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

Паспорт
расчетно-графического задания (работы)

по дисциплине «Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая», 2 семестр

1. Методика оценки

Выполнение расчетно-графического задания (далее - РГЗ) является формой текущей аттестации (контроля) по дисциплине, предусмотренной учебным планом.

Цель РГЗ: студенты должны освоить инструменты оптимизации производственных процессов компании и экономического обоснования принимаемых решений.

Обязательным элементом РГЗ являются теоретическая и практическая часть.

РГЗ выполняется индивидуально.

Перед выполнением задания студент должен ознакомиться с техническими требованиями к оформлению РГЗ, а также методическими указаниями по выполнению.

Преподаватель осуществляет руководство по выполнению задания, оказывает консультационную помощь и принимает отчет по РГЗ.

По результатам выполнения РГЗ выполняется отчет, который состоит из следующих частей:

1. Титульный лист (см. ниже)
2. Индивидуальное задание.
3. Теоретическая часть РГЗ (по вариантам)
4. Практическая часть РГЗ (индивидуально)
5. Список литературы и источников

Требования к оформлению:

Объем РГЗ до 15 страниц машинописного текста формата А4. Шрифт Times New Roman, 12. Формулы набираются в редакторе Math Type. Размещение сканированных формул не допускается. Нумерация страниц сквозная, в нижней части листа по центру арабскими цифрами. Работа должна быть отредактирована, не содержать орфографических, синтаксических и стилевых ошибок.

Отчет в установленные сроки сдается на кафедру для проверки. Преподаватель оценивает качество работы, отмечает положительные стороны и недостатки работы и определяет, допускается ли она к защите. При необходимости преподаватель возвращает РГЗ студенту для доработки и устанавливает сроки повторного предоставления для проверки. До защиты работы студентом должны быть сделаны необходимые исправления и дополнения по всем замечаниям преподавателя.

При положительном результате оценивания РГЗ(Р) студент её распечатывает, передает на кафедру и защищает до сессии в назначенное преподавателем время.

Защита РГЗ состоит в индивидуальном устном собеседовании студента с преподавателем. В процессе защиты выявляется уровень знаний студента, степень его самостоятельности при выполнении работы. По результатам защиты студенту выставляется оценка в соответствии с критериями, приведенными в п. 2 настоящего Паспорта.

2. Уровни сформированности компетенций и критерии оценки

РГЗ считается выполненной **на продвинутом** уровне, если все необходимые расчеты произведены самостоятельно и без ошибок; все разделы РГЗ выполнены правильно и в полном объеме; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю в указанные сроки и не возвращалась для доработки; даны полные и развернутые выводы и рекомендации; на защите студентом даны уверенные и аргументированные ответы, что свидетельствует об уровне сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов на продвинутом уровне. Оценка составляет *от 18 до 20 баллов.*

РГЗ считается выполненной **на базовом** уровне, если все необходимые расчеты произведены самостоятельно и без существенных ошибок; все разделы РГЗ(Р) выполнены правильно, но есть замечания к полноте предоставления информации; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю в указанные сроки и однократно возвращалась студенту для незначительной доработки; в заключении даны выводы и рекомендации; на защите студентом допущены непринципиальные ошибки, что свидетельствует об уровне сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов на базовом уровне. Оценка составляет *от 14 до 17 баллов.*

РГЗ считается выполненной **на пороговом** уровне, если все необходимые расчеты произведены самостоятельно, но с ошибками, часть из которых носит принципиальный характер; есть замечания к полноте предоставления информации; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю, но неоднократно возвращалась студенту для доработки; в заключении даны краткие выводы; защита РГЗ вызывает у студента серьезные затруднения, что свидетельствует об уровне сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов на пороговом уровне. Оценка составляет *от 10 до 13 баллов.*

РГЗ считается **не выполненной**, если расчеты произведены с серьезными ошибками; есть замечания к полноте предоставления информации и оформлению; РГЗ была сдана преподавателю, но неоднократно возвращалась студенту для доработки, что не привело к улучшению ее качества; РГЗ(Р) не допущена до защиты, что свидетельствует об не сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов. Оценка составляет *менее 10 баллов***.**

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за РГЗ учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

РГЗ как форма текущей аттестации (контроля) по дисциплине считается успешно выполненной, если сумма полученных баллов по всем его заданиям составляет от 10 до 20 баллов включительно.

4. Примерный перечень тем РГЗ

1. Определение понятия. Что такое профессиональное выгорание? Дайте определение согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения).
2. Триада К. Маслач. Опишите три ключевых компонента синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений.
3. Стадии развития выгорания. Охарактеризуйте основные стадии процесса выгорания (например, по В.В. Бойко): напряжение, резистенция, истощение.
4. Факторы риска. Назовите и классифицируйте основные факторы, способствующие развитию выгорания (организационные, личностные, профессиональные).
5. Группы профессий. Представители каких профессиональных групп наиболее подвержены риску профессионального выгорания и почему?

6. Диагностика. Какие существуют валидные методики для диагностики уровня выгорания (например, MBI, опросник В.В. Бойко)? Каковы их особенности?
7. Отличие от депрессии. Чем синдром профессионального выгорания отличается от клинической депрессии и от обычной усталости?
8. Личностные детерминанты. Как влияют на риск выгорания такие черты личности, как перфекционизм, высокий уровень эмпатии, локус контроля?
9. Организационные причины. Приведите примеры организационных факторов риска: нечеткие должностные обязанности, отсутствие обратной связи, несправедливая система вознаграждений.
10. Психофизиологические проявления. Как профессиональное выгорание проявляется на физиологическом уровне (нарушения сна, аппетита, психосоматические симптомы)?
11. Когнитивные искажения. Какие типичные когнитивные ошибки способствуют развитию и поддержанию выгорания (катастрофизация, черно-белое мышление)?
12. Техники релаксации. Опишите принцип действия и этапы выполнения техники прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.
13. Дыхательные практики. Как работают дыхательные упражнения (например, диафрагмальное дыхание или "дыхание по квадрату") для снятия острого стресса?
14. Управление временем. Как принципы тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, правило Парето) помогают в профилактике выгорания?
15. Эмоциональная регуляция. Что такое техника "контейнирования" эмоций и как она применяется для предотвращения эмоционального истощения?
16. Концепция work-life balance. Раскройте понятие "баланс между работой и личной жизнью". Почему его нарушение является фактором риска?
17. Ресурсный подход. Что такое "карта личных ресурсов"? Как ее составление помогает в борьбе с выгоранием?
18. Профессиональная поддержка. Роль супервизии, интервизорских групп и наставничества в профилактике выгорания помогающих специалистов.
19. Рекомендации руководителю. Разработайте 3-5 рекомендаций для руководителя по созданию психологически безопасной среды и снижению рисков выгорания у сотрудников.
20. Индивидуальный план профилактики. Из каких компонентов должен состоять личный план действий по предотвращению профессионального выгорания?

Практическое (индивидуальное) задание

Задание: составить сбалансированную стратегию жизненных целей на предстоящий период. Временной период обучающий выбирает самостоятельно (месяц, квартал, год). Инструмент – Колесо жизненного баланса.

Техника и последовательность действий обучающегося.

Шаг 1. Определение ключевых сфер вашей жизни. Для примера можно использовать следующие:

- Здоровье
- Личностный рост
- Внутренний мир
- Карьера
- Хобби
- Семья
- Отношения с окружающими
- Отдых
- Воспитание детей
- Внешний вид
- Спорт
- Учеба

- Материальное благополучие
- Яркость жизни

Зафиксируйте важные для вас сферы жизни в качестве сегментов рисунка.

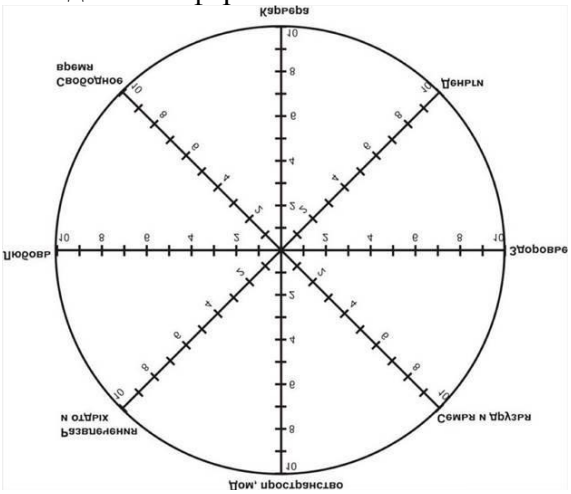


Рисунок 1 – Пример выбора и фиксации ключевых сфер жизни человека

Шаг 2. Оцените свою удовлетворённость реализацией каждой сферы в текущий момент времени по шкале от 0 до 10 баллов. Соедините выбранные точки между собой.

Шаг 3. Проанализируйте полученную фигуру. На что следует обратить внимание? Чем наполнена ваша жизнь? Что стоит в приоритете ? Какая сфера нуждается в дополнительном внимании? Есть ли сектора, которые набрали наименьшее количество баллов? Каким получилось ваше Колесо – ровным или не очень? Возможно, некоторые секторы круга будут закрашены практически полностью: это ваши сильные стороны, здесь можно брать ресурсы, и на них можно опереться в жизни. Какие-то другие секторы могут быть почти на нуле. Очевидно, что «провисающие» сектора, вероятно, сейчас требуют вашего внимания.

Шаг 4. Пропишите характеристики каждого сектора, при которых вы бы могли оценить его на максимум баллов. Старайтесь использовать конкретные фактологические и цифровые параметры характеристик. Например, сейчас я оцениваю сферу «спорт» на 3 балла, но вот если бы я регулярно занимался в спортзале три раза в неделю и дважды в неделю проплывал 1,5 км в бассейне, то я бы мог оценить свою удовлетворённость состоянием этой сферы на 10 баллов.

Шаг 5. Определите уровень своего ресурсного состояния по школе 0-100, где 0 упадок сил, 100 – полон сил и готов к рывку. И зафиксируйте свою стратегию действии в отношении работы с выравниваем колеса жизни.

Шаг 6. Запишите набор действий в рамках каждого сектора (сферы жизни), которые нужно предпринять, чтобы реализовать обозначенную стратегию. По каждому действию оцифруйте результативность в числовых параметрах. Например, сократить кредитную нагрузку на 50%. Правильно сформулированный набор действий должен содержать:

- позитивную формулировку. Пишите не от чего вы хотите уйти и от чего избавиться, а что хотите получить в результате;
- понятный для вас результат, по которому явно будет видно, что цель достигнута. Например, «улучшить здоровье» — не слишком понятная формулировка, а вот «стать стройнее на 3 кг» или «получить консультацию невролога» - уже намного лучше;
- срок реализации цели.

Шаг7. Проведите рефлексию и ответьте на вопросы: Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше? К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?