**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ САМОУРЕГУЛИРОВАНИЯ**

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

Целью освоения дисциплины «Психология саморегулирования» является формирование общекультурной, общепрофессиональной   
и профессиональных компетенций, определяющих способность обучающегося к развитию целостного представления и обобщению знаний о психических состояниях и приемах психической саморегуляции.

| Коды компе-тенции | Результаты освоения ОПОП  (содержание компетенций в соответствии с ФГОС ВО) | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
| --- | --- | --- |
| ОК-7 | способность к самоорганизации и самообразованию | Знать: основы психологии саморегулирования, психотехники саморегулирования, программы саморегуляции функциональных состояний персонала в организации.  Уметь: анализировать и психологически оценивать поведение людей в организации; оценивать свой личностный и профессиональный потенциал; оценивать результаты своей профессиональной деятельности и других.  Владеть: методами и приемами саморегуляции функциональных состояний, навыками оценки профессиональной ситуации. |
| ОПК-6 | в части, касающейся владения культурой мышления, постановки цели и выбору путей ее достижения; способности отстаивать свою точку зрения, не разрушая отношения | Знать:  концепции психической саморегуляции, методы и приемы психической саморегуляции в профессиональной деятельности.  Уметь:  использовать методы и приемы саморегуляции функциональных состояний персонала в организации; осуществлять профилактику неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности; анализировать различные проявления психики человека.  Владеть:  современным категориально-понятийным аппаратом психологического анализа ситуации; навыками профессионального мышления, профессиональной наблюдательности, эффективной коммуникации. |
| ПК-30 | знание основ возникновения, профилактики и разрешения трудовых споров и конфликтов в коллективе, владение навыками диагностики и управления конфликтами и стрессами в организации и умение применять их на практике | Знать:  основные направления профилактики неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности.  Уметь:  прогнозировать и предупреждать развитие конфликтов и стрессов с помощью психотехник саморегуляции.  Владеть:  методами и приемами саморегуляции и снятия эмоционального напряжения. |
| ПК-33 | владение навыками самоуправления и самостоятельного обучения и готовность транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания | Знать: характеристику неблагоприятных состояний человека, прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний персонала организации.  Уметь: подбирать методы и приемы саморегуляции для профилактики профессиональной деформации персонала организации.  Владеть: методами и приемами саморегуляции и снятия эмоционального напряжения для предупреждения развития профессиональной деформации у сотрудников организации. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

В структуре образовательной программы дисциплина «Психология саморегулирования» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, базируется на знаниях в ходе изучения дисциплин «Психология», «Психология личности», «Социальная психология».

До начала изучения дисциплины «Психология саморегулирования» обучающиеся должны:

Знать:

- основные категории психологии, методы и школы;

- основные социальные институты и типы социальных групп;

- особенности эмоционально-волевой сферы личности человека;

- основные закономерности и механизмы социализации индивида;

- особенности типов темперамента как биопсихического свойства личности;

- типологии характера.

Уметь:

- давать аргументированную и обоснованную оценку различным социальным явлениям и процессам, происходящим в обществе;

- выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

- использовать знания об индивидуально-типологических свойствах личности в практической деятельности.

Владеть:

- понятийным аппаратом психологии, социальной психологии, психологии личности;

-методами анализа социально-психологических явлений и процессов;

- навыками выявления специфических особенностей представителей различных гендерных групп;

-умениями осуществлять анализ проблем человека на разных этапах социализации.

**3. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Психология саморегулирования» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**4. Структура и содержание дисциплины**

**Тематический план**

3аочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов  по учебному плану | Контактная работа  с преподавателем: | | | | | Самостоятельная работа |
| Всего часов | Лекции | Семинарские занятия | Практические занятия | Другие виды занятий |
| 10 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Проблема описания психических состояний | 18 | 2 | 2 |  |  |  | 16 |
| 2 | Концепции психической саморегуляции | 18 | 2 |  |  | 2 |  | 16 |
| 3 | Психотехники саморегуляции | 10 | 2 | 2 |  |  |  | 8 |
| 4 | Профилактика неблагоприятных состояний человека в трудовой деятельности | 10 | 2 |  |  | 2 |  | 8 |
| 5 | Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний | 12 | 2 |  |  | 2 |  | 10 |
|  | Форма промежуточной аттестации – зачет | 4 |  |  |  |  |  | 4 |
|  | Всего в 10 семестре | 72 | 10 | 4 |  | 6 |  | 62 |
|  | Итого по дисциплине: | 72 | 10 | 4 |  | 6 |  | 62 |