

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Корпоративный университет РЖД»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО «Корпоративный
университет РЖД»



Р.В.Баскин

2023 г.

**Программа повышения квалификации
«Личная эффективность и стресс-менеджмент»**

1. Цель реализации программы

Изучить природу и влияние стресса на личную эффективность и освоить методики и приемы противодействия стрессу.

В соответствии с решением, закрепленным протоколом заседания правления ОАО «РЖД» № 25 от 13.05.2019 г., утверждено Положение о модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД». В рамках программы повышения квалификации «Личная эффективность и стресс менеджмент» развиваются следующие корпоративные компетенции:

- ответственность за результат.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 38.04.03 Управление персоналом (уровень магистратуры) у слушателей качественно изменяются следующие профессиональные компетенции:

- владение навыками организации управления конфликтами и стрессами, способностью лично эффективно участвовать в посреднической, социально-профилактической и консультационной деятельности по управлению конфликтами и стрессами (ПК-35).

2. Планируемые результаты обучения

По результатам прохождения программы повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» у слушателей должны быть сформированы:

- понимание и корректное описание физиологической природы стрессовых реакций;
- знание уровней интенсивности стрессовых ситуаций, понимание черт каждого уровня и роли восприятия в развитии стресса;
- понимание важности стресс-менеджмента в организации эффективной деятельности;
- понимание негативных последствий затянувшейся стрессовой реакции для межличностного общения и рабочей атмосферы в коллективе;
- знание типологии стресса и методов противодействия различным типам стрессам;
- знание общего алгоритма преодоления стрессовой реакции и причин его эффективности;
- знание практических приемов профилактики стресса;

– понимание принципов, лежащих в основе методик противодействия стрессу, умение видоизменять методики на основе изученной или дополнительно изучаемой информации.

3. Содержание программы:

Учебный план

Категории слушателей: руководители стратегического, тактического и операционного уровней управления по Модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД».

Нормативный срок освоения программы: 16 академических часов.

Продолжительность обучения по программе: в соответствии с согласованным календарным учебным графиком.

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения.

№ п/п	Наименование учебных разделов	Всего, ак.час.	электрон. обучение	В том числе		стажировки, практическая, самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
				дист.	ауд.		
1	Что такое стресс и что его вызывает	4	4				тестирование
2	Когда и как стресс влияет на вашу работу	4	4				тестирование
3	Как справиться со стрессом	7,5	7,5				тестирование
Итоговая аттестация		0,5	тестирование				
Итого часов по программе		16	15,5				

Виды учебных занятий и учебных работ: самостоятельное освоение учебного материала с использованием электронного обучения.

Рабочая программа

№ п/п	Наименование учебных разделов и подразделов	Всего , ак. час.	В том числе				Проме- жуточ- ная аттеста- ция
			электр он. обучен ие	лекции, тренинги, семинары, индивид. консульта- ции		стажиров -ки, практи- ческая, самостоя -тельная работа	
				дист.	ауд.		
1	Что такое стресс и что его вызывает	4	4				тестиро- вание
1.1	Понятие стресса. Физиологическая природа стресса. Стрессовая реакция на физические и психологические угрозы	2	2				
1.2	Три степени развития стрессовых ситуаций: тревога, адаптация, истощение. Влияние восприятия на интенсивность стрессовой реакции	2	2				
2	Когда и как стресс влияет на вашу работу	4	4				тестиро- вание
2.1	Внешние, рабочие и внутренние факторы стресса. Конструктивные и деструктивные реакции на стресс.	2	2				

	Проявления критического уровня стресса («последняя капля»)						
2.2	Допустимые проявления стресса на рабочем месте. Последствия затянувшейся стрессовой ситуации в рабочей среде. Влияние и ответственность руководителя за контроль уровня стресса в коллективе. Общие правила противодействия стрессу	2	2				
3	Как справиться со стрессом	7,5	7,5				тестирование
3.1	Понятие жизнестойкости и важность жизненных установок в борьбе со стрессом	1,5	1,5				
3.2	Типовые стрессовые реакции: негатив, выгорание и тревога. Причины, алгоритм преодоления, особенности. Задание на рефлекссию. Выводы по каждой реакции	2,5	2,5				

3.3	Рекомендации и методики преодоления стресса	3,5	3,5				
Итоговая аттестация		0,5	тестирование				
Итого часов по программе		16	15,5				

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график согласовывается с заказчиком дополнительно.

5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты

По окончании каждого раздела программы повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» предусмотрена промежуточная аттестация в форме тестирования.

По окончании программы повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» предусмотрена итоговая аттестация в форме тестирования, затрагивающего темы всех учебных разделов.

Итоговая аттестация может проводиться без формирования итоговой аттестационной комиссии.

Вопросы для проведения промежуточной и итоговой аттестации представлены в Приложении 1.

6. Организационно-педагогические условия

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Для прохождения обучения с применением электронного обучения применяется портал Корпоративного университета (www.lk.curzd.ru) и система дистанционного обучения университета.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения в Корпоративном университете РЖД обучающимся необходимо соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

Технические требования к компьютеру слушателей:

- операционная система Windows (7 и выше) или Mac OS (OS X 10.8 Mountain Lion и выше);
- процессор с частотой не менее 2 ГГц Core 2 DUO;

- оперативная память не менее 2 ГБ;

Технические требования к Интернет-соединению:

- скорость соединения рекомендуется не менее 5 Мбит/с.

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале Корпоративного университета РЖД через браузеры Chrome 56 и выше, Firefox 56 и выше, Opera 44 и выше.

6.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Для реализации обучения в рамках каждого учебного раздела используются:

- интерактивная инструкция (симуляция работы с Личным кабинетом) для слушателей Корпоративного университета РЖД;
- методическое пособие для слушателей «Правила работы с электронными курсами» (в электронном формате).

Список рекомендуемой литературы:

1. Адизес И. Управление изменениями без потрясений и конфликтов. – М.: Альпина Паблишер, 2023.
2. Бернс Д. Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью. Техники и упражнения. – М.: Альпина Паблишер, 2023.
3. Дерябин С. Свободное погружение: О природе лидерства и обретении личной силы. – М.: Альпина ПРО, 2023.
4. Калинин С. Адекватность: Как видеть суть происходящего, принимать хорошие решения и создавать результат без стресса. – М.: Альпина ПРО, 2022.
5. Кови С., Кови Ш. Семь навыков на каждый день: Вечные истины в эпоху стремительных перемен. – М.: Альпина Паблишер, 2023.
6. Коллектив авторов HBR. Управление компанией. – М.: Альпина Паблишер, 2023.
7. Коллектив авторов HBR. Управление во время кризиса. – М.: Альпина Паблишер, 2022.
8. Кроль Л. Жизнь без выгорания: Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе. – М.: Альпина Паблишер, 2023.
9. Кроль Л. Сила кризиса: Личностная трансформация и новые возможности в трудные времена. – М.: Альпина Паблишер, 2022.

10. Майорова М. Сценарии конфликтов: Как без нервов улаживать споры и проблемы на работе и в жизни. – М.: Альпина Пабlishер, 2021.

11. Машковский Е. Давай сейчас! Практические советы: как начать, закончить или продолжить любое дело. – М.: Альпина ПРО, 2023.

12. Хидекель М. Жизнь в ресурсе: Как справиться с эмоциональным выгоранием. – М.: Альпина Пабlishер, 2022.

13. Щербаков Б. Наверху, или Инструкция по выживанию для топ-менеджера. – М.: Альпина ПРО, 2023.

7. Составители программы

Рабочая группа АНО ДПО «Корпоративный университет РЖД»:

– Булавкин И.А., заместитель начальника Центра информационных технологий по дистанционному обучению;

– Устинова К.А., ведущий методист по дистанционному обучению Центра информационных технологий.

Начальник Центра
информационных технологий



Е.А.Ерофеева

Программа повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Корпоративного университета РЖД и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол заседания учебно-методической комиссии № 59 от 06 ноября 2020 года.

Актуализированная программа повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Корпоративного университета РЖД и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол заседания учебно-методической комиссии
№ 12 от 17 марта 2023 года.

Заместитель директора
по научно-методической работе



А.В.Шобанов