

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Корпоративный университет РЖД»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДПО «Корпоративный
университет РЖД»



Н.В.Стеблянский
2016 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 рамках программы повышения квалификации «Личная эффективность и стресс-менеджмент» развивается корпоративная компетенция — нацеленность на результат.

2. Планируемые результаты обучения

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

- оценка собственного стресс-состояния и способности реагировать на стресс;
- понимание важности стресс-менеджмента в организации эффективной деятельности;
- знание типологии стресса и методов противодействия различным типам стрессам;
- освоение практических приемов профилактики стресса;
- умение управлять стрессом на эмоциональном уровне.

3. Содержание программы:

Учебный план

Категории слушателей:

– руководители и специалисты холдинга «РЖД», имеющие или получающие* среднее профессиональное и (или) высшее образование.

* удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании.

Нормативный срок освоения программы: 16 академических часов.

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

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения.

№ п/ п	Наименование учебно-тематических блоков	Всего, ак. час.	В том числе			
			Дистанц образов ат. техноло гии, электро н. обучени е	Лекции, тренинг и, семинар ы, деловые игры	Стажиро вки, практиче ская, самостоя тельная работа	Промеж уточная аттестац ия
1.	Роль стресса в работе руководителя	4,5	4,0			0,5
2.	Стресс на рабочем месте	3,0	2,5			0,5
3.	Профессиональный и организационный стресс	3,0	2,5			0,5
4.	Информационный стресс	2,0	1,5			0,5
5.	Межличностный стресс	1,0	0,5			0,5
6.	Личностный стресс	2,0	1,5			0,5
Итоговая аттестация		0,5	Зачет			
Итого часов по программе		16	12,5			3,0

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

Рабочая программа

№ п/п	Наименование учебно- тематических блоков, учебных разделов	Всего, ак. час.	В том числе			
			Диста нц. образ оват. техно логии , элект рон. обуче ние	Лекции, тренинг и, семинар ы, деловые игры	Стажировк и, практическ ая, самостояте льная работа	Промежуто чная аттестация
1.	Роль стресса в работе руководителя	4,5	4,0			0,5
1.1	Понятие «стресс»		1,5			
1.2	Стресс в работе руководителя		2,5			
2.	Стресс на рабочем месте	3,0	2,5			0,5
2.1	Производственные стрессы		1,0			
2.2	Источники стресса и методы работы со стрессами		1,5			
3.	Профессиональный и организационный стресс	3,0	2,5			0,5
3.1	Стрессы, связанные с работой		0,5			
3.2	Принятие стресса		1,0			
3.3	Источники стресса и методы управления стрессами		1,0			

4.	Информационный стресс	2,0	1,5			0,5
4.1	Информационный стресс в работе руководителя		0,5			
4.2	Методы профилактики и управления стрессом		1,0			
5.	Межличностный стресс	1,0	0,5			0,5
5.1	Понятие «межличностный стресс»		0,25			
5.2	Методы профилактики и управления стрессом		0,25			
6.	Личностный стресс	2,0	1,5			0,5
6.1	Я-концепция		0,5			
6.2	Приемы рационального снижения уровня стресса		1,0			
Итоговая аттестация		0,5	Зачет			
Итого часов по программе		16	12,5			3,0

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график согласовывается с заказчиком дополнительно.

5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты

По окончании каждого учебно-тематического блока 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 зачета для проведения итоговой аттестации представлены в Приложении 1.

6. Организационно-педагогические условия

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

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

- Подключение к сети Интернет со скоростью минимально 28Кбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- На компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows XP).
- Для работы с использованием аудиоканала, в том числе вебинаров, необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников).
- При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры.

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале КУ через:

- браузер Internet Explorer версий 8, 9, 10. В других версиях данного браузера (более ранних или поздних) электронные учебные материалы могут отображаться некорректно.
- Safari (I-Pad).

6.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Для реализации обучения в рамках каждого учебного тематического блока 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:

- А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. Стресс-менеджмент. – СПб: Питер, 2011.
- Адизес И. Идеальный руководитель. Почему им нельзя стать и что из этого следует. – М.: Альпина Паблишер, 2014.
- Адизес И. Развитие лидеров. Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
- Адизес И. Стили менеджмента. Эффективные и неэффективные. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
- Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Белова О.Г., Кибанов А. Я. Коновалова В. Г. Управление конфликтами и стрессами. – М.: Проспект, 2014.
- Вумек Дж. Поднимая планку. Как работать эффективнее, мыслить масштабнее и успевать больше. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Друкер П. Энциклопедия менеджмента – М.: Вильямс, 2006.
- Друкер П. Эффективный руководитель – М.: Вильямс, 2007.
- Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2011.
- Сивил Д. Стресс-менеджмент. – М.: НИРРО, 2006.
- Трофимов В. В., Трофимова Л. А. Методы принятия управленческих решений. – М.: Юрайт, 2013.

6.3. Требования к профессорско-преподавательскому составу

- высшее образование;
- опыт преподавания;
- наличие экспертизы в предметной области.

7. Составители программы

Рабочая группа АНО ДПО «Корпоративный университет РЖД»:

- Стеблянский Н.В., к.п.н., директор;
- Шобанов А.В., к.э.н., заместитель директора по научно-методической работе;
- Зайцева А.В., заместитель директора по управлению знаниями;
- Шкиря Е.В., начальник отдела дистанционного обучения и

информационных технологий;

– Богданова Т.В., главный методист отдела дистанционного обучения;

– Лавренко Н.Р., к.псх.н., главный методист отдела по управлению знаниями.

Заместитель директора
по научно-методической работе



Шобанов А.В.

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

Протокол заседания Ученого совета № 1, от 21 января 2016 года.