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: Электроэнергетические системы и сети

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:

доцент Фролов М. Ю.

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.
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	Формы организации занятий
Результаты обучения	
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
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-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	7	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	7	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,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
: 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 - изучение и закрепление пройденного материала, знакомство с предстоящим: 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
Внепрограммные активности, которые углубляют знания в рамках изучаемой дисциплины: 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,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	20	1
Подгтовка в аттестации по дисциплине в соответствии с требованиями, изложенными в паспорте зачета: 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,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	26	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; 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; 3. Использует современные информационно-коммуникативные 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 информационно-коммуникативные 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/ПР	ПК-1.В/ПР 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.		+
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)	Используется для демонстрации слайдов при объяснении материала