

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Факультет международного бизнеса



«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

В.В. Идрисова

«15» 07 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации

«Стрессоустойчивость современного руководителя»

Согласовано:

и.о. декана ФМБ

А.А. Никитенко

«15» 07 2021г.

Москва 2021

Разработчик(и) программы:

Коллектив авторов под руководством проректора по учебной работе
к.э.н. Идрисовой В.В.

Рецензент программы:

к.пс.н. Виттенбек Н.В., доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика программы	4
1.1.	Цель и задачи реализации	4
1.2.	Нормативная правовая база	4
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Категория слушателей.....	7
1.5.	Формы обучения и сроки освоения	7
1.6.	Период обучения и режим занятий.....	7
1.7.	Документ о квалификации.....	7
2.	Содержание программы.....	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Учебный план	9
2.3.	Рабочие программы дисциплин	10
2.3.1.	Структура и содержание программы.....	10
2.3.2.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей	12
2.4.	Задание для самостоятельной работы	13
2.5.	Вопросы для самоконтроля	15
3.	Программа итоговой аттестации.....	15
3.1.	Формы и объем итоговой аттестации	15
3.2.	Общие требования к итоговым аттестационным испытаниям.....	16
3.3.	Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации	16
3.4.	Критерии оценивания на итоговой аттестации	17
4.	Организационно-педагогическое обеспечение.....	18
4.1.	Кадровое обеспечение.....	18
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	18
4.3.	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	19

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель и задачи реализации

Целью программы является формирование компетенций в области навыков управления стрессом в рабочих ситуациях

Задачи образовательной программы:

- Ознакомить с методами управления собственным ресурсом
- Обучить применять стиль руководства в сложных управленческих ситуациях
- Обучить применять практики саморегуляции в стрессовых ситуациях и не допустить профессиональное выгорание
- Обучить управлять конфликтными ситуациями
- Обучить использовать оптимальный стиль руководства под каждую управленческую задачу

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн).
4. Методические рекомендации по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2014 года № 06-381.
5. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (зарегистрирован Минюстом России 18.09.2017, регистрационный № 48226). «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 N 970 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент"
7. Приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 N 952 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент"
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. N 609н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по стратегическому и тактическому планированию и организации производства"

1.3. Планируемые результаты обучения

Таблица 1.1.

Планируемые результаты обучения по модулю для слушателей, имеющих высшее образование

Универсальные, профессиональные компетенции или трудовые функции (формируются и (или) совершенствуются) УК, ПСК и ПК			
Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Профессиональный опыт
ОПК-4 Способен выбрать адекватные, надежные и валидные методы качественной и количественной психологической оценки, организовать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследуемой практики	основных психологических факторов и механизмов создания стабильного психологического климата в коллективе; значения групповой сплоченности и психологической совместимости в процессе отбора людей в команду; основных принципов эффективной коммуникации; основные методы сбора данных для решения психодиагностических задач.	развивать свою экспертизу; применять практические методы работы; раскрывать суть проблемы; взаимодействовать с людьми; подбирать состав команды для продуктивной работы; построения благоприятного климата коллектива; определять профессиональные задачи психодиагностики в заданной области исследований и практики	применения практик профилактики профессионального и личного выгорания развития навыков адаптации к стрессовым ситуациям. Развития навыков диагностики стадии стресса
ОПК-4 Способен реализовывать технологии решения межличностных, корпоративных и социально-трудовых конфликтов, конструирования социально – партнерских отношений	основ управления конфликтами; инструменты повышения личной эффективности; стадии конфликта;	руководить людьми; мыслить позитивно; реализовывать поставленные задачи; управлять персоналом;	управления ресурсами; принятия решений в условиях неопределенности; решения сложных управленческих задач в профессиональной деятельности;

Таблица 1.2.

**Планируемые результаты обучения по модулю
для слушателей, имеющих среднее профессиональное образование**

Универсальные и профессиональные компетенции УК, ПСК и ПК			
Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Профессиональный опыт
УК-4Мб - Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	основных психологических факторов и механизмов создания высокоэффективных самоуправляемых команд; основных психологических факторов и механизмов создания стабильного психологического климата в коллективе; основных принципов эффективной коммуникации; основные методы сбора данных для решения психодиагностических задач.	разбираться в информации; фиксировать факты; проверка качества и анализ данных; развивать свою экспертизу; применять практические методы работы; раскрывать суть проблемы; генерировать идеи; построения благоприятного климата коллектива; определять профессиональные задачи психодиагностики в заданной области исследований и практики.	применения практик профилактики профессионального и личного выгорания развития навыков адаптации к стрессовым ситуациям. Развития навыков диагностики стадии стресса
УК-3Мб - Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	стратегии вовлечения заинтересованных сторон; основ управления конфликтами; инструменты повышения личной эффективности; стадии конфликта;	принимать продуктивные решения; руководить людьми; мыслить позитивно; формировать конкретные цели; реализовывать поставленные задачи. управлять персоналом; вести переговоры в сложных ситуациях;	управления ресурсами; проведения деловых переговоров; принятия решений в условиях неопределенности; решения сложных управленческих задач в

		управление конфликтными ситуациями; выбирать стратегии решения конфликтов в зависимости от ситуации.	профессиональной деятельности; разработки стратегии.
--	--	---	---

1.4. Категория слушателей

Руководители и специалисты предприятий и организаций всех форм собственности.

На программу принимаются:

- лица, имеющие оконченное среднее профессиональное (диплом о СПО) или высшее образование (диплом бакалавра, специалиста или магистра);
- лица, получающие среднее профессиональное (обучающиеся колледжей) или высшее образование (студенты бакалавриата или специалитета).

1.5. Формы обучения и сроки освоения

Форма обучения: очно-заочная, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Общая трудоемкость программы: 72 академических часа, из них 8 часов контактной работы со слушателями. На электронное обучение (ЭО), дистанционные образовательные технологии (ДОТ) отводится 52 часов. Самостоятельная работа составляет 12 часов. На итоговую аттестацию выделено 2 часа.

1.6. Период обучения и режим занятий

Срок обучения составляет 1 месяц.

1.7. Документ о квалификации

При успешном освоении программы выдается:

- Слушателям, имеющим оконченное высшее или среднее профессиональное образование, - Удостоверение о повышении квалификации установленного образца Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации» (ВАВТ Минэкономразвития России);
- Слушателям, получающим высшее или среднее профессиональное образование, - Сертификат ВАВТ Минэкономразвития России (после завершения обучения в бакалавриате или на СПО дополнительно выдается удостоверение о повышении квалификации).

2. Содержание программы

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график заполняется с помощью условных обозначений:

УЗ – учебные занятия;

СР – самостоятельная работа;

ИА – итоговая аттестация.

Календарный учебный график

Период обучения
1 месяц
<i>УЗ, СР, ИА</i>

2.2. Учебный план

№	Наименование дисциплины	Трудоемкость, час	Количество часов								Форма контроля
			Контактная работа			ЭО, ДОТ			Самост. работа		
			всего	в том числе		всего	в том числе				
				лекции	практические		лекции	практические			
1.	Слагаемые личной эффективности	18	2	0	2	10	2	8	6		
2.	Стили руководства в решении сложных управленческих задач	10	0	0	0	10	2	8	0		
3.	Развитие личной и командной стрессоустойчивости	4	4	2	2	0	0	0	0		
4.	Развитие стрессоустойчивости и профилактика профессионального выгорания	12	0	0	0	10	4	6	2		
5.	Конфликты в организации	10	0	0	0	10	2	8	0		
6.	Ситуационное руководство командой исполнителей	16	2	0	2	10	2	8	4		
7.	Итоговая аттестация	2	0	0	0	2	0	2	0		
ИТОГО		72	8	2	6	52	12	40	12	зачет	

2.3. Рабочие программы дисциплин

2.3.1. Структура и содержание программы

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Контактная работа по видам занятий		Результат
		Лекции	Практические занятия	
1.	Слагаемые личной эффективности	Планирование и целеполагание Самонастройка и ресурсное состояние Коммуникация Мышление и действия в условиях неопределенности	Упражнение «Образ желаемого результата» примет «Ресурс из будущего» Прием «Ресурс из будущего» Прием «Найди свой Чоппер» Упражнение «Формирование целей коммуникации» Упражнение «Принятия решений в условиях неопределенности»	Понимание эффективного целеполагания Понимание ресурсного состояния Навык работы с ресурсным состоянием Понимание новых подходов и компетенций в современном мире
2	Стили руководства в решении сложных управленческих задач	Задачи управления Стили управления Формирование команды Принятие решений в команде	РАЕІ тест И. Адизиса Упражнение «Рекомендации к стилю управления» Кейс – объединение департаментов Кейс – сочетание стилей руководителя для формирования сильной команды	Понимание какие четыре задачи решает менеджмент в компании Понимание какие задачи для бизнеса призваны решать разные департаменты Понимание стилей управления Понимание как учитывать конфликты задач и стилей при формировании команды Понимание 5ти шагов в принятии решений Понимание состава группы для выработки решения

3	Развитие личной и командной стрессоустойчивости	Стресс как эволюционное явление Что происходит в организме в состоянии стресса? Насколько высок уровень стресса у меня? Самоанализ на тип поведения в стрессе Универсальные пути выхода из стресса	Прием «Определение уровня стресса» Упражнение «Полезные упражнения для тела» Диагностика уровня стресса	Понимание определения уровня стресса человека Понимание каким бывает стресс и фазы стресса по Г. Салье Навык снижения стресса Навык замера уровня стресса Понимание типов реакции на стресс Навык управления стрессом и пути выхода из него
4	Развитие стрессоустойчивости и профилактика профессионального выгорания	Стресс – друг или враг Практики саморегуляции в стрессовых ситуациях Профилактика хронического стресса и профессионального выгорания Роль лидера в управлении стрессом	Упражнение «Анализ 5 факторов стресса для себя» Тест на уровень стресса Телесные практики при первых признаках стресса Упражнения профилактики хронического стресса Техники поддержания своей команды от стресса на работе	Понимание природы стрессовой реакции Навык оценки стрессового состояния (Шкала стресса Холмса и Рэя) Понимание копинг-стратегии Понимание первой помощи при стрессе Понимание что такое профессиональное выгорание и хронический стресс Понимания причин стресса в рабочем пространстве
5	Конфликты в организации	Противоречия и конфликты Измерения конфликтов Индивидуальная конфликтность Ответы о конфликтах	Кейс – Анализ конфликта Задание на основе аудиопрактикума «Переговоры с трудными людьми» Практические задания «Управления конфликтами»	Понимание что такое конфликт и какие фазы бывают Понимание категорий конфликта Понимание уровня конфликта Понимание катализаторов

				эмоционального конфликта
6	Ситуационное руководство командой исполнителей	Что такое руководство? Управленческое воздействие Руководство и власть. Оптимальный стиль руководства Применение ситуационного руководства	Упражнение «Что я делаю, когда руковожу другими?» Упражнение «Оптимальный подчиненный» Кейсы - задания	Понимание места руководства в управленческом цикле Понимание стилей руководства Понимание в чем выражается результат управленческого воздействия Понимание отличия руководства от власти Понимание какой стиль подходит разному уровню руководителей Понимание готовности сотрудника к самостоятельному выполнению задач

2.3.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей

Изучение дисциплины предполагает самостоятельное выполнение слушателями заданий по пройденному материалу.

Номер темы (раздела)	Самостоятельная работа слушателей
1. Слагаемые личной эффективности	Изучение материалов курса. Задание – кейс 1 Изучить ситуацию и ответить на вопросы используя инструменты и методики курса.
2. Развитие стрессоустойчивости и профилактика профессионального выгорания	Изучение материалов курса. Задание – кейс 2 Изучить ситуацию и ответить на вопросы используя инструменты и методики курса.
3. Ситуационное руководство командой исполнителей	Изучение материалов курса. Задание – кейс 2 Изучить ситуацию и ответить на вопросы используя инструменты и методики курса.
4. Управление удаленными командами	Изучение материалов курса и презентации преподавателя. Задание на самостоятельное создание стратегии своего предприятия.

2.4. Задание для самостоятельной работы

КЕЙС 1

Исходная ситуация: Компания ООО «Железный форвард» занимается производством и продажей изделий из бетона, которые применяются в коммерческом и частном строительстве.

Последние два года были не очень удачными для компании: выручка упала на 20%, а прибыль на 25%. Компания потеряла 5% доли рынка в своем регионе в сегменте коммерческого строительства и 2% в сегменте частного строительства. Новое оборудование для предприятия было заказано за границей, но из-за сложностей с пандемической ситуацией не было доставлено, судебное разбирательство идет уже несколько месяцев, а деньги на закупку оборудования заморожены на счетах компании. Финансисты компании прогнозируют падение продаж в следующем 2022 году.

Компания стоит на пороге бюджетного планирования. Требуется решать, что же делать с бизнесом в ближайшие год-два, чтобы исправить ситуацию и вернуться хотя бы к прежней выручке/прибыли и доли рынка.

Вы HR-директор компании ООО «Железный форвард», и Вам генеральный директор поручил организацию проведения стратегической сессии руководства компании.

Вы хорошо знаете коллектив, кроме одного нового топ-менеджера Иванова, который совсем недавно пришел в компанию, чтобы возглавить отдел маркетинга. Остальные Вам известны по стилю управления:

- Петров – Генеральный директор, Развиватель
- Сидоров – Директор по производству, Производитель
- Комарова – Начальник отдела кадров, Командообразователь
- Щербинина – Начальник отдела качества (ОТК), Администратор
- Безухов – Директор по финансам, Администратор

Задание:

1. Определиться со сценарием стратегической сессии (что и в каком порядке, на каких условиях будет обсуждаться).
2. Определиться с ведущим стратегической сессии (выберите одного из топ-менеджеров, кто будет вести сессию по заранее продуманному Вами сценарию).
3. Подготовить план «В» на случай, если всё пойдет не так, как Вы задумывали и договаривались, чтобы стратегическая сессия все-таки принесла результат.

Пожалуйста, предложите решение трех поставленных задач, исходя из данных кейса, используя свой собственный стиль управления по тесту И. Адизеса, а также инструменты двух курсов «Слагаемые личной эффективности» и «Стили руководства в решении сложных управленческих задач»!

КЕЙС 2

Исходная ситуация: в компании ООО «Железный форвард» прошла стратегическая сессия, на которой обсуждалось финансовое положение компании, а также шаги по его улучшению.

Компания ООО «Железный форвард» занимается производством и продажей изделий из бетона, которые применяются в коммерческом и частном строительстве. Последние два года были не очень удачными для компании: выручка упала на 20%, а прибыль на 25%. Компания потеряла 5% доли рынка в своем регионе в сегменте коммерческого строительства и 2% в сегменте частного строительства. Новое оборудование для предприятия было заказано за границей, но из-за сложностей с пандемической ситуацией не было доставлено, судебное разбирательство идет уже несколько месяцев, а деньги на закупку оборудования заморожены на счетах компании. Финансисты компании спрогнозировали падение продаж в следующем 2022 году.

Вы HR-директор компании ООО «Железный форвард», и Вам генеральный директор поручил организацию проведения стратегической сессии руководства компании.

Вы хорошо знаете коллектив, кроме одного нового топ-менеджера Иванова, который совсем недавно пришел в компанию, чтобы возглавить отдел маркетинга. Остальные Вам известны по стилю управления:

- 1) Петров – Генеральный директор, Развиватель
- 2) Сидоров – Директор по производству, Производитель
- 3) Комарова – Начальник отдела кадров, Командообразователь
- 4) Щербинина – Начальник отдела качества (ОТК), Администратор
- 5) Безухов – Директор по финансам, Администратор

Стратегическую сессию вел сам Генеральный директор.

Вовремя и по итогам стратегической сессии произошли следующие непредвиденные ситуации:

1. Директор по производству Сидоров вступил в конфликт с начальником отдела маркетинга Ивановым: Сидоров считает, что продавать можно значительно больше, что мощности предприятия недозагружены, и в этом полностью вина Иванова. На сторону Сидорова встал директор по финансам Безухов, а также начальник отдела качества Щербинина. Иванова решили поддержать начальник отдела кадров Комарова и сам генеральный директор Петров. Ваша задача помочь разобраться с конфликтом.
2. После стратегической сессии директор по производству Сидоров пришел в кабинет генерального директора Петрова с заявлением об увольнении, мотивируя это тем, что абсолютно «выгорел» и не готов работать в коллективе, где его «никто не понимает». Генеральный директор просит Вас помочь сохранить ключевого сотрудника Сидорова.
3. В руководстве компании назревает раскол: Сидоров, Безухов и Щербинина на одной стороне, а Петров, Иванов и Комарова на другой. На какой Вы стороне?

Задание:

- 1) Разобраться (помочь решить) конфликт между директором по производству и начальником отдела маркетинга.

- 2) Определить шаги по удержанию в компании директора по производству.
- 3) Подготовить план, как не допустить раскола в команде менеджеров, и определиться, на какой же Вы стороне?

Пожалуйста, предложите решение трех поставленных задач, исходя из данных кейса, используя предложенные инструменты курсов «Развитие стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания», «Конфликты в организации» и «Ситуационное руководство командой исполнителей»!

2.5. Вопросы для самоконтроля

1. Какие особенности целеполагания в условиях нестабильности?
2. Что такое ресурсное состояние?
3. В чем заключается успешная коммуникация?
4. SPOD мир против VUCA мира, что это значит?
5. Кто такой «чёрный лебедь»?
6. Какие четыре задачи решает менеджмент в компании?
7. Почему конфликтуют разные департаменты и как использовать эти конфликты для развития?
8. Назовите стили управления?
9. Назовите Пять шагов формулировки решений
10. Какие три важных условия принятия жизнеспособного решения?
11. Бывает ли стресс хорошим?
12. Почему стресс необходим для эволюции?
13. Какие три фазы стресса существуют?
14. Какие типы индивидуальной реакции на стресс вы знаете?
15. Какая связь между профессиональным выгоранием и хронический стрессом?
16. Какие могут быть причины стресса в рабочем пространстве?
17. Что такое конфликт? Назовите три фазы развития конфликта.

3. Программа итоговой аттестации

3.1. Формы и объем итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в виде теста (10 вопросов с вариантами ответа).

Формой контроля при проведении итоговой аттестации является тест.

На итоговую аттестацию выделено 2 часа.

3.2. Общие требования к итоговым аттестационным испытаниям

Итоговая аттестация в виде тестирования проводится одновременно для всех слушателей группы.

Экзаменационное задание включает в себя вопросы с вариантами ответов. Слушателю необходимо выбрать из предложенных вариантов правильный/правильные ответы.

Критерии оценивания доводятся до слушателей заранее, до начала итоговой аттестации.

Результаты итоговой аттестации должны быть доведены до слушателей не позднее чем через два дня после его проведения.

3.3. Вопросы для проведения итоговой аттестации

1. Что такое SMART?
 - А. Способ настройки на ресурсное состояние
 - Б. Традиционный инструмент менеджмента
 - В. Программа для тайм-менеджмента
2. Продолжите утверждение: "Большую эффективность демонстрируют руководители, которые умеют управлять ..."
 - А. Собой
 - Б. Отдельными работниками
 - В. Группой
3. Продолжите утверждение: "Внешний, экстремальный фактор среды, который запускает стрессовую реакцию называется ..."
 - А. Триггер
 - Б. Фактор X
 - В. Стрессор
4. К какому стилю управления относится руководитель, который инициирует изменения и любит обсуждать свои идеи, но при этом не любит детали?
 - А. Администратор
 - Б. Развиватель
 - В. Командообразователь
 - Г. Производитель
5. Продолжите утверждение: "Принимаемое человеком основание, почему он поддается управленческому воздействию - причина, по которой он подчиняется - это ..."
 - А. Подчинение
 - Б. Власть
 - В. Руководство
 - Г. Осмысление

6. Из чего складывается проявленная готовность приступить к самостоятельному решению задачи?
 - А. Проявленные годность + настрой к выполнению задачи
 - Б. Проявленные годность + осмысление к выполнению задачи
 - В. Проявленные осмысление + настрой к выполнению задачи
7. Как называется синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен?
 - А. Эмоциональное выгорание
 - Б. Адаптационный синдром
 - В. Рабочая депрессия
8. Что такое ресурсное состояние?
 - А. Это уверенность без перенапряжения
 - Б. Это недостаточный уровень энергии
 - В. Это возможность работать более 10 часов в день
9. Для каких контактных групп более свойственны конфликты?
 - А. Стабильных (долгоживущих)
 - Б. Короткоживущих
10. Какую рекомендацию можно дать руководителю со стилем руководства "Производитель"?
 - А. Подтверждайте свои договоренности письменно
 - Б. Не делайте все сами
 - В. В команде надо возражать друг другу
 - Г. Сократите число собраний

3.4. Критерии оценивания на итоговой аттестации

Процент верных ответов	Оценка	Требования к образовательным результатам
52-100	«зачтено»	Слушатель подтвердил базовый уровень освоения материалов дисциплины: полное знание учебного материала, успешное выполнение предусмотренных программой практических и аналитических заданий, освоение литературы, рекомендованной программой. Слушатель продемонстрировал систематический характер знаний по дисциплине, способность к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
менее 52	«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, не подтвердившему пороговый уровень освоения материалов дисциплины: присутствуют пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в

		выполнении предусмотренных программой практических и аналитических заданий.
--	--	---

4. Организационно-педагогическое обеспечение

4.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается профессорско-преподавательским составом ВАВТ Минэкономразвития России, а также привлеченными экспертами, преподавателями-практиками, бизнес-консультантами.

Сведения о профессорско-преподавательском составе и ведущих специалистах

Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста	Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация	Основное/дополнительное ¹ место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации	Стаж работы в области профессиональной деятельности/по дополнительной квалификации	Стаж научно-педагогической работы		Наименование преподаваемой дисциплины (модуля), практики/стажировки (при наличии) по данной программе
				Всего	В том числе по преподаваемой дисциплине (модулю)	
Кальнер Наталия Владимировна	СПбГУ, факультет психологии, кафедра медицинской психологии и психофизиологии, психолог-преподаватель	Индивидуальный предприниматель Кандидат экономических наук, доцент	25 года	25	12	

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

Основная литература:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 20017. – 256 с.
2. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. – Добрая книга 2018.
3. Михаэль Хильгерт «Пути выхода из стресса», - М.: 2020г.
4. Щербатых Ю.В. Стресс и Счастье - на одну букву. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2018.
5. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. 2017

¹Основное место работы - штатный, внутренний совместитель;
Дополнительное место работы - внешний совместитель, почасовая оплата труда.

6. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб: Питер, 2019. – 272 с.
7. Джеррольд С. Гринберг Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2017. — 496 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
8. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2018 г.
9. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕР СЭ, 2020. — 352 с. – (Современное образование)
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2017. - 528 с.
11. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход
12. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук.– Санкт-Петербург, - 2018 - 71 стр.
13. Гейссельхарт, Хофманн-Буркарт: Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. - Омега-Л, 2017 г.
14. Н.Е.Водопьянова. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2020
15. Дмитриева Т.Б., Воложин А.И. Социальный стресс и психическое здоровье/Под ред. академика РАМН проф.Дмитриевой Т.Б. и проф.Воложина А.И. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2021. — 248 с
16. Судаков К.В., Умрюхин П.Е. Системные основы эмоционального стресса, - ГЭОТАР-Медиа, 2020 г.
17. Панченко Л.Л. Диагностика стресса. Учебное пособие. - Владивосток: 2005. - 35 с.

Перечень Интернет ресурсов

- Пути выхода из стресса МИХАЭЛЬ ХИЛЬГЕРТ И FYB-ACADEMY <http://fyb-academy.ru/hilgert.html>
- Статьи про стресс и копинг <https://postnauka.ru/themes/stress>
- Светлана Хамаганова: «Как справляться со стрессом на пути к своим целям» <https://synergy.online/blog/svetlana-khamaganova-stress-dostizheniy>

4.3. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Академия располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов теоретической и практической подготовки, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Дисциплина обеспечена электронным курсом лекций (электронное учебное пособие, видеолекции, система взаимодействия с преподавателем, система контроля знаний).

Слушатели Академии обеспечиваются доступом к следующим ресурсам:

Электронная библиотека ZNANIUM.COM Содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов,	Для преподавателей и студентов Академии доступ с компьютеров на территории ВАОТ и своих мобильных устройств, подключенных к академическому Wi-Fi, осуществляется <u>без</u>
--	--

преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения. ЭБС ZNANIUM.COM является самостоятельной разработкой Научно-издательского центра ИНФРА-М.	<u>авторизации</u> (логин и пароль не нужны). Для доступа с других точек необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.znanium.com, воспользовавшись компьютером на территории Академии или своим мобильным устройством, подключенным к академическому Wi-Fi.
Электронная библиотечная система издательства «Юрайт». Делает доступными лучшие учебники ведущих научных школ страны в удобном формате. В будущем такие учебники будут дополнены методическими и дополнительными материалами от авторов, другой информацией в помощь преподавателям и учащимся. Новинки в электронную библиотеку попадают быстрее, чем появляются в печати. Некоторые учебные пособия будут представлены только в электронном виде, особенно по редким дисциплинам.	Для преподавателей и студентов Академии доступ с компьютеров на территории ВАВТ и своих мобильных устройств, подключенных к академическому Wi-Fi, осуществляется <u>без авторизации</u> (логин и пароль не нужны). Для доступа с других точек необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.biblio-online.ru, воспользовавшись компьютером на территории Академии или своим мобильным устройством, подключенным к академическому Wi-Fi.
Scopus – библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Индексирует 18 000 названий научных изданий по техническим, медицинским и гуманитарным наукам 5000 издателей. База данных индексирует научные журналы, материалы конференций и сериальные книжные издания. Разработчиком и владельцем Scopus является издательская корпорация Elsevier.	Для преподавателей и студентов Академии доступ с компьютеров на территории ВАВТ и своих мобильных устройств, подключенных к академическому Wi-Fi, осуществляется без авторизации (логин и пароль не нужны).
WebofScience Поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций.	Для преподавателей и студентов Академии доступ с компьютеров на территории ВАВТ и своих мобильных устройств, подключенных к академическому Wi-Fi, осуществляется <u>без авторизации</u> (логин и пароль не нужны).
Polpred.com Обзор СМИ. Полнотекстовые деловые публикации информантств	Для преподавателей и студентов Академии доступ с компьютеров на территории ВАВТ и своих мобильных устройств, подключенных к

и прессы по отраслям. Архив важных публикаций собирается вручную. База данных с рубрикатором: 53 отрасли / 600 источников / 9 федеральных округов РФ / 235 стран и территорий / главные материалы / статьи и интервью 8000 первых лиц. Ежедневно тысяча новостей, полный текст на русском языке. Миллионы сюжетов информагентств и деловой прессы за 15 лет. Интернет-сервисы по отраслям и странам. Polpred.com открыт со всех компьютеров библиотеки и внутренней сети. Ссылка "Доступ из дома" в "шапке" polpred.com видна с ip-адресов библиотеки.	академическому Wi-Fi, осуществляется <u>без авторизации</u> (логин и пароль не нужны). Для доступа с других точек необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте www.polpred.com, воспользовавшись компьютером на территории Академии или своим мобильным устройством, подключенным к академическому Wi-Fi.
---	--