

УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«07» марта 2024 г.
Протокол №1

**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: 2024

**Москва
2024**

Содержание

| | |
|---|---|
| 1. Краткая характеристика дисциплины(модуля) | 3 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения | 4 |
| 3. Тематический план | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля) | 5 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение | 6 |
| 6. Материально-техническое обеспечение | 7 |
| 7. Методические и оценочные материалы | 8 |

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 специальности 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.

Изучение дисциплины (модуля) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» важно для эффективного управления своими эмоциями и снижением уровня стресса, что способствует повышению личной и профессиональной продуктивности. Освоение этих навыков позволяет улучшить коммуникацию, укрепить межличностные отношения и успешно адаптироваться к изменениям в рабочей и жизненной среде.

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 и входит в группу дисциплин «Софт-навыки».

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование навыков саморегуляции для конструктивного реагирования на стрессовые события и выражения эмоций в безопасной форме, установка на поддержание внутреннего ресурса необходимого для профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины (модуля) направлены на формирование следующих знаний, умений и навыков:

- знание сущности стресса и его воздействию на психику и поведение, основанные на методологической базе психологии;
- знание техник управления эмоциями и восстановления эмоционального баланса;
- знание концепции эмоционального интеллекта (EQ);
- знание подходов к поддержанию баланса между личной и профессиональной жизнью;
- умение распознавать стрессовые состояния у себя и других;
- умение применять техники релаксации и восстановления;
- навык развития эмоциональной осознанности и эмпатии.
- навык построения устойчивой системы самоподдержки.

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 | | | | |
| | | Контактная работа | | Контроль | Самостоятельная работа | |
| Лекции | Семинары | | | | | |
| 1 | Понимание стресса | 2 | 2 | | 7 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 2 | Методы управления стрессом | 3 | 3 | | 7 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 3 | Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости | 3 | 3 | | 8 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 4 | Устойчивость в жизни и работе | 3 | 3 | | 8 | Подготовка к семинару |
| 5 | Интеграция и завершение | 3 | 3 | | 8 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| | <i>Зачет</i> | | | 10 | | Проект |
| | Итого: | 14 | 14 | 10 | 38 | |
| | 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 | Понимание стресса | Введение в тему стресса, знакомство с группой. Понимание стресса и его природы с нейробиологической точки зрения. Причины и триггеры стресса. Взгляд психологии |
| 2 | Методы управления стрессом | Техники управления стрессом – часть 1. Что говорит наука? Техники управления стрессом – часть 2. Что предлагает психология? Практика-квест: как справиться со стрессом |
| 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 | Устойчивость в жизни и работе | Баланс между личным и рабочим. Мотивация и энергия в условиях давления. Личные стратегии устойчивости |
| 5 | Интеграция и завершение | Практикум по всем темам курса. 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. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562959>.

2. Карузо, Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе: решение сложных лидерских задач : практическое руководство / Д. Карузо, Л. Рис, Е. А. Хлевная. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 144 с. - (Серия «Деловой бестселлер»). - ISBN 978-5-4461-1543-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1608801>.

3. Фосслиен, Л. Без обид! Как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством : практическое руководство / Л. Фосслиен, М. Даффи. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 288 с. - ISBN 978-5-4461-1346-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1608618>.

4. Сапольски, Р. Психология стресса : научно-популярное издание / Р. Сапольски. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 480 с. - ISBN 978-5-496-00997-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139118>.

5. Падески, К. Управление настроением. Измени мысли, привычки, жизнь : практическое руководство / К. Падески, Д. Гринбергер. - Санкт-Петербург : Питер, 2023. - 608 с. - (Серия «Psychology workbook»). - ISBN 978-5-4461-1865-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139929>.

Дополнительная литература:

1. Управление человеческими ресурсами: стратегии и инновации : учебник и практикум для вузов / под редакцией Н. А. Горелова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16900-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561282>.

2. Лапыгин, Ю. Н. Методы активного обучения : учебник и практикум для вузов / Ю. Н. Лапыгин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 248 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02216-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560647>.

3. Савинова, С. Ю. Лидерство в бизнесе : учебник и практикум для вузов / С. Ю. Савинова, Е. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 280 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11445-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566231>.

4. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139>.

5. Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>.

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 лекции, 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.

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект лекций: кратко и схематично

фиксировать основные идеи, выводы и обобщения лекции; выделять важные мысли, ключевые слова и термины. Необходимо отметить вопросы или материалы, которые вызывают затруднения, и попытаться найти ответы в рекомендованной литературе. Если разобраться в материале не удастся, следует сформулировать вопрос и задать его преподавателю на консультации или во время семинарского (практического) занятия.

Участие в семинаре (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.

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 «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:

| 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 |
| 9 | Отлично | Зачтено | |
| 8 | Отлично | Зачтено | |

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю) |
|--------------------------|------------------------|-----------------|--|
| | | | 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. |
| 7 | Хорошо | Зачтено | Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, 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. |
| 6 | Хорошо | Зачтено | |
| 5 | Удовлетворительно | Зачтено | Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине, но |
| 4 | Удовлетворительно | Зачтено | |

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю) |
|-----------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | | 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. |
| 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 |
|-------------------|-----|------------|---|
| Аудиторная работа | 40% | 7 | Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии |
| Домашние задания | 20% | 7 | Набор заданий по темам недели |
| Защита проекта | 40% | 1 | Презентация результатов исследовательской работы по курсу |

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект» выставляется по накопительной оценке: « $0,4 \times$ аудиторная работа + $0,2 \times$ среднее за домашние задания + $0,4 \times$ защита проекта».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к семинарам

Понимание стресса и его природы

1. Что такое стресс с физиологической точки зрения?
2. Как стресс влияет на нервную систему?
3. В чём отличие острого и хронического стресса?
4. Какие гормоны участвуют в реакции на стресс?
5. Как стресс отражается на работе сердечно-сосудистой системы?
6. Какие психологические реакции характерны для стресса?
7. Что такое «реакция борьбы или бегства»?
8. Как стресс влияет на когнитивные функции?
9. Какие стадии протекания стресса выделяют?
10. Как хронический стресс влияет на иммунитет?
11. Какие физиологические признаки указывают на стресс?
12. Чем стресс отличается от тревоги?

13. Как стресс может быть адаптивным?
14. Как стресс влияет на сон и отдых?
15. Какие методы диагностики стресса существуют?

Причины и триггеры стресса

1. Какие личные факторы могут вызывать стресс?
2. Как профессиональная среда влияет на уровень стресса?
3. Что такое стресс-триггеры?
4. Как конфликты в коллективе способствуют стрессу?
5. Как роль и ответственность влияют на стресс?
6. Какие внешние факторы могут стать причиной стресса?
7. Как перфекционизм связан со стрессом?
8. Как влияет недостаток поддержки на стресс?
9. Как изменяется стресс при смене работы?
10. В чём особенности стресса в команде?
11. Как информационная перегрузка вызывает стресс?
12. Как личные ожидания влияют на восприятие стресса?
13. Какие жизненные события чаще всего вызывают стресс?
14. Как стресс влияет на мотивацию?
15. Почему важно распознавать собственные стресс-триггеры?

Техники управления стрессом – часть 1 (дыхание, расслабление, работа с телом)

1. Как дыхание влияет на уровень стресса?
2. Какие виды дыхательных техник существуют?
3. Что такое диафрагмальное дыхание?
4. Как правильно выполнять дыхание по квадрату?
5. Что такое прогрессивная мышечная релаксация?
6. Как телесные упражнения помогают снижать стресс?
7. Какие виды расслабления наиболее эффективны при стрессе?
8. Как связаны мышечное напряжение и стресс?
9. Какие упражнения для тела можно выполнять на рабочем месте?
10. Как осознанное расслабление влияет на психику?
11. Какова роль позы тела в управлении стрессом?
12. Что такое аутогенная тренировка?
13. Как йога помогает справляться со стрессом?
14. Как распознавать телесные признаки стресса?
15. Как часто нужно практиковать дыхательные техники для эффекта?

Техники управления стрессом – часть 2 (осознанность, паузы, режим и восстановление)

1. Что такое осознанность (mindfulness)?
2. Как практика осознанности снижает стресс?
3. Какие упражнения помогают развить осознанность?
4. Что такое «паузы» в работе и почему они важны?
5. Как правильно организовать режим дня для снижения стресса?
6. Почему важен полноценный сон для стресс-менеджмента?
7. Какие техники восстановления рекомендуются после стресса?
8. Как медитация влияет на эмоциональное состояние?
9. Что такое «телесная осознанность»?
10. Как можно использовать короткие перерывы для восстановления?

11. Как питание влияет на уровень стресса?
12. Почему важно планировать отдых?
13. Как цифровой детокс помогает снизить стресс?
14. Какие признаки переутомления нужно распознавать?
15. Как регулярные физические нагрузки влияют на стресс?

Введение в эмоциональный интеллект

1. Что такое эмоциональный интеллект (EQ)?
2. Какие основные компоненты входят в структуру EQ?
3. Что такое самопонимание в контексте EQ?
4. Как проявляется саморегуляция эмоций?
5. Что такое эмпатия и как она связана с EQ?
6. Как социальные навыки влияют на эмоциональный интеллект?
7. Почему важно развивать эмоциональный интеллект?
8. Как EQ влияет на профессиональную деятельность?
9. Как эмоциональный интеллект помогает в стрессовых ситуациях?
10. Какие методы оценки EQ существуют?
11. Как связаны IQ и EQ?
12. Можно ли развить эмоциональный интеллект во взрослом возрасте?
13. Как эмоции влияют на принятие решений?
14. Как эмоциональный интеллект помогает в конфликтных ситуациях?
15. Какие книги или ресурсы рекомендуются для изучения EQ?

Эмоциональная осознанность и саморегуляция

1. Что такое эмоциональная осознанность?
2. Как распознавать свои эмоции?
3. Почему важно не подавлять эмоции?
4. Какие техники помогают управлять негативными эмоциями?
5. Как связана саморегуляция с эмоциональной устойчивостью?
6. Что такое эмоциональный триггер?
7. Как практика ведения дневника эмоций помогает осознанности?
8. Какие дыхательные техники способствуют саморегуляции?
9. Как научиться переключаться с негативных эмоций на позитивные?
10. Как влияет эмоциональная осознанность на качество общения?
11. Что такое эмоциональный контроль?
12. Как справляться с импульсивными реакциями?
13. Как развить навык паузы перед реакцией?
14. Почему важно принимать свои эмоции?
15. Какие упражнения рекомендуются для тренировки саморегуляции?

Эмпатия и понимание других

1. Что такое эмпатия?
2. Чем эмпатия отличается от симпатии?
3. Как развивать навык активного слушания?
4. Какие невербальные сигналы помогают распознать эмоции собеседника?
5. Как эмпатия влияет на межличностные отношения?
6. Почему важно учитывать контекст при проявлении эмпатии?
7. Как избежать эмоционального выгорания при высокой эмпатии?
8. Что такое эмпатическое слушание?
9. Как эмпатия помогает в решении конфликтов?

10. Как определить уровень своей эмпатии?
11. Какие барьеры мешают проявлению эмпатии?
12. Как развить эмпатию через ролевые игры?
13. Как эмпатия способствует командной работе?
14. Какие упражнения помогают улучшить понимание других?
15. Как эмпатия связана с эмоциональным интеллектом?

Конструктивное выражение эмоций

1. Почему важно выражать эмоции конструктивно?
2. Какие существуют способы экологичного выражения чувств?
3. Как формулировать «я-высказывания»?
4. Как избежать агрессии при выражении эмоций?
5. Что такое асертивность?
6. Как эмоциональная грамотность помогает в коммуникации?
7. Как реагировать на негативные эмоции других?
8. Какие техники помогают выражать недовольство без конфликта?
9. Как контролировать тон и невербальные сигналы при выражении эмоций?
10. Как подготовиться к сложному разговору?
11. Почему важно слушать себя при выражении чувств?
12. Как выражать благодарность и позитивные эмоции?
13. Какие ошибки часто совершают при выражении эмоций?
14. Как конструктивное выражение эмоций влияет на отношения?
15. Как развивать навык эмоциональной выразительности?

Поддержка и самоподдержка

1. Что такое личный ресурс в контексте стресс-менеджмента?
2. Как формируется внутренняя опора?
3. Почему важна самоподдержка?
4. Как просить и принимать поддержку от других?
5. Какие способы самоподдержки наиболее эффективны?
6. Как развивать устойчивость к стрессу?
7. Как окружение влияет на уровень поддержки?
8. Что такое эмоциональная поддержка?
9. Как строить здоровые границы в отношениях?
10. Какие практики помогают укрепить внутренний ресурс?
11. Как справляться с чувством одиночества?
12. Почему важно развивать позитивное мышление?
13. Как поддерживать мотивацию в сложных ситуациях?
14. Как влияет физическое здоровье на самоподдержку?
15. Как балансировать между помощью другим и заботой о себе?

Баланс между личным и рабочим

1. Что понимается под балансом между работой и личной жизнью?
2. Какие признаки профессионального выгорания?
3. Как стресс на работе влияет на личную жизнь?
4. Какие стратегии помогают сохранить баланс?
5. Почему важно устанавливать границы между работой и домом?
6. Как планирование времени способствует балансу?
7. Как отдых влияет на продуктивность?
8. Какие методы профилактики выгорания существуют?

9. Как распознать первые симптомы выгорания?
10. Как технологии могут помочь или мешать балансу?
11. Как управлять рабочей нагрузкой без ущерба для здоровья?
12. Почему важно выделять время на хобби и отдых?
13. Как поддерживать социальные связи при высокой занятости?
14. Какие практики помогают снизить стресс после работы?
15. Как работодатели могут способствовать балансу сотрудников?

Эмоциональный интеллект в команде

1. Как эмоциональный интеллект влияет на командную работу?
2. Какие навыки EQ важны для лидера команды?
3. Как развивать эмоциональный интеллект в коллективе?
4. Как эмпатия помогает решать конфликты в команде?
5. Почему важно учитывать эмоции коллег?
6. Как эмоциональный климат влияет на производительность?
7. Какие методы повышения EQ применимы в командах?
8. Как конструктивно выражать эмоции в коллективе?
9. Как поддерживать мотивацию команды при стрессе?
10. Как управлять эмоциональными реакциями в группе?
11. Что такое эмоциональная безопасность в команде?
12. Как обратная связь связана с EQ?
13. Как развивать навыки активного слушания в коллективе?
14. Какие ошибки снижают эмоциональный интеллект команды?
15. Как оценить уровень EQ в команде?

Мотивация и энергия в условиях давления

1. Как стресс влияет на мотивацию?
2. Какие внутренние ресурсы помогают сохранять энергию?
3. Как ставить цели в условиях давления?
4. Какие методы самомотивации эффективны?
5. Как поддерживать концентрацию при высоких нагрузках?
6. Как распознавать признаки эмоционального истощения?
7. Какие техники восстановления энергии существуют?
8. Как влияют позитивные эмоции на мотивацию?
9. Почему важно чередовать работу и отдых?
10. Как поддерживать мотивацию в долгосрочной перспективе?
11. Как управлять ожиданиями в стрессовых ситуациях?
12. Как поддерживать уверенность в себе под давлением?
13. Как влияют внешние факторы на мотивацию?
14. Какие привычки помогают сохранять высокий уровень энергии?
15. Как справляться с прокрастинацией в стрессовых условиях?

Личные стратегии устойчивости

1. Что такое личная устойчивость?
2. Какие стратегии помогают повысить стрессоустойчивость?
3. Как развивать позитивное мышление?
4. Как важна поддержка окружения для устойчивости?
5. Какие роли играют привычки в формировании устойчивости?
6. Как справляться с неудачами и ошибками?
7. Как поддерживать эмоциональный баланс?

8. Какие техники релаксации помогают повысить устойчивость?
9. Как развивать гибкость мышления?
10. Как важна самооценка для устойчивости?
11. Как можно использовать опыт прошлого для укрепления?
12. Какие физические активности способствуют устойчивости?
13. Как управлять негативными мыслями?
14. Как планирование помогает в стрессовых ситуациях?
15. Какие книги или ресурсы рекомендуются для развития устойчивости?

Практикум по EQ и стресс-менеджменту

1. Какие упражнения помогают развить самопонимание?
2. Как практиковать осознанное дыхание для снижения стресса?
3. Какие методы саморегуляции можно применять в повседневной жизни?
4. Как анализировать собственные эмоциональные реакции?
5. Какие техники активного слушания можно использовать на практике?
6. Как выражать эмоции конструктивно в конфликтных ситуациях?
7. Какие упражнения помогают развить эмпатию?
8. Как составить личный план управления стрессом?
9. Какие методы диагностики эмоционального состояния можно применять?
10. Как использовать дневник эмоций для саморефлексии?
11. Какие ролевые игры помогают тренировать навыки EQ?
12. Как применять техники релаксации в стрессовых ситуациях?
13. Как оценить эффективность выбранных техник стресс-менеджмента?
14. Какие упражнения помогают повысить эмоциональную устойчивость?
15. Как интегрировать навыки EQ и стресс-менеджмента в повседневную жизнь?

Примерные домашние задания

Домашнее задание

Задача от команды курсов Soft skills

Задача коротко

Как сделать софты интересными, практически применимыми и посещаемыми (чтобы это были вау-курсы, которые не только помогают в жизни и деятельности каждый день, но и запоминаются надолго, как постоянно применяемые в жизни и чтобы по итогу на них был самый высокий показатель CSAT внутри ЦУ по всем курсам направления)

Кто заказчик, заведующий?

Новый академический лид софтов в бакалавриате Мила Каменецкая (за лучшие решения с меня шоколадка и приглашение на интервью с фокусом на поиск ваших сильных сторон)

Основной продукт (если есть)

Основной продукт, над которым работает команда — образовательные курсы для студентов как один из элементов образовательного стандарта, заложенного в программу бакалавриата в размере 6 курсов - 12 зачетных единиц для каждого студента по 6 компетенциям: Коммуникация, Коллаборация, Принятие решений, Креативность, Лидерство и инициативность, Самоорганизация. Проблема: не все студенты ходят на пары, не все используют знания и навыки и применяют то, что берут в ЦУ, не все имеют опыт работы в компаниях, чтобы иметь много проблем внутри сотрудничества с другими внутри работы:), поэтому актуализация навыков должна быть именно для студентов бакалавриата.

Целевая аудитория (кто будет этим пользоваться?)

Студенты бакалавриата ЦУ, преподаватели софтов в ЦУ, академ.лид направления, топ-компании в РФ и будущие работодатели студентов (чтобы быстрее можно было растить внутри компании компетенции новых сотрудников)

В чем сложность: почему нельзя просто взять и сделать задачу?

Не все студенты проходят опрос КСАТ, не все студенты готовы говорить о своих реальных потребностях в софтах, а иногда и не знают своих сильных сторон и зон развития, оценка внутри ЦУ пока не проводилась - оценить 1000 человек можно, но не за 1 неделю

Хочется сделать так, чтобы студенты могли быть причастными ко всем крутым задумкам, которые реально осуществить:)

Что уже пробовали, если пробовали? Что не сработало?

Общаться со студентами лично, приходиться на пары и смотреть за активностями студентов, взять лучшие практики из других курсов и направлений, подготовить преподавателей, изменить занятия, запланировать 10 новых курсов в соответствии с запросами студентов.

Далеко не со всеми удалось пообщаться пока - невозможно охватить каждого, особенно тех, кто не очень любит общаться с новыми людьми.

Желаемый результат

Вау-эффект от всех курсов на софтах, студенты просят больше групп и курсов, чтобы максимально быстро развить свои софты и дальше быстро расти карьерно внутри компаний и в целом внутри своей жизни и деятельности больше себя реализовывать.

Примерное описание и критерии к проекту

Тема: Понимание стресса и его природы

Цель: исследовать физиологические и психологические аспекты стресса, различия между острым и хроническим стрессом, а также их влияние на здоровье и поведение человека.

Задание:

Подготовить исследовательскую работу (презентацию и письменный отчет), включающую:

- Определение стресса с точки зрения физиологии и психологии
- Описание механизмов реакции организма на стресс (гормональные, нервные процессы)
- Отличия острого и хронического стресса: причины, симптомы, последствия
- Влияние стресса на физическое и психическое здоровье
- Примеры ситуаций, вызывающих острый и хронический стресс
- Рекомендации по распознаванию и профилактике негативных последствий стресса

Этапы выполнения проекта:

1. Подготовительный этап

- Изучение литературы и научных источников по физиологии и психологии стресса
- Сбор информации о различиях между острым и хроническим стрессом
- Формирование плана работы и распределение обязанностей (если проект групповой)

2. Исследовательский этап

- Анализ собранной информации
- Подготовка текста отчета и слайдов презентации
- Поиск примеров и иллюстраций (графики, схемы, кейсы)

3. Этап подготовки презентации и репетиции

- Создание презентации
- Репетиция выступления (если предусмотрена устная защита)
- Подготовка ответов на возможные вопросы

4. Защита проекта и сдача отчета

- Представление материала перед аудиторией или преподавателем
- Ответы на вопросы и обсуждение
- Сдача письменного отчета

Критерии оценивания:

| Критерий | Максимальный балл | Описание |
|---------------------------------|-------------------|--|
| Полнота раскрытия темы | 2 | Насколько подробно и полно раскрыты физиология и психология стресса, острый и хронический стресс |
| Качество анализа и аргументации | 2 | Глубина понимания темы, логичность изложения, использование научных данных и примеров |
| Структура и оформление работы | 2 | Четкая структура, грамотность, наличие иллюстраций, соответствие формату |
| Качество презентации | 1 | Ясность, наглядность, умение удержать внимание аудитории, владение материалом |
| Ответы на вопросы | 2 | Умение аргументированно отвечать на вопросы, демонстрация понимания темы |
| Соблюдение сроков | 1 | Выполнение всех этапов в установленные сроки |

Критерии защиты проекта:

— **Понимание темы:** Участник(и) должны продемонстрировать чёткое понимание физиологических и психологических аспектов стресса.

— **Аргументированность:** Ответы на вопросы должны быть логичными и подкреплены фактами из исследования.

— **Коммуникационные навыки:** Способность ясно и структурированно излагать материал, поддерживать контакт с аудиторией.

— **Самостоятельность и оригинальность:** Проявление инициативы в подборе материалов, примеров, творческий подход к оформлению.

— **Работа с обратной связью:** Готовность воспринимать замечания и корректировать работу при необходимости.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Задание | Ответ | Компетенция |
|-------|--|---|-------------|
| 1. | Назовите один гормон, который часто вызывает стресс (одно слово). | кортизол/адреналин | УК-6 |
| 2. | Как называется реакция организма на стрессовую ситуацию (одно словосочетание)? | бей или беги/реакция «бей или беги» | УК-6 |
| 3. | Назовите один пример стресс-триггера в учебной или промышленной среде (одно слово/словосочетание). | дедлайн/конфликт/неопределенность/перегрузка | УК-6 |
| 4. | Как называется техника саморегуляции, при которой внимание переводится на дыхание (одно словосочетание)? | текстовая практика/дыхательная техника/осознанное дыхание | УК-6 |
| 5. | Назовите технику снижения стресса через поочередное напряжение и расслабление мышц (одно словосочетание). | прогрессивная мышечная релаксация/релаксация Джекобсона | УК-6 |
| 6. | Назовите процедуру восстановления ресурсов в течение дня (одно слово/словосочетание). | перерыв/прогулка/сон/микропауза/отдых | УК-6 |
| 7. | Назовите один базовый компонент эмоционального интеллекта, связанный с распознаванием ваших эмоций (одно слово). | осознанность/самоосознание | УК-3 |
| 8. | Как называется понимание эмоционального состояния другого человека (одно слово)? | эмпатия | УК-3 |
| 9. | Назовите один способ проявить эмпатию в разговоре (одно словосочетание). | активное слушание/уточняющие вопросы/перефразирование | УК-3 |
| 10. | Как называется сообщение о своих чувствах без ответственности партнера (одно словосочетание)? | я-сообщение/Я-сообщение | УК-3 |
| 11. | Назовите один навык эмоциональной саморегуляции в конфликте (одно словосочетание). | пауза/стоп-пауза/самоконтроль | УК-3 |
| 12. | Как называется обсуждение в группе, направленное на улучшение взаимодействия и процессов после событий (одно слово)? | ретроспектива/разбор | УК-3 |