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
03.07.2026
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: 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника, магистерская программа: Производство тепловой и электрической энергии

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): 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника

ФГОС введен в действие приказом №146 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): 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 03.07.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 7 от 03.07.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Щинников П. А.

## 1. Внешние требования

Таблица 1.1

| Группа | Компетенции |
|---|---|
| | **Индикаторы достижения компетенций** |
| Профессиональные компетенции | ПК-1.В/ПТ Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей. |
| | ПК-1.В/ПТ. 1 Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе. |
| 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 (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации). |
| | 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 информационнокоммуникативные 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 | Формы организации занятий |
|---|---|
| **Результаты обучения** | |
| **ПК-1.В/ПТ. 1 Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.** | |
| Знает особенности рынка труда в анализируемом регионе | Лекции; 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 (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).** | |
| 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 информационнокоммуникативные 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/ПТ.1,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-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 | 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 |

### 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 |
| РГЗ, 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 |
| Подготовка к занятиям заключается в ознакомлении с лекциями, учебниками и иной рекомендованной литературой, а также решением задач и кейсовых заданий: 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 |
| Дополнительная учебная деятельность представляет собой внепрограммные активности, которые углубляют знания и развивают навыки в рамках изучаемой дисциплины<br><br>: 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/ПТ.1,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2 | 10 | 1 |
| Подготовка к аттестации представляет собой систематическую работу, направленную на повторение, закрепление и углубление знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения предмета. Цель - сформировать готовность к оценке уровня освоения программы и подтвердить достижение запланированных результатов обучения, 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 | 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 | Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ |
| Консультирование | Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ |

| | |
|---|---|
| Контроль | Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ |
| Размещение учебных материалов | Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС |

Таблица 3.5

Активные и интерактивные формы проведения занятий

| № | Наименование активных форм | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|
| 1 | Дискуссия | УК.1; УК.6; |
| **Формируемые умения:** 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. | | |
| **Краткое описание применения:** Дискуссия представляет собой целенаправленное коллективное обсуждение конкретной темы или проблемы, в ходе которого участники обмениваются идеями, суждениями и сопоставляют разные точки зрения и варианты решений | | |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Проблемный метод | УК.1; УК.4; |
| **Формируемые умения:** 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).; 3. Использует современные информационнокоммуникативные средства для коммуникации. | | |
| **Краткое описание применения:** Проблемный метод представляет собой подход, при котором преподаватель создает в создании обучающихся проблемную ситуацию и организует активную деятельность по ее разрешению | | |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Тренинг | УК.1; УК.4; УК.6; |
| **Формируемые умения:** 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.; 3. Использует современные информационнокоммуникативные средства для коммуникации. | | |
| **Краткое описание применения:** Тренинг представляет собой интерактивную форму обучения, которая направлена на практическое применение теоретических знаний | | |

## 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/ПТ** | ПК-1.В/ПТ 1. Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе. | | + |
| **УК-1** | УК-1 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи. | + | + |
| | УК-1 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации). | + | + |
| | УК-1 3. Формирует возможные варианты решения задач. | + | + |
| **УК-4** | УК-4 3. Использует современные информационнокоммуникативные 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) | Используется для демонстрации слайдов при объяснении материала |