

**Наименование учебной дисциплины:
«Методы управления стрессом»**

Код и наименование специальности	7-06-0313-01 Психология
Курс обучения	1
Семестр обучения	1
Количество аудиторных часов:	32
Лекции	14
Семинарские занятия	4
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	-
Форма промежуточной аттестации (зачет / дифференцированный зачет / экзамен)	зачет
Количество зачетных единиц	3
Формируемые компетенции	<p>Быть способным анализировать методологические проблемы современной психологии и применять методологические знания в профессиональной деятельности.</p> <p>Быть способным применять методы научного познания (анализ, сопоставление, систематизация, абстрагирование, моделирование, проверка достоверности данных, принятие решений и др.) в самостоятельной исследовательской деятельности, генерировать и реализовывать инновационные идеи в области психологии, в том числе посредством использования информационных технологий.</p>

Краткое содержание учебной дисциплины:

Дисциплина «Методы управления стрессом» является дисциплиной модуля «Диагностика и современные технологии коррекции поведения личности» компонента учреждения высшего образования учебного плана по специальности «Психология» углубленного высшего образования.

Овладение основами стресс-менеджмента, конкретными методами и техниками управления стрессом позволит будущим специалистам в области психологии использовать их в практике работы, как в организациях, так и в работе с отдельными клиентами с целью профилактики, оптимизации уровня стресса и его последствий.

Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к решению широкого спектра задач в различных стрессовых ситуациях, на повышение уровня психологической культуры и собственной психологической безопасности.

Содержание учебного материала представлено по темам: «Стресс как социально-психологический феномен», «Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами», «Методы и методики управления стрессом».