

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Кафедра психологии

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ПРАКТИКУМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Б1.В.ДВ.01.02

краткое наименование дисциплины - не устанавливается

по специальности: 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»

квалификация выпускника: психолог

форма обучения: очная

Год набора - 2021

Автор– составитель:

Доцент кафедры психологии, канд.психол.наук М.О. Рубцова

Новосибирск, 2021

1. Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенции в области способности осуществлять консультирование должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности личного состава

2. План курса:

Раздел 1. Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения

Тема 1.1 Приемы эмоциональной саморегуляции

Понятие «саморегуляция», ее виды, уровни. Модели саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Роль особенностей личности в саморегуляции напряжения. Техники «скорой помощи» в регуляции напряжения: Техники дыхания. Техники мышечной релаксации. Техники работы с негативными эмоциональными состояниями. Техники работы с иррациональными мыслями.

Тема 1.2 Приемы ассертивного поведения

Понятие «ассертивность», навыки ассертивности. Роль особенностей личности в проявлениях ассертивности. Убеждения препятствующие развитию ассертивности. Техники поддержания уверенности в себе. Техники повышения осознанности. Умение говорить «нет». Техники поддержания своих границ. Техники конструктивного разрешения конфликтов.

Раздел 2. Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения

Тема 2.1 Условия личностного самоопределения

Понятие «самоопределение» и его виды. Личностное самоопределение как возрастное новообразование. Этапы личностного самоопределения. Условия личностного самоопределения. Образ Я и его компоненты. Техники работы с образом Я.

Тема 2.2 Развитие профессиональной идентичности

Понятие «профессиональное самоопределение», его структура. Понятие «профессиональная идентичность», условия ее развития. Взаимосвязь профессионального выбора, профориентации, профконсультации, профессионально важных качеств. Этапы профессионального самоопределения. Техники развития профессионального самоопределения.

3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1. Саморегуляция эмоциональных состояний и поведения		
Тема 1.1.	Приемы эмоциональной саморегуляции	Устный ответ на вопросы
Тема 1.2	Приемы ассертивного поведения	Устный ответ на вопросы
Раздел 2. Саморегуляция личностного и профессионального самоопределения		
Тема 2.1	Условия личностного самоопределения	Устный ответ на вопросы
Тема 2.2	Развитие профессиональной идентичности	Выполнение устного/письменного практического задания

Форма промежуточной аттестации – зачет.

4. Основная литература.

1. Авдеев, В. В. Управление персоналом. Оптимизация командной работы: Реинжиниринговая технология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Авдеев. — Электрон. дан. — Москва: Финансы и статистика, 2019. — 960 с. — Доступ из ЭБС издательства «Лань». - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69109, требуется авторизация (дата обращения: 26.07.2016). — Загл. с экрана.
2. Галиуллина, С. Д. Психология управления [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. Д. Галиуллина; Уфимский государственный университет экономики и сервиса. — Изд. 2-е, доп. - Электрон. дан. - Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2019. - 240 с. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272469>, требуется авторизация (дата обращения: 26.07.2016). — Загл. с экрана.
3. Селезнева, Е. В. Психология управления [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. В. Селезнева. — Электрон. дан. Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 373 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/617D4097-7CC5-4AD7-A495-C7D99EB55DDC>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.