

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»

практичні заняття, годин – 30.
Викладач – Шрагіна Л.І.

Обсяг в год	Назва та стислий зміст практичного заняття	Мета заняття
Змістовий модуль 1. Сучасні психологічні теорії стресу		
2	Заняття 1. Характеристика стресу як психологічного феномену. 1. Поняття і ознаки стресу. 2. Фази і компоненти стресу. 3. Характеристика стресорів та ступені стресу.	Ознайомити студентів з основами навчального курсу, окреслити коло завдань, які будуть виконані в процесі навчальної роботи. Закріпити знання про ознаки стресу.
2	Заняття 2. Види стресів. 1. Види стресів, стадії тривоги, опору та виснаження. 2. Механізми розвитку стресу. 3. Закономірності та стадії стресу. 4. Специфічна адаптація організму до стресу.	Вміти визначити механізми розвитку стресу. Опанувати навичками аналізу закономірностей та стадій стресу.
2	Заняття 3. Причини та джерела стресів. 1. Причини виникнення стресу. 2. Клінічна симптоматика стресу. 3. Способи психологічного захисту від стресів.	Визначити причини виникнення стресу. Знати способи психологічного захисту від стресів.
2	Заняття 4. Загальний адаптаційний синдром. 1. Теорія стресу Г. Сельє. 2. Види синдрому: загальний, адаптаційний і генералізований. 3. Фактори реалізації загального адаптаційного синдрому. 4. Причини виникнення загального адаптаційного синдрому.	Закріпити знання про теорію стресу Г. Сельє. Розвинути навички аналізу причин виникнення загального адаптаційного синдрому
Змістовий модуль 2. Синдром професійного вигорання		
2	Заняття 5. Синдром професійного вигорання. 1. Поширеність синдрому емоційного вигорання: етіологія, діагностика та ключові ознаки. 2. Причини формування синдрому психічного вигорання. 3. Особливості синдрому у представників деяких професій. 4. Гендерні особливості емоційного вигорання.	Закріпити знання про синдром професійного вигорання. Визначити основні причини формування синдрому психічного вигорання. Опанувати навичками аналізу проблем професійного вигорання та інших професійних криз.
2	Заняття 6. Професійний стрес. 1. Основні професійні групи ризику. 2. Фактори та симптоми професійного стресу. 3. Проблема адаптації до професійного стресу.	Визначити основні професійні групи ризику. Розвинути навички аналізу факторів та симптомів професійного стресу.

2	Заняття 7. Організаційна культура і вигорання персоналу. 1. Організаційна культура. Характеристики організаційного середовища. 2. Особливості синдрому емоціонального вигорання у представників професій «людина-людина». 3. Причини появи синдрому емоційного вигорання.	Закріпити знання про організаційну культуру. Опанувати навичками застосування діагностики синдрому «вигорання», тест «самооцінка стійкості до стресу».
2	Заняття 8. Особливості профілактики синдрому емоційного вигорання. 1. Емоційне вигорання і робота соціального працівника. 2. Основні ознаки цього синдрому (за Н. Аміновим). 3. Основні складові та симптоми емоційного вигорання. 4. Технології подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання	Опанування антистресовими техніками; розширення знань про емоційний інтелект. Розвинути навички застосування технології подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання.
Змістовий модуль 3. Психологія професійного здоров'я		
2	Заняття 9. Проблема професійного здоров'я в психології праці. 1. Психологія праці. 2. Психологічні фактори гуманізації праці та підвищення її продуктивності. 3. Проблема самодопомоги у діяльності соціальних працівників.	Розвинути навички аналізу здоров'я в професійної сфері. Закріпити знання про особливості самодопомоги у діяльності соціальних працівників. Вміти застосовувати методи самодопомоги в роботі соціального працівника.
2	Заняття 10. Концепція професійного здоров'я. 1. Основні концепції професійного здоров'я. 2. Проблема здоров'я у професійній діяльності. 3. Чинники, що впливають на професійне здоров'я.	Знати сучасні концепції професійного здоров'я. Виявити чинники, що впливають на професійне здоров'я.
2	Заняття 11. Організація праці як чинник стресу. 1. Основні напрями концептуалізації стресу у трудовій діяльності (С. Касл). 2. Організаційні та особистісні фактори, що впливають на виникнення стресу 3. Стрес і дистрес у праці. Основні види професійного стресу (дистресу)	Закріпити знання про стрес і дистрес у праці. Розуміти сутність організаційних та особистісних факторів виникнення стресу.
2	Заняття 12. Методи профілактики стресу. Методи гармонізації психофізичного стану. 1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло). 2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан). 3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).	Оволодіти знаннями про методи гармонізації психофізичного стану людини. Дослідити сучасні підходи щодо методів профілактики стресу.

Змістовий модуль 4. Управління стресом		
2	Заняття 13. Організаційні методи управління конфліктами. 1. Організаційні конфлікти. 2. Методи управління конфліктами в організації. 3. Запобігання вигоранню та управління стресом у масштабі організації	Знати методи управління конфліктами. Визначити позитивні риси технології партнерства при вирішенні конфліктів в організації. Вміти застосовувати різні стратегії управління стресами.
2	Заняття 14. Управління стресами. 1. Рівні управління стресами. 2. Техніки саморегуляції в умовах комунікативного стресу. 3. Спеціальні програми з нейтралізації стресів	Навчитися застосовувати різні техніки саморегуляції в умовах комунікативного стресу.
2	Заняття 15. Антистресові програми. 1. Шкала стресу. 2. Види антистресових програм. 3. Рекомендації персоналу з управління стресом.	Вивчити специфіку застосування антистресових програм як способів самодопомоги. Вміти розробляти стратегії професійного саморозвитку та рекомендації персоналу з метою управління стресом.
30		