

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.10.2023 12:59:34  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**«Начальное образование»**

Для студентов заочной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:  
Голубева Т.А.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога» является освоение технологии управления стрессами, в основе которой теория и практика сохранения и укрепления психофизического здоровья педагога и других участников образовательного процесса, поддержание микроклимата в педагогическом и ученическом коллективах.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) Освоение студентами психодиагностических методик, направленных на выявление особенностей и индивидуального стиля педагогической деятельности и стрессовых состояний педагога.
- 2) Формирование умения применять вариативные методы профессионального самоменеджмента.
- 3) Освоение приемов уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров в профессиональной деятельности.
- 4) Формирование способности организовать систему преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций
- 4) Овладение навыками управления стрессами на уровне организации и на уровне отдельной личности.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина входит в вариативную часть дисциплин по выбору студента. Содержательно она закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Методика обучения и воспитания младших школьников», Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами «Психология», «Педагогика», «Методология и методы психолого-педагогической деятельности»; «Формирование психолого-педагогической компетентности педагога», дисциплина по выбору «Психолого-педагогический практикум» и углубляет уровень сформированности компетенций по ним.

### **4. Объем дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

5 зачетных единиц, 180 академических часов, в том числе

**контактная работа:** лекции 30 ч., практические занятия 30 ч., самостоятельная работа: 57 ч., контроль 63 ч.

**Заочная форма обучения (нормативн. срок):**

**контактная работа:** практические занятия 12 час., **самостоятельная работа:** 159 час., контроль 9 час.

**Заочная форма обучения (ускор. срок):**

**контактная работа:** практические занятия 8 час., **самостоятельная работа:** 163 час., контроль 9 часов

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);	<b>Владеть:</b> навыками обоснования социальной значимости будущей педагогической профессии и способностью к мотивации осуществления профессиональной деятельности; - способами самомотивации и стабилизации психоэмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности. <b>Уметь:</b> применять методы самопомощи в активизации мотивов осуществления профессиональной деятельности и стабилизации психоэмоциональных состояний. <b>Знать:</b> основные направления профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности педагога
готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);	<b>Владеть:</b> методами самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции как условия психологической готовности педагога к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса <b>Уметь:</b> выбирать оптимальные формы и методы психолого-педагогической поддержки обучающегося <b>Знать:</b> направления и методы самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции в профессиональной деятельности педагога

ПК-6 - Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	<b>Уметь :</b> планировать и организовывать эффективное взаимодействие субъектов <b>Знать:</b> формы и методы организации взаимодействия участников образовательного процесса
--	--

## **6. Форма промежуточной аттестации**

Экзамен

**7. Язык преподавания русский.**