ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«24» июня 2025 г.
Протокол № 2

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект»

Направление подготовки: *02.03.01 Математика и компьютерные науки*

Направленность (профиль) подготовки: *Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика»*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Срок освоения программы: *4 года*

Год набора: *2025*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2025

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Перечень планируемых результатов обучения** 4
3. **Тематический план** 5
4. **Содержание дисциплины (модуля)** 6
5. **Учебно-методическое обеспечение** 7
6. **Материально-техническое обеспечение** 7
7. **Методические и оценочные материалы** 9

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению 02.03.01 «Математика и компьютерные науки», профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Дисциплина «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» играет ключевую роль в формировании у студентов навыков психологической устойчивости, саморегуляции и эффективного взаимодействия в профессиональной и социальной среде.

На курсе студент сможет развивать навыки саморегуляции для конструктивного реагирования на стрессовые события и выражения эмоций в безопасной форме, сформирует установку на поддержание внутреннего ресурса необходимого для профессиональной деятельности.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 02.03.01 «Математика и компьютерные науки», профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика» и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 1, 2, 3 или 4 курсе во 2, 3, 4, 5, 6, 7 или 8 семестрах на выбор.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков по управлению стрессом, саморегуляции эмоционального состояния и развитию эмоционального интеллекта для эффективной самореализации в учебной, профессиональной и социальной деятельности.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

— освоить методы профилактики и преодоления профессионального выгорания.

— разработать индивидуальную стратегию стресс-менеджмента с учётом личностных особенностей.

— практиковать навыки эмпатии, активного слушания и эффективной коммуникации.

— провести самооценку уровня эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости с последующей коррекцией.

— **В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

знать:

— факты о природе стресса и его воздействии на психику и поведение, основанные на методологической базе психологии;

— техники управления эмоциями и восстановления эмоционального баланса;

— о существовании концепции эмоционального интеллекта (EQ);

— какие применяются подходы к поддержанию баланса между личной и профессиональной жизнью;

уметь:

— распознавать стрессовые состояния у себя и других;

— развивать эмоциональную осознанность и эмпатию;

— выстраивать устойчивую систему самоподдержки;

владеть:

— техниками релаксации и восстановления.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1.	Знает основные принципы социального взаимодействия и командной работы, роли и ответственности в команде
		УК-3.2.	Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, разрешать конфликты и достигать согласия в группе
		УК-3.3.	Имеет практический опыт участия в командной работе, реализации своей роли в команде для достижения общих целей
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1.	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
		УК-6.2.	Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей
		УК-6.3.	Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ

3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контроль	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары (практические занятия)			
1	Блок 1. Понимание стресса		4		10	Аудиторная работа Домашнее задание
2	Блок 2. Методы управления стрессом		8		10	Аудиторная работа Домашнее задание
3	Блок 3. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости		8		10	Аудиторная работа Домашнее задание
4	Блок 4. Устойчивость в жизни и работе		8		5	Аудиторная работа Домашнее задание
5	Блок 5. Интеграция и завершение			4	5	Подготовка к семинару Домашнее задание
	Зачет			4		Проект
	Итого:		***28***	***8***	***40***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***76***				
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***2***				

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Блок 1. Понимание стресса	Введение в тему стресса, знакомство с группой. Понимание стресса и его природы с нейробиологической точки зрения
2	Блок 2. Методы управления стрессом	Причины и триггеры стресса. Взгляд психологии. Техники управления стрессом – часть 1. Что говорит наука? Техники управления стрессом – часть 2. Что предлагает психология? Практика-квест: как справиться со стрессом.
3	Блок 3. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости	Введение в эмоциональный интеллект. Эмоциональная осознанность и саморегуляция с точки зрения науки. Эмпатия и понимание других. Что говорит психология? Эмоциональный интеллект в команде. "
4	Блок 4. Устойчивость в жизни и работе	Баланс между личным и рабочим. Мотивация и энергия в условиях давления. Личные стратегии устойчивости. Практикум по всем темам курса.
5	Блок 5. Интеграция и завершение	Финальная рефлексия.

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Эмоциональный интеллект : сборник / пер. с англ. - 3-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 188 с. - (Серия «Harvard Business Review: 10 лучших статей»). - ISBN 978-5-9614-5793-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2234255
2. Справься со стрессом: Управление сильными эмоциями в тяжелые моменты : научно-популярное издание / Ш. Ван Дейк, М. Маккей, Д. Вуд [и др.]. - Москва : Альпина Паблишер, 2025. - 144 с. - ISBN 978-5-9614-9986-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2228031

Дополнительная литература:

1. Паддикомб, Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок : практическое руководство / Э. Паддикомб. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2026. - 336 с. - ISBN 978-5-91671-286-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2233439

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том

числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое
Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое

CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, проект, домашние задания, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар – это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где студенты активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к семинару рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Аудиторная работа – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Проект – исследовательская работа по курсу и презентация результатов.

Для успешной подготовки к проекту: четко определите цели и задачи проекта, распределите роли и обязанности между участниками, а также установите сроки выполнения каждой части работы. Регулярно проводите встречи для обсуждения прогресса и решения возникающих вопросов.

Домашнее задание – набор задач по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал, использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Самостоятельная работа – работа студентов, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными

материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект»

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме ***зачета***, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Оценка за зачет**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Зачтено	Студент полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы,
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
5	Удовлетворительно	Зачтено	Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Накопительная оценка			
Аудиторная работа	40%	6	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии

Активность	Вес	Количество	Описание
Домашние задания	20%	7	Набор заданий по темам недели
Проект	40%	1	Презентация результатов исследовательской работы по курсу

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» выставляется по накопительной оценке: «0,35 × аудиторная работа+ 0,35 × среднее за домашние задания + 0,3 × защита проекта».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к семинарам

Блок 1. Понимание стресса

1. Что такое стресс? Каковы его биологические и психологические основы?
2. В чём разница между эустрессом и дистрессом? Приведите примеры из своей жизни.
3. Назовите основные источники стресса в учебной и профессиональной среде.
4. Какие стадии стресса выделяет теория Х. Селье? Как они проявляются?
5. Как личностные особенности человека (темперамент, установки, убеждения) влияют на восприятие стресса?
6. Что такое когнитивная оценка стресса по Лазарусу? Как она влияет на реакцию человека?
7. Какие физиологические реакции возникают в организме при стрессе?
8. Может ли стресс быть полезным? Аргументируйте.
9. Какие признаки хронического стресса вы можете назвать?
10. Как социальные факторы (семья, культура, поддержка) влияют на стрессоустойчивость?

Блок 2. Методы управления стрессом

1. Какие техники релаксации вы знаете? Какие из них пробовали на практике?
2. В чём заключается дыхательная гимнастика? Как она помогает при стрессе?
3. Что такое прогрессивная мышечная релаксация? Как её применять?
4. Как медитация и осознанность (mindfulness) влияют на уровень стресса?
5. Какие физические методы борьбы со стрессом наиболее эффективны?
6. Как тайм-менеджмент связан со стресс-менеджментом?
7. Что такое техника «5-4-3-2-1» и когда её использовать?
8. Как сон и питание влияют на устойчивость к стрессу?
9. Какие когнитивные техники помогают изменить отношение к стрессовой ситуации?
10. В каких случаях необходимо обращаться за профессиональной психологической помощью?

Блок 3. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости

1. Что входит в понятие «эмоциональный интеллект»? Назовите основные компоненты (по Д. Гоулману).
2. В чём разница между эмоциональным интеллектом и интеллектом когнитивным?
3. Как самосознание помогает управлять эмоциями?
4. Что такое эмпатия? Почему она важна в межличностных отношениях?
5. Как саморегуляция помогает избегать импульсивных реакций?
6. Как эмоциональный интеллект влияет на успех в карьере и личной жизни?
7. Можно ли развить эмоциональный интеллект? Какие упражнения для этого существуют?
8. Как распознать эмоции у себя и у других?
9. Что такое «триггеры» эмоций? Приведите примеры из своей жизни.

10. Как эмоциональный интеллект помогает в конфликтных ситуациях

Блок 4. Устойчивость в жизни и работе

1. Что такое психологическая устойчивость (resilience)? Из чего она складывается?
2. Какие качества помогают человеку «отскакивать» от трудностей?
3. Как поддерживать баланс между работой и личной жизнью?
4. Что такое профессиональное выгорание? Каковы его стадии и признаки?
5. Какие факторы способствуют выгоранию в образовательной и профессиональной среде?
6. Как поддерживать внутреннюю мотивацию в условиях высокой нагрузки?
7. Что такое «личный ресурс» и как его восполнять?
8. Как поддержка со стороны коллег и руководства влияет на устойчивость?
9. Как рефлексия помогает в преодолении трудных периодов?
10. Какие привычки способствуют устойчивости (регулярность, благодарность, позитивное мышление)?

Блок 5. Интеграция и завершение Какие стратегии стресс-менеджмента оказались для вас наиболее полезными?

1. Как вы можете применить знания об эмоциональном интеллекте в повседневной жизни?
2. Разработайте свой личный план управления стрессом. Какие техники войдут в него?
3. Какие изменения в поведении и мышлении вы заметили после изучения курса?
4. Как вы будете поддерживать уровень своего эмоционального интеллекта в будущем?
5. Что такое «антикризисный арсенал» и какие инструменты в него входят?
6. Как вы будете учиться на своих ошибках и неудачах, не впадая в самокритику?
7. Как вы будете заботиться о своём психоэмоциональном здоровье в периоды повышенной нагрузки?
8. Какие качества личности, раскрытые на курсе, вы хотите развивать дальше?
9. Как вы можете помочь другим (друзьям, коллегам, студентам) справляться со стрессом?

Примерные домашние задания

Блок 1. Понимание стресса

1. **Анализ личного стресса**

Ведите дневник стресса 5 дней: фиксируйте ситуацию, эмоции, физические ощущения, реакцию. Сделайте вывод: какие ситуации — главные триггеры?

2. **Кейс-анализ**

Опишите одну стрессовую ситуацию из жизни (учеба, работа, общение). Проанализируйте её по модели Лазаруса: первичная и вторичная оценка, ресурсы, реакция.

3. **Мини-исследование**

Найдите и кратко опишите теорию Х. Селье о общем адаптационном синдроме. Приведите пример из жизни, иллюстрирующий стадии стресса.

4. **Рефлексия**

Ответьте письменно: «Когда я в последний раз испытывал сильный стресс? Что помогло (или помешало) справиться?»

Блок 2. Методы управления стрессом

1. **Практика дыхательной техники**

Ежедневно 5 дней выполняйте дыхательную гимнастику (например, 4-7-8 или диафрагмальное дыхание). Зафиксируйте ощущения до и после.

2. **Медитация и осознанность**

Пройдите 3 сессии mindfulness (по 10 минут) с помощью приложения (Headspace, Insight Timer и др.). Напишите краткий отчёт: что чувствовали, помогло ли?

3. **Составление «антистресс-карты»**

Создайте персональный список из 10 способов снятия напряжения (прогулка, музыка, рисование и т.д.). Укажите, в каких ситуациях вы их применяете.

4. **Тайм-менеджмент на практике**

Спланируйте день по методу «матрицы Эйзенхауэра» (важно/срочно). Проанализируйте: помогло ли это снизить уровень стресса?

Блок 3. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости

1. **Тест на эмоциональный интеллект**

Пройдите онлайн-опросник (например, краткая версия по Гоулману или Шуте). Проанализируйте результаты: какие компоненты развиты лучше, а над чем стоит поработать?

2. **Эмпатия в действии**

Понаблюдайте за человеком (друг, коллега, незнакомец) и попробуйте определить его эмоции по мимике, жестам, тону голоса. Запишите свои наблюдения.

3. **Работа с триггерами**

Опишите ситуацию, в которой вы потеряли контроль над эмоциями. Проанализируйте: что стало триггером, как вы могли бы отреагировать иначе?

4. **Практика активного слушания**

Проведите разговор с другом, применяя технику активного слушания (не перебивать, перефразировать, задавать уточняющие вопросы). Напишите отчёт о впечатлениях.

Блок 4. Устойчивость в жизни и работе

1. **Диагностика выгорания**

Пройдите тест на профессиональное выгорание (по методике В.Б. Бойко или Маслач). Напишите рефлексию: в каких сферах вы чувствуете усталость, а где — ресурс?

2. **Создание «личного ресурсного банка»**

Составьте список из 15 вещей, которые приносят вам радость, энергию и восстанавливают (например: кофе утром, общение с котом, музыка). Распределите по категориям: физические, эмоциональные, социальные.

3. **Планирование баланса**

Оцените своё время за неделю: сколько уходит на учёбу/работу, отдых, общение, заботу о себе. Предложите способы улучшить баланс.

4. **Интервью с «устойчивым» человеком**

Поговорите с человеком, которого вы считаете устойчивым в трудностях. Задайте 3–5 вопросов о его стратегиях. Оформите краткий отчёт.

Блок 5. Интеграция и завершение

1. **Разработка личного плана стресс-менеджмента**

На основе изученного материала создайте индивидуальную стратегию:

- Триггеры стресса
- Методы профилактики
- Техники срочной помощи
- Ресурсы поддержки (люди, приложения, привычки)

2. **Рефлексивное эссе**

Напишите эссе на тему: **«Как изменилось моё отношение к стрессу и эмоциям после прохождения курса?»** (объём: 1–2 страницы).

3. **Визуализация устойчивости**

Создайте коллаж или инфографику «Моя устойчивость»: изобразите свои сильные стороны, ресурсы, техники, поддержку, цели.

4. **Письмо себе в будущее**

Напишите письмо «себе через 6 месяцев»:

- Что я хочу сохранить?
- Чего я хочу достичь?
- Как я буду заботиться о себе в трудные моменты?

Примерное описание и критерии к проекту

Описание проекта:

Студент разрабатывает **персональный проект,** направленный на осознание своих реакций на стресс, анализ уровня эмоционального интеллекта и формирование устойчивой системы саморегуляции. Проект включает в себя диагностику, рефлексию, практические упражнения и разработку индивидуального плана по поддержанию психологического благополучия.

Проект может быть представлен в одной из форм:

- Письменный отчёт (8–12 страниц)
- Презентация (10–15 слайдов)
- Видео (5–7 минут)
- Инфографика + краткое пояснение (1–2 страницы)

Структура проекта:

1. **Введение**
- Краткое обоснование актуальности темы.
- Цель проекта (например: «Разработать личную стратегию управления стрессом и повысить уровень эмоционального интеллекта»).

2. **Диагностика и анализ**
- Результаты прохождения тестов: уровень стресса, выгорания, эмоционального интеллекта.
- Анализ личных стрессоров (по дневнику стресса).
- Описание типичных эмоциональных реакций в трудных ситуациях.

3. **Работа с эмоциями и стрессом**
- Описание применённых техник (дыхание, медитация, тайм-менеджмент и др.).
- Отражение изменений в самочувствии, поведении, восприятии стресса.
- Примеры из жизни, где вы применили новые навыки.

4. **Разработка личной стратегии**
- «Антикризисный арсенал»: список техник, которые работают.
- План действий при возникновении стресса.
- Способы поддержания баланса «работа — отдых — общение — забота о себе».
- Ресурсы поддержки (люди, приложения, книги, практики).

5. **Заключение**
- Выводы: что изменилось, что хочется развивать дальше.
- Перспективы на будущее.

6. **Приложения (по желанию)**
- Дневник стресса, скриншоты тестов, фото коллажа, аудиозаписи практик и т.д.

Критерии оценивания проекта:

1. Полнота и структура — работа включает все основные разделы (введение, диагностику, анализ, практические шаги, стратегию, выводы) и выстроена логично.

2. Глубина анализа — продемонстрирована рефлексия, понимание своих эмоций, стрессоров и реакций; используются результаты диагностики.

3. Практическая применимость — описаны реальные техники управления стрессом и эмоциями, приведены примеры их применения в жизни.

4. Оригинальность и личный подход — проект отражает индивидуальность автора, содержит личные наблюдения и творческое оформление.

5. Качество оформления — соблюдены нормы языка, чёткость изложения, аккуратность (в зависимости от формата: текст, презентация, видео).

6. Выводы и перспективы — сделаны осмысленные выводы, намечены дальнейшие шаги по развитию эмоционального интеллекта и устойчивости.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1	Какой принцип используется для постановки цели саморазвития, связанной с сохранением личного ресурса?	Учёт баланса между профессиональной нагрузкой и личным состоянием	УК-6
2	Какой подход применяется для планирования времени с учётом потребностей в восстановлении?	Включение пауз и периодов отдыха в расписание саморазвития	УК-6
3	Какой метод помогает структурировать процесс личного роста с учётом этапов адаптации?	Декомпозиция на этапы: осознание, планирование, реализация, оценка	УК-6
4	Какой критерий определяет успешность личной стратегии развития?	Достижение устойчивого баланса между работой и саморефлексией	УК-6
5	Какой принцип лежит в основе построения траектории непрерывного обучения?	Ориентация на индивидуальные особенности и профессиональные вызовы	УК-6
6	Какой принцип лежит в основе эффективного взаимодействия в команде при высокой нагрузке?	Взаимная поддержка и распределение ответственности	УК-3
7	Какой подход применяется для разрешения конфликта, вызванного эмоциональным напряжением?	Осознанное слушание и поиск общего понимания	УК-3
8	Какой метод используется для поддержки коллег в условиях стресса?	Создание условий для открытого общения и признания трудностей	УК-3
9	Какой навык необходим для эффективного участия в команде при изменяющихся обстоятельствах?	Умение управлять своими эмоциями и реагировать адекватно	УК-3
10	Какой инструмент помогает улучшить взаимопонимание в группе?	Совместная рефлексия и обсуждение личных и командных реакций	УК-3