-24 от 10.01.2024г.

Директор ООО «Лин Вектор»

  
\_\_\_\_\_ М.Ф. Хусаинов

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Дополнительная профессиональная образовательная программа

Программа повышения квалификации

**«Управление стрессом»**

**Форма обучения:** очная

**Срок обучения:** 8 часов

Набережные Челны, 2024

## Содержание

|  |                |
|--|----------------|
| <b>1. Пояснительная записка.</b>                           | <b>стр. 3</b>  |
| 1.1. Нормативно-правовое основание разработки программы.   | стр. 3         |
| 1.2. Область применения программы.                         | стр. 3         |
| 1.3. Цель и планируемые результаты обучения.               | стр. 4         |
| <b>2. Общая характеристика программы</b>                   | <b>стр. 4</b>  |
| 2.1. Нормативный срок освоения программы                   | стр. 4         |
| 2.2. Материально-техническое обеспечение                   | стр. 4         |
| 2.3. Оценка качества освоения программы                    | стр. 5         |
| 2.4. Сведения о педагогических кадрах                      | стр. 6         |
| <b>3. Учебный план программы</b>                           | <b>стр. 6</b>  |
| <b>4. Рабочая программа</b>                                | <b>стр. 7</b>  |
| <b>5. Информационное и учебно-методическое обеспечение</b> | <b>стр. 8</b>  |
| <b>6. Оценочные материалы</b>                              | <b>стр. 10</b> |
| <b>7. Согласование программы</b>                           | <b>стр. 12</b> |

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.**

Дополнительная профессиональная образовательная программа (далее ДПОП) повышения квалификации Общества с ограниченной ответственностью «Лин Вектор» «Управление стрессом» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам",
- Письма Министерства образования и науки РФ от 30.03.2015 г., №АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»,
- Письма Министерства образования и науки РФ от 09.10.2013 г. N 06-735 "О дополнительном профессиональном образовании".

### **1.2. Область применения программы.**

Программа предназначена для лиц, имеющих высшее и среднее профессиональное образование, и направлена на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности, социальной среды и рынка труда.

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Программа направлена на повышение профессиональных компетенций руководителей всех уровней управления и специалистов, занимающихся внедрением инструментов Бережливого производства и повышения операционной эффективности компании. Слушатели должны уверенно пользоваться ПК и программами Microsoft Office, иметь навыки работы с разного рода информацией, уметь анализировать ее, делать выводы.

### **1.3. Цель, планируемые результаты обучения.**

*Цель образовательной программы:*

Ознакомление участников обучения с понятием стресса и стрессоустойчивости, формирование представления и навыков, которые помогут избежать профессионального выгорания и помогут справиться со стрессовыми ситуациями

*В результате освоения образовательной программы обучающийся должен знать:*

- способы борьбы со стрессом
- способы борьбы с тревожностью и страхами
- определение стресса
- алгоритм перевода проблем в решения
- определение синдрома «профессионального выгорания»
- модели поведения в конфликтной ситуации
- приемы противостояния манипуляционному воздействию

*В результате освоения образовательной программы обучающийся должен уметь:*

- проводить самодиагностику
- управлять стрессовым состоянием в профессиональной деятельности

*Образовательная программа включает в себя:* учебный план, рабочую программу, формы контроля и другие материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

## **2. Общая характеристика образовательной программы.**

### **2.1. Нормативный срок освоения программы.**

Программа повышения квалификации «Управление стрессом» осуществляется по очной форме обучения с полным отрывом от работы, период обучения составляет 8 академических часов на протяжении 1-го дня.

Теоретическая часть совмещается с практическими заданиями на протяжении всего периода обучения. Практическая часть представляет собой выполнение групповых практических заданий и открытых дискуссий. В конце обучения проводится контроль полученных знаний в виде тестирования. По итогам успешного освоения образовательной программы выдается сертификат о повышении квалификации установленного образца.

### **2.2. Материально-техническое обеспечение.**

Помещение оснащено необходимым оборудованием и предметами мебели, а именно:

- комплект ученической мебели на 25 посадочных мест;
- комплект учительской мебели на одно посадочное место;
- доска-флипчарт магнитно-маркерная 70×100 см, передвижная, на роликах;
- Проектор
- Ноутбук для преподавателя
- Жесткий диск
- Видеокамера
- Фотокамера
- Многофункциональное устройство (черно-белый, цветной)
- Ламинатор
- Брошюратор
- Указка-презентер
- Аудиоколонка
- Электронно-библиотечная система «База знаний»
- Учебные издания.

Каждый обучающийся, в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным раздаточным материалом, доступом к библиотечному фонду, укомплектованному печатными и электронными учебными изданиями.

### **2.3. Оценка качества освоения образовательной программы.**

Оценка качества освоения образовательной программы повышения дополнительного профессионального образования прописана в Положении «Об итоговой аттестации обучающихся в ООО «Лин Вектор».

Тестирование по итогам обучения проводится на основе набора тестовых вопросов с вариантами ответов. На подготовку ответов отводится от 30 до 60 минут. Оценка знаний производится по шкале оценивания:

|              |   |
|--------------|---|
| «Зачтено»    | Выставляется участнику обучения, ответившему правильно более чем на 50% вопросов. |
| «Не зачтено» | Выставляется участнику обучения, ответившему правильно менее чем на 50% вопросов. |

В случае неудовлетворительной оценки участник обучения имеет право пересдать тестирование в установленном порядке.

К итоговой оценке допускаются участники обучения, успешно завершившие основной курс обучения, при условии посещения очного обучения не менее чем 70% от общего объема курса.

#### **2.4. Сведения о педагогических кадрах**

На обучение по программе «Управление стрессом» привлекаются специалисты, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 3 лет. Преподаватель создает условия для формирования у обучающихся основных составляющих компетентности, обеспечивающей успешность будущей деятельности выпускников. Проводит все виды учебных занятий, учебной работы. Контролирует и проверяет выполнение обучающимися практических заданий, соблюдение ими правил по охране труда и пожарной безопасности при проведении учебных занятий. Преподаватели квалифицированные, практикующие специалисты, привлеченные на условиях почасовой оплаты труда.

### **3. Учебный план программы**

| №             | Тема  | Количество часов |             |          |
|---------------|---|------------------|-------------|----------|
|               |   | Всего            | В том числе |          |
|               |   |                  | теория      | практика |
| 1.            | Анатомия стресса                                      | 2                | 1           | 1        |
| 2.            | Психологические техники борьбы со стрессом            | 2.5              | 0.5         | 2        |
| 3.            | Стратегия и тактика поведения в конфликтных ситуациях | 2.5              | 0.5         | 2        |
| 4.            | Подведение итогов.                                    | 1                | -           | 1        |
| <b>Итого:</b> |   | <b>8</b>         | <b>2</b>    | <b>6</b> |

## **4. Рабочая программа**

### **1. Анатомия стресса.**

*Теория.* Влияние негативных установок на эмоциональное состояние.

*Практика.* Практикум: 3 способа борьбы с дистрессами.

*Результат.* Сформировано понимание понятия стресса; изучены способы борьбы с дистрессом.

### **2. Психологические техники борьбы со стрессом.**

*Теория.* Синдром «выученной беспомощности (феномен М. Селигмана). Алгоритм перевода проблем в решение.

*Практика.* Практикум: технология «рефрейминга» как инструмент преодоления негативных переживаний. Практикум: преодоление «выученной беспомощности».

Практикум: 5 лучших методов борьбы с тревожностью и страхами.

*Результат.* Сформировано понимание способов борьбы с тревожностью и страхами; Изучен на практике алгоритм перевода проблем в решения

### **3. Стратегия и тактика поведения в конфликтных ситуациях.**

*Теория.* Синдром «профессионального выгорания». Как не допустить «выгорания»? Организация рабочих процессов. Преодоление кризисных моментов: 10 ключевых правил «выживания». Исследования оптимизма. Почему так важны позитивные установки? Управление эмоциями в конфликте. Модели поведения в конфликтной ситуации. Приёмы психологической защиты в конфликтных ситуациях.

*Практика.* Практикум: приемы противостояния манипулятивному воздействию.

*Результат.* Сформировано понимание синдрома «профессионального выгорания»; изучены модели поведения в конфликтной ситуации; изучены приемы противостояния манипулятивному воздействию. Рекомендуемые меры по профилактике и разрешению конфликтных ситуаций в коллективе.

### **4. Подведение итогов.**

*Практика.* Выполнение теста. Обратная связь. Вручение документов.

## 5. Информационное и учебно-методическое обеспечение.

### *Основные источники:*

1. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2086364> (дата обращения: 28.02.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Стёганцев А. Управление стрессом: системный подход // Управление кредитной организацией [журнал]. – М., 2008. Февраль.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб. [и др.]: Питер, Питер принт, 2006. – 255 с.
4. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 283 с.
5. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: МарТ, 2005. – 285 с.

### *Рекомендованные источники:*

1. Каменюкин А.Г., Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
2. Ключников С.Ю. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций / Ю. Ключников. - СПб.: Питер, 2002. –192 с.
3. Сардарян Анна Романовна, Бурчакова Марина Анатольевна Стресс в организации: управление в контексте социально-ориентированной экономики // Российское предпринимательство. 2012. №20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-v-organizatsii-upravlenie-v-kontekste-sotsialno-orientirovannoy-ekonomiki> (дата обращения: 28.02.2024).
4. Сафонова М.В., Пилипчевская Н.В. Адаптационный тренинг для студентов первокурсников М.В. Сафонова, //18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / под науч. ред. В.А. Чикер. Речь, 2008. – С. 249–257.
5. Семенов А.К. Психология и этика менеджмента и бизнеса [Электронный ресурс]: учебное пособие: / А.К. Семенов, Е.Л. Маслова. – 7-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2016. – 276 с.
6. Серёжкина Екатерина Васильевна Теории и политика управления стрессом на рабочем месте во Франции // ЖИСП. 2015. №1. URL:



<https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-i-politika-upravleniya-stressom-na-rabochem-meste-vo-frantsii> (дата обращения: 28.02.2024).

7. Серезкина Екатерина Васильевна Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-stressom-na-rabochem-meste-organizatsionnyy-podhod> (дата обращения: 28.02.2024).

## 6. Оценочные материалы

### 1. Что является распространенным мифом о стрессе?

- А) Стресс не влияет на здоровье.
- Б) *Стресс всегда вреден и его следует избегать.*
- В) Стресс влияет только на физическое состояние.
- Г) Стресс полезен в любых ситуациях.

### 2. Что такое "Колесо жизненного баланса"?

- А) Планирование жизненного баланса.
- Б) Создание большего стресса в жизни.
- В) *Содействие сбалансированной и полноценной жизни.*
- Г) Повышение эффективности работы.

### 3. Как стресс может положительно повлиять на результаты работы?

- А) Усиливая проволочки.
- Б) *Способствуя развитию креативности и мотивации.*
- В) Способствуя созданию негативной рабочей обстановки.
- Г) Устраняя необходимость в перерывах.

### 4. Какой период часто считается самым сложным в динамике стресса?

- А) Период низкой нагрузки.
- Б) Период умеренных трудностей.
- В) *Пиковый период высокого стресса.*
- Г) Период постоянного расслабления.

### 5. Как можно переосмыслить технологию как инструмент для преодоления негативного опыта?

- А) Полностью избегая использования технологий.
- Б) *Используя технологии для улучшения коммуникации и решения проблем.*
- В) Полагаясь исключительно на традиционные методы.
- Г) Пренебрегая ролью технологий в повседневной жизни.

### 6. Что такое синдром выученной беспомощности, описанный М. Селигманом?

- А) Позитивный образ мышления.
- Б) *Феномен, при котором люди считают, что не могут контролировать негативные ситуации.*
- В) Теория, поощряющая уверенность в себе.
- Г) Концепция, не имеющая отношения к психологии.

### 7. Каков алгоритм перевода проблем в решения в рамках преодоления "выученной беспомощности"?

- А) Избегание решения проблем.
- Б) Признание проблем без поиска решений.
- В) *Выявление проблем и активный поиск решений.*
- Г) Полагаться исключительно на внешнюю помощь.

### 8. Чем помогут методы борьбы с тревогой и страхами?

- А) Поощрение избегания страхов.

- Б) Игнорирование проблем, связанных с тревогой.
- В) *Предоставление практических методов борьбы с тревогой и страхами.*
- Г) Содействие принятию тревоги как естественного состояния.

**9. Что такое "профессиональное выгорание"?**

- А) Неумение ценить свою работу.
- Б) Состояние только физической усталости.
- В) *Эмоциональное и умственное истощение, связанное с работой.*
- Г) Празднование профессиональных достижений.

**10. Как предотвратить "выгорание"?**

- А) Работать дольше.
- Б) Игнорируя признаки истощения.
- В) *Делать перерывы и эффективно организовывать рабочий процесс.*
- Г) Избегать социальных взаимодействий на рабочем месте.

**11. Каковы правила "выживания" в кризисные моменты?**

- А) Игнорирование кризиса, надеясь, что он разрешится сам собой.
- Б) Паника и хаотичное принятие решений.
- В) *Четкая коммуникация, определение приоритетности задач и поиск поддержки.*
- Г) Обвинять других в кризисе.

**12. Почему, согласно исследованиям оптимизма, важны позитивные установки?**

- А) Они не влияют на профессиональный успех.
- Б) *Они способствуют улучшению психического и эмоционального состояния.*
- В) Позитивный настрой не имеет значения на рабочем месте.
- Г) Позитивные установки мешают решать проблемы.

**13. Как следует управлять эмоциями в конфликтных ситуациях?**

- А) Избегая общения.
- Б) Выражая эмоции без контроля.
- В) Подавляя все эмоции.
- Г) *Понимая и эффективно контролируя эмоции.*

**14. Что такое модели поведения в конфликтной ситуации?**

- А) Игнорирование конфликта.
- Б) Только агрессивное поведение.
- В) *Ассертивное, пассивное и агрессивное поведение.*
- Г) Только пассивно-агрессивное поведение.

**15. Какова рекомендуемая мера по предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций в коллективе?**

- А) Поощрение сплетен и слухов.
- Б) Поощрение культуры вины.
- В) *Открытое общение, тренинги по разрешению конфликтов и мероприятия по сплочению коллектива.*
- Г) Игнорирование конфликтов и надежда на то, что они разрешатся сами собой.

## Согласование к программе:

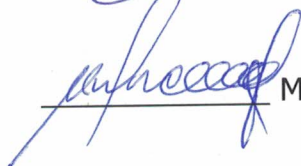
### Программу разработал:

Директор по развитию

  
\_\_\_\_\_ Н.В. Чупина

### Согласовано:

Директор

  
\_\_\_\_\_ М.Ф. Хусаинов