**Практическое занятие 10. Приемы индивидуальной профилактики и коррекции стресса**

**Продолжительность: 2 акад. часа**

В начале занятия обсуждаются лекционные вопросы лекции № 8.

Далее обучающиеся делают подготовленные в рамках самостоятельной работы доклады по темам (см. фонд оценочных средств по дисциплине):

1. Приемы индивидуальной профилактики и коррекции стресса.
2. Приемы снятия стресса на рабочем месте.
3. Навыки психологической саморегуляции состояний.
4. Возможности методов поведенческой и когнитивной терапии для снятия негативных эффектов стресса и формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
5. Профилактика профессионального выгорания. Модели профилактических программ.
6. Ресурсы стрессоустойчивости. Методы оптимизации уровня стресса.
7. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
8. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
9. Когнитивные стратегии развития стрессоустойчивого поведения.

Задачи докладчика:

– раскрыть тему на примерах психологических исследований отечественных и зарубежных авторов;

– подготовиться к устному выступлению в течение 5-7 минут;

– привлечь и удержать внимание аудитории;

– ответить на вопросы аудитории и преподавателя.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514353 (дата обращения: 01.03.2023).
2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала: учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495640 (дата обращения: 01.03.2023).
3. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 219 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07226-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492357 (дата обращения: 01.03.2023).
4. Иванова, О. А. Конфликтология в социальной работе : учебник и практикум для вузов / О. А. Иванова, Н. Н. Суртаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03870-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489205 (дата обращения: 01.03.2023).
5. Психология труда: учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.]; под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00294-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514120 (дата обращения: 01.03.2023).
6. Ратников, В. П. Деловые коммуникации : учебник для вузов / В. П. Ратников ; ответственный редактор В. П. Ратников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 459 с. — ISBN 978-5-534-15744-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/509587 (дата обращения: 01.03.2023).