

Дисципліна	Стрес-менеджмент
Кафедра	Психології та суспільно-гуманітарних наук
Рівень ВО	другий (магістерський)
Мета	формування у здобувачів розуміння основних підходів до вивчення професійного стресу, опанування методами діагностики негативних станів і способами подолання стресових розладів.
Зміст (теми) дисципліни	<p>Тема 1. Поняття, причини виникнення і форми проявів стресових станів.</p> <p>Тема 2. Основні підходи до вивчення поняття «стрес».</p> <p>Тема 3. Динаміка перебігу стресу.</p> <p>Тема 4. Стресогенні стилі мислення.</p> <p>Тема 5. Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза».</p> <p>Тема 6. Психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах.</p> <p>Тема 7. Стратегії подолання стресу.</p> <p>Тема 8. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості.</p> <p>Тема 9. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.</p> <p>Тема 10. Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу. Формування індивідуальної програми протидії стресу.</p> <p>Тема 11. Хронічний стрес. загальні методи боротьби зі стресом. Тема 12. Психолого-педагогічний супровід формування стресостійкості особистості</p>