Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра менеджмента

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЭН
д.т.н. Русина А. Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: д.т.н. Русина А. Г.
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая

Образовательная программа: 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника, магистерская программа: Техника и электрофизика высоких напряжений

Курс: 1, семестр : 2

Факультет энергетики,

		Семестр
№	Вид деятельности	2
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	40
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	0
6	Лабораторные занятия, час.	18
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	16
8	из них практической подготовки, час.	1
9	Аттестация, час.	2
10	Консультации, час.	2
11	Самостоятельная работа, час.	68
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р)/реферат, подготовка к контрольной работе)	Р
13	Вид аттестации	3

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

ФГОС введен в действие приказом №147 от 28.02.2018 г. , дата утверждения: 22.03.2018 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, формируемая участниками образовательных отношений, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 8 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Трофимов А. С.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-1.В/ПР Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей.
	ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.
Профессиональные компетенции	ПК-3.В/ПР Способен формулировать технические задания и использовать средства автоматизации при проектировании объектов профессиональной деятельности
	ПК-3.В/ПР. 3 Использует средства автоматизации при проектировании
Универсальные компетенции	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.
	УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи
	УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач
Универсальные компетенции	УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
	УК-4. 3 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации
Универсальные компетенции	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
	УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки

2. Требования НГТУ к планируемым результатам обучения, соотнесенным с индикаторами достижения компетенций

Таблица 2.1

Индикаторы достижения компетенций / Результаты обучения	Формы организации занятий
ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	
знает особенности рынка труда в анализируемом регионе	Лекции; Самостоятельная работа
ПК-3.В/ПР. 3 Использует средства автоматизации при проектировании	
умеет использовать программные продукты при построении программы выхода из состояния профессионального выгорания	Самостоятельная работа
УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	
умеет проводить анализ риска профессионального выгорания	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	
умеет разрабатывать программу предотвращения состояния профессионального выгорания	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач	
умеет выстраивать различные траектории по выходу из состояния эмоционального выгорания	Лекции; Самостоятельная работа
УК-4. 3 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации	

умеет применять современные каналы коммуникации для сбора информации	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	
умеет применять основы тайм-менеджмента для оптимального распределения ресурсов	Лекции; Самостоятельная работа
УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	
умеет приоритезировать собственные задачи	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					
1. Причины профессионального выгорания	2	0	0	УК-1.1,УК-4.3	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
2. Стадии профессионального выгорания	2	0	0	УК-1.3,УК-6.1	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
3. Последствия профессионального выгорания	2	0	0	ПК-1.В/ПР.2,УК-4.3,УК-6.2	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
Дидактическая единица: Профилактированиие выгорания: технологии самоменеджмента					
4. Диагностика профессионального выгорания	2	0	0	УК-1.2,УК-6.1	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
5. Стратегия "помоги себе сам"	2	0	0	УК-1.1,УК-1.3	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
6. Инструменты балансировки сфер жизни	2	0	0	УК-1.1,УК-6.2	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					
7. Признаки и риски профессионального выгорания сотрудников	2	0	0	УК-1.3,УК-4.3	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
8. Направления профилактирования выгорания к компании	2	0	0	УК-1.2,УК-6.1	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы
9. Программы благополучия сотрудников Well-being	2	0	0	УК-1.1,УК-1.3	Активное слушание. Диалог. Ответы на вопросы

Темы лабораторных работ	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					

1. Диагностика уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости	6	1	4	УК-1.2,УК-4.3	Научиться выявлять признаки профессионального выгорания и оценивать уровень стрессоустойчивости
Дидактическая единица: Профилактированиие выгорания: технологии самоменеджмента					
2. Освоение техник саморегуляции и профилактики эмоционального истощения	6	0	6	УК-1.1,УК-4.3,УК-6.2	Изучение и отработка на практике техники релаксации (дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону). Разработка и апробация карты личных ресурсов (перечень занятий и действия, способствующих восстановлени)
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					
3. Анализ организационных факторов риска и разработка мер профилактики на рабочем месте	6	0	6	УК-1.2,УК-4.3,УК-6.2	Разработка проекта программы профилактики профессионального выгорания для подразделения или организации

Темы для самостоятельного изучения	**Часы**	**Из них в форме практ. подг., час.**	**Активные формы, час.**	**Индикаторы достижения компетенций**	**Учебная деятельность**
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					
1. Самостоятельное изучение причин и последствий ПВ	12	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	Самостоятельное изучение материала
Дидактическая единица: Профилактированиие выгорания: технологии самоменеджмента					
2. Самостоятельное изучение техник самоменеджмента для профилактики ПВ	12	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	Самостоятельное изучение материала
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					
3. Самостояельное изучение профилактирования профессионального выгорания	12	0	0	ПК-1.В/ПР.2,ПК-3.В/ПР.3,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	Самостоятельное изучение материала

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)

1	Диагностика уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости	Лб	Выполняет следующие виды работ: изучение трехкомпонентной модели К, Маслач. Проведение самодиагностики уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 2				
1	РГЗ/Реферат	УК-1.1,УК-1.2, УК-1.3	2	1
Выполнение РГЗ в соответствии с паспортом, подробная информация приведена в приложении №3 : Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946				
2	Подготовка к занятиям	УК-1.2,УК-1.3	10	0
Изучение материала по прошедшим лекциям: Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946				
3	Дополнительная учебная деятельность	УК-1.1,УК-1.3, УК-4.3	10	0
Углубленное изучение пройденного материала в соответствии с интересами обучающегося: Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946				
4	Подготовка к аттестации	ПК-1.В/ПР.2,ПК-3.В/ПР.3,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	10	1
Изучение теоретических материалов в соответствии с паспортом зачета/экзамена, подробная информация приведена в приложении №2 : Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946				
5	Самостоятельное изучение теоретического материала	ПК-1.В/ПР.2,ПК-3.В/ПР.3,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	36	0
Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.1 : Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946				

3.3 Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 3.4).

Таблица 3.4

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 3.5

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Проблемный метод	УК.1; УК.4; УК.6;
Формируемые умения: 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.; 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации		
Краткое описание применения: На занятии искусственно создается ситуация, в которой есть затруднение (проблема). Ее нельзя решить при помощи уже имеющихся навыков. Обучающийся сам начинает искать решение обозначенной проблемы		

4. Правила аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 2		
Лекция:	15	30
Контролирующие материалы приводятся в "Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946"		
Лабораторная:	15	30
Контролирующие материалы приводятся в "Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946"		
РГЗ/Реферат:	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946"		
Зачет:	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946"		

В таблице 4.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 4.2

Коды компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Формы контроля	
		Защита РГЗ/Р	Зачет
ПК-1.В/ПР	ПК-1.В/ПР 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.		+
ПК-3.В/ПР	ПК-3.В/ПР 3. Использует средства автоматизации при проектировании		+
УК-1	УК-1 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	+	+
	УК-1 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	+	+
	УК-1 3. Формирует возможные варианты решения задач	+	+
УК-4	УК-4 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации		+
УК-6	УК-6 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания		+
	УК-6 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки		+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

5. Литература

Основная литература

1. Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2 ч. Ч. 1 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2024.- 137, [1] с.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228843

Дополнительная литература

1. Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

Интернет-ресурсы

1. DiSpace : программная платформа электронной среды обучения НГТУ. – Новосибирск : НГТУ, 1994– . – URL: http://dispace.edu.nstu.ru (дата обращения: 29.06.2022). – Текст : электронный.

6. Методическое и программное обеспечение, информационные технологии

6.1 Методическое обеспечение

1. Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946

6.2 Специализированное программное обеспечение

1 Пакет офисных приложений Microsoft Office

6.3 Информационные технологии

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются элементы дистанционных образовательных технологий, а также синхронного и асинхронного взаимодействия в электронной информационно-образовательной среды НГТУ.

7. Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления)	Демонстрация наглядных материалов во время занятий