АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление подготовки – 37.07.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль – «Психология»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.1.2) относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Тренинг по саморегуляции» является формирование системы знаний о концепциях и методах регуляции психофизиологического состояния, выработка навыков психологической саморегуляции состояния (ПСР) с использованием различных модальностей в целях сохранения здоровья, повышения эффективности труда, снижения психоэмоциональной напряженности в трудовой деятельности и возможности оказания практической помощи персоналу в условиях стрессовых ситуаций.

 Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* - изучение теоретического материала, связанного с классическими и современными принципами и техниками саморегуляции психофизиологических состояний.
* практическое применение приемов и методов саморегуляции для психокоррекции состояния как в учебном процессе, так и в различных ситуациях жизнедеятельности.
* овладение современными методами стресс-менеджмента, профилактики и психокоррекции стрессовых состояний в производственных условиях.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенции: ОК-7, ПК-1, 3, 9, 12, 14.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

* понятийный аппарат в области психологии саморегуляции (ПС);
* историю, современное состояние и перспективные направления развития методов ПС как направления стресс-менеджмента;
* закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения средств ПС;
* современныеметодологические подходы в области ПС;
* общие принципы организации центров психологической саморегуляции и релаксации на производстве;

**УМЕТЬ:**

* анализировать причины снижения работоспособности и возникновения стрессовых состояний у персонала;
* обосновывать необходимость профилактического применения конкретных методов и средств ПС;
* использовать психокоррекционные методы при неблагоприятных функциональных состояниях.

**ВЛАДЕТЬ:**

* методами снижения уровня психоэмоциональной напряженности и повышения личного энергопотенциала в условиях производства;
* способами предупреждения и устранения простейших недомоганий; использованием различных модальностей для повышения работоспособности в конкретных производственных условиях;
* экспресс-методами регуляции состояния в профессиональной деятельности; общими навыками консультативной практики.

4. Содержание и структура дисциплины:

1. Основные понятия и принципы психической саморегуляции (ПСР) функционального состояния
2. Приемы регуляции функционального состояния
3. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных функциональных состояний в трудовой деятельности

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Очная форма обучения:

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

Лекции – 16 час.

Практические занятия – 16 час.

Самостоятельная работа – 40 час.

Форма контроля знаний – зачет.

Заочная форма обучения:

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

Практические занятия – 8 час.

Самостоятельная работа – 60 час.

Контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.