

Наименование учебной дисциплины:
«Методы управления стрессом»

Код и наименование специальности	7-06-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование
Курс обучения	1
Семестр обучения	2
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	Отбирать, адаптировать и применять эффективные методы и техники профилактики и коррекции эмоциональных состояний личности

Краткое содержание учебной дисциплины:

Дисциплина «Методы управления стрессом» является дисциплиной модуля «Психологическое образования» компонента учреждения образования учебного плана по специальности «Социально-педагогическое и психологическое образование» 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».