

Аннотация к рабочей программе дисциплины

ОП.10. Тренинг по предупреждению эмоционального выгорания

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **ОП.10. Тренинг по предупреждению эмоционального выгорания** является частью ППСЗ по специальности 39.02.01 Социальная работа.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ – дисциплина профессионального учебного цикла, общепрофессиональная дисциплина.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение ОП.10. Тренинг по предупреждению эмоционального выгорания направлено на достижение следующей цели:

- овладение применением технологий в области сохранения психического здоровья человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять, формулировать и решать задачи в области сохранения психического здоровья;
- ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства;
- применять полученные знания для оптимальной адаптации к социальным условиям;
- применять здоровьесберегающие методы самообучения;
- проводить самодиагностику, самонаблюдение, самооценку психического состояния;
- распознавать различные психические состояния;
- использовать различные методы психической саморегуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- критерии психического здоровья;
- приемы и методы психической саморегуляции;
- методы психопрофилактики;
- различные технологии в области сохранения психического здоровья.

4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 132 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 88 часов; самостоятельная работа - 44 часов.

5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	88
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	67
контрольные работы	1
курсовая работа (<i>если предусмотрено</i>)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (<i>если предусмотрено</i>)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

6. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Эмоциональное выгорание: методологические основы

Тема 1.1. Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания

Тема 1.2. Психическое здоровье

Раздел 2. Психические состояния

Тема 2.1 Нервно-психическое напряжение

Тема 2.2 Усталость, утомление, переутомление

Тема 2.3 Тревога, стресс, депрессия

Тема 2.4 Настроение, эмоции

Раздел 3. Методы профилактики эмоционального выгорания

Тема 3.1. Аутогенная тренировка и саморегуляция