

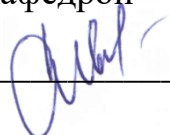
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

*Медицинский институт*  
Кафедра «Психиатрия и наркология»

Утверждено на заседании кафедры  
«Психиатрия и наркология»  
«24» января 2023 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой

 Д.М. Иващенко

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**«Психология лидерства и командной работы»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**15.03.06 Мехатроника и робототехника**

с направленностью (профилем)  
**Мехатроника**

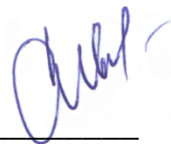
Форма обучения: *очная*

Идентификационный номер образовательной программы: 150306-01-23

Тула 2023 год

## **Разработчик методических указаний**

Иващенко Д.М., зав. кафедрой ПИИ, к.м.н., доцент  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

## Содержание

1. Память. Мнемоника и мнемонические принципы. Внимание. Методики концентрации внимания.
2. Тайм-менеджмент. Планирование времени и целеполагание.
3. Лидерство, понятие, виды, лидерские качества и их развитие.
4. Психология общения. Вербальные коммуникации.
5. Знаки коммуникации. Жестикуляция в деловом разговоре.
6. Правила эффективного общения в конфликте.
7. Понятие игры в транзакционном анализе Эрика Берна.
8. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

### **1. Память. Мнемоника и мнемонические принципы. Внимание. Методики концентрации внимания.**

#### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости понимания студентом психологических процессов для лучшего усвоения, в первую очередь, учебного материала. Под познавательным процессом, обозначаемым память, понимается запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. Различают память кратковременную и длительную, механическую и смысловую (ассоциативную). Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, деятельности. Направленность означает выбор объекта, а сосредоточенность — отвлечение от других объектов.

В данном практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для тренировки памяти и развития концентрации внимания. Рассматриваются мнемонические принципы.

#### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** на основании классификации и законов памяти и внимания студент должен научиться диагностировать и оценить уровень развития памяти и внимания, использовать упражнения тренировки памяти и внимания в профессиональной деятельности.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные принципы эффективного управления собственным временем; основные приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. (код компетенции – УК-6);
- уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; проявлять способность к саморазвитию и самообучению (код компетенции – УК-6);

- владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни (коды компетенций – УК-6).

### **3. Продолжительность занятий – 90 минут**

#### **4. Этапы планирования занятий**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Понятие памяти и внимания, их виды. Законы памяти и внимания. Необходимость активного использования ресурсов памяти и внимания для эффективного построения карьеры. Упражнения для тренировки памяти и внимания. Мнемоника и мнемонические принципы.

3 этап. Работа студентов с методиками, направленными на диагностику памяти и внимания. Студент сам выступает в роли испытуемого. Преподаватель разъясняет принцип работы с методикой. Дает инструкцию к выполнению методики. Организует и контролирует работу студентов

4 этап. Преподаватель разъясняет принцип интерпретации и анализа полученных данных. Студенты анализируют полученные результаты и на их основе делают выводы о своих психологических характеристиках.

5 этап. Обсуждение вопросов коррекции и профилактики.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость активного использования ресурсов памяти и внимания для эффективного построения карьеры.

2. Современная классификация видов памяти и внимания.

3. Основные упражнения для тренировки памяти и внимания.

4. Методы и приемы запоминания и концентрации внимания.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задания (вопросы) и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Диагностика памяти клиента: опрос, интервью.

2. Интерпретация полученных данных.

## **2. Тайм-менеджмент. Планирование времени и целеполагание.**

### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости планирования времени для эффективного обучения в вузе.

Тайм-менеджмент - это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Организация пространства в целом имеет очень большое значение в развитии дисциплинированности каждого человека.

Лень - отсутствие у человека (или же недостаток) трудолюбия и активности для достижения цели, нежелание повышения результативности трудовой деятельности, а также предпочтения свободного времени и отдыха. Лениью также называют стремления людей к отказу от преодоления возникающих перед ними трудностей и стойкое отсутствие желания прилагать волевые усилия для совершения активных действий. Главной причиной человеческой лени в психологии считают отсутствие значимой цели и мотивации.

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

Цель: на основании принципов тайм-менеджмента и видов лени студент должен научиться планировать свое время для эффективного обучения в вузе, а также для успешности в повседневной жизни.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные принципы эффективного управления собственным временем; основные приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. (код компетенции – УК-6);

- уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; проявлять способность к саморазвитию и самообучению (код компетенции – УК-6);

- владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни (коды компетенций – УК-6).

### **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

#### **4. Этапы планирования занятия.**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Планирование времени и целеполагание. Понятие тайм-менеджмента. Понятие «Поглотители времени». Основные принципы планирования. Расстановка приоритетов.

3 этап. Решение ситуационных задач по теме.

4 этап. Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

5 этап. Обсуждение возникших вопросов.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость тайм-менеджмента для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация методов планирования времени.

3. Основные принципы тайм-менеджмента.

4. Современная классификация лени.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задания (вопросы) и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

#### **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Планирование времени.

2. Расстановка приоритетов.

3. Принципы борьбы с ленью.

### **3. Лидерство, понятие, виды, лидерские качества и их развитие.**

## **1. Актуальность темы.**

Лидер – это человек, побуждающий коллектив действовать в собственных интересах. Окружающие сами делают этот выбор. Люди добровольно идут за лидером, принимая его позицию и следуя за единой целью. Лидерство – это способ заручиться поддержкой общества, взаимодействуя с ним в поисках точек соприкосновения.

## **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** ознакомиться с понятиями лидер, лидерство, лидерская позиция в группе.

### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики, факторы и методы формирования команд и эффективного руководства ими (код компетенции – УК-3);
- уметь использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе. (код компетенции – УК-3);
- владеть навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3).

## **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

## **4. Этапы планирования занятия.**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа).

3 этап. Работа студентов с материалами, направленными на определение лидерских качеств. Студент сам выступает в роли испытуемого. Преподаватель разъясняет принцип работы с методикой. Дает инструкцию к выполнению методики. Организует и контролирует работу студентов

4 этап. Преподаватель разъясняет принцип интерпретации и анализа полученных данных. Студенты анализируют полученные результаты и на их основе делают выводы о своих психологических характеристиках.

5 этап. Обсуждение вопросов лидерства в группе.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

## **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость активного использования ресурсов лидерства для эффективной профессиональной деятельности.

2. Современная классификация видов лидерства.

3. Лидерские свойства личности.

## **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задания (вопросы) и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Определить признаки лидера в группе.

2. Интерпретация полученных данных.

## **4. Психология общения. Вербальные коммуникации.**

### **1. Актуальность темы**

Актуальность темы вербального общения обусловлена нарастающим интересом к вербальному (речевому) общению; а также временем, когда общество стремится развиваться и самосовершенствоваться, в том числе, и в общении друг с другом.

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

Познакомить студентов с основными механизмами и закономерностями коммуникации, а так же понятием и сущности невербального общения.

### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики, факторы и методы формирования команд и эффективного руководства ими (код компетенции – УК-3);

- уметь использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе (код компетенции – УК-3);



- владеть навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3).

### **3.Продолжительность занятия – 90 минут.**

### **4.Этапы планирования занятия.**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов, касающихся теоретической и практической части данной тематики. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа).

3 этап. Умение правильно применять профессиональные термины, касающихся темы психологии общения. Преподаватель проверяет корректное использование терминов.

4 этап. Студенты работают с учебно-методическим материалом. Преподаватель организует и контролирует работу студентов.

5 этап. Студенты работают в малых группах (по 2-3 чел.), отрабатывая умения применять теоретические знания на практике. Преподаватель поочередно в группах проверяет практические навыки, оценивает и корректирует полученные данные.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключение занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность проблемы исследования невербального общения личности вытекает из практических требований к использованию психологических средств оптимизации невербального взаимодействия.

2. Основные понятия и структура психологии общения, межличностного общения, невербального общения.

3. Основная классификация методов и средств невербальной коммуникации.

4. Основные поведенческие проявления при конкретных психологических особенностях.

5. Решение типовых и нетиповых задач по теме.

### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задачи и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задачи для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

5. Бланки тестовых методик, интерпретация к тестам

### **7.Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Использование невербальных средств общения.

2. Умение практически применять знания о вербальной коммуникации.

3. Интерпретация полученных данных.

## **5. Знаки коммуникации. Жестикуляция в деловом разговоре.**

### **1. Актуальность темы.**

Эффективность делового взаимодействия определяется не только тем, как поняты слова собеседника, но и умением правильно интерпретировать визуальную информацию, то есть взгляд партнера, его мимику и жесты, телодвижения, позу, дистанцию и угол общения, а также тембр и тембр речи. Именно «прочтение» невербального, экспрессивного репертуара собеседника способствует достижению взаимопонимания. Отслеживание такой информации в ходе любого делового разговора может вооружить вас сведениями о морально-личностном потенциале партнера, о его внутреннем мире, настроении, чувствах и переживаниях, намерениях и ожиданиях, степени решительности или отсутствии таковой.

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель.** Познакомить студентов с основными жестами делового общения, а так же умением их интерпретировать.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики, факторы и методы формирования команд и эффективного руководства ими (код компетенции – УК-3);

- уметь использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе (код компетенции – УК-3);

- владеть навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3).

### **3. Продолжительность занятия - 90 минут.**

#### **4. Этапы планирования занятия.**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов, касающихся теоретической и практической части данной тематики. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа).

3 этап. Умение правильно применять жесты и позы, касающихся темы жестикуляция в деловом разговоре. Преподаватель проверяет умения правильно применять полученные знания.

4 этап. Студенты работают с учебно-методическим материалом. Преподаватель организует и контролирует работу студентов.

5 этап. Студенты работают в малых группах (по 2-3 чел.), отработывая умения применять теоретические знания на практике. Преподаватель поочередно в группах проверяет практические навыки, оценивает и корректирует полученные данные.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность темы – умелое использование жестикуляции в деловом общении и их интерпретация.

2. Основные понятия и структура жестикуляции в деловом общении.

3. Основная классификация жестов, поз в деловом общении.

4. Основные поведенческие проявления при конкретных психологических особенностях.

5. Решение типовых и нетиповых задач по теме.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задачи и эталоны ответов к ним.

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задачи для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

5. Бланки тестовых методик, интерпретация к тестам

#### **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Опрос, клиническое интервью, осмотр пациентов личности.
2. Патофизиологическое исследование.
3. Умение правильно применять жестикоммуникацию в деловом разговоре.
4. Интерпретация полученных данных.

## **6. Правила эффективного общения в конфликте**

### **1. Актуальность темы.**

Актуальность данной темы заключается в знании определенных правил общения в конфликтной ситуации и умело их применять на практике.

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** формирование у студента конфликтологической компетентности, как важнейшей составляющей его профессиональной деятельности.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики, факторы и методы формирования команд и эффективного руководства ими (код компетенции – УК-3);
- уметь использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе (код компетенции – УК-3);
- владеть навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3).

### **3. Продолжительность занятий – 90 минут**

### **4. Этапы планирования занятий**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов, касающихся теоретической и практической части данной тематики. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа).

3 этап. Умение правильно применять полученные знания, касающихся данной темы. Преподаватель проверяет умения правильно применять полученные знания.

4 этап. Студенты работают с учебно-методическим материалом. Преподаватель организует и контролирует работу студентов.

5 этап. Студенты работают в малых группах (по 2-3 чел.), отрабатывая умения применять теоретические знания на практике. Преподаватель поочередно в группах проверяет практические навыки, оценивает и корректирует полученные данные.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность темы – тактики и стратегии конфликтных ситуаций.
2. Методы исследования личности (психодиагностические процедуры).
3. Основная классификация тактик и стратегий.
4. Основные поведенческие проявления при конкретных психологических особенностях.
5. Решение типовых и нетиповых задач по теме.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).
2. Ситуационные задачи и эталоны ответов к ним.
3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задачи для оценки конечного уровня знаний.
4. Методические разработки для преподавателей и студентов.
5. Бланки тестовых методик, интерпретация к тестам

#### **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Опрос, клиническое интервью, осмотр пациентов личности.
2. Патопсихологическое исследование.
3. Беседа с родственниками пациента для получения объективной информации о состоянии пациента накануне госпитализации.
4. Интерпретация полученных данных.

### **7. Понятие игры в транзакционном анализе Эрика Берна.**

#### **1. Актуальность темы.**

Транзакционный анализ - оригинальное направление как в теоретической психологии, так и в психотерапевтической практике, разработанное американским психологом и психиатром Эриком Берном. Определенное место Берн отводит понятию «игра», используемому для обозначения всех видов лицемерия, неискренности, других негативных приемов, имеющих место в отношениях между людьми.

#### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

**Цель:** формирование у студента умения выявлять «игры» в общении.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики, факторы и методы формирования команд и эффективного руководства ими (код компетенции – УК-3);
- уметь использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе. (код компетенции – УК-3);
- владеть навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3).

### **3. Продолжительность занятий – 90 минут**

#### **4. Этапы планирования занятий**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов, касающихся теоретической и практической части данной тематики. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа).

3 этап. Умение правильно применять полученные знания, касающихся данной темы. Преподаватель проверяет умения правильно применять полученные знания.

4 этап. Студенты работают с учебно-методическим материалом. Преподаватель организует и контролирует работу студентов.

5 этап. Студенты работают в малых группах (по 2-3 чел.), отрабатывая умения применять теоретические знания на практике. Преподаватель поочередно в группах проверяет практические навыки, оценивает и корректирует полученные данные.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

#### **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность темы – трансактный анализ в современном обществе.

2. Основные понятия в трансактном анализе.

3. Основная структура эго-состояний и трансакций.

4. Основные поведенческие проявления при конкретных психологических особенностях.

5. Решение типовых и нетиповых задач по теме.

#### **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Ситуационные задачи и эталоны ответов к ним.
3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задачи для оценки конечного уровня знаний.
4. Методические разработки для преподавателей и студентов.
5. Бланки тестовых методик, интерпретация к тестам

## **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Анализ игр в общении.
2. Интерпретация полученных данных.

## **8. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).**

### **1. Актуальность темы.**

Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости профилактики синдрома эмоционального выгорания для эффективного обучения в вузе.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид Профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

### **2. Цель занятия и его учебно-целевые задачи.**

Цель: на основании знаний стадий и фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) студент должен научиться справляться со своим эмоциональным состоянием с помощью различных техник саморегуляции.

#### **Учебно-целевые задачи**

Студент должен:

- знать основные принципы эффективного управления собственным временем; основные приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. (код компетенции – УК-6);
- уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; проявлять способность к саморазвитию и самообучению (код компетенции – УК-6);
- владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни (коды компетенций – УК-6).

### **3. Продолжительность занятия – 90 минут.**

### **4. Этапы планирования занятия.**

1 этап. Проверка исходного уровня знаний студентов проводится с помощью тестов первого уровня или в форме устного ответа на конкретные вопросы по теме.

2 этап. Разбор вопросов по теме занятия. Устный опрос, ответы на вопросы самоконтроля (домашняя работа): Факторы, способствующие развитию СЭВ. Признаки СЭВ и их диагностика. Стадии развития, профилактика и лечение синдрома выгорания. Социальная адаптация первокурсника в ВУЗе.

3 этап. Преподаватель организует и контролирует работу студентов с ситуационными задачами.

4 этап. Студент выступает с определенным вопросом, остальные студенты при необходимости дополняют его, задают интересующие вопросы по теме.

5 этап. Обсуждение возникших вопросов.

6 этап. Контроль конечного уровня знаний студентов осуществляется с помощью тестов второго уровня или устного опроса. В заключении занятия выставляется оценка, дается домашнее задание с установкой основной цели и указывается литература, необходимая для подготовки.

## **5. Учебные элементы.**

1. Научно-методическое обоснование темы. Актуальность вопроса – необходимость профилактики синдрома эмоционального выгорания для эффективного обучения в вузе.

2. Современная классификация признаков СЭВ.

3. Современная классификация стадий развития СЭВ.

## **6. Оснащение.**

1. Демонстрационные материалы, включенные в обучающую программу (слайды, таблицы, видеофильмы).

2. Задания по теме (выступить перед публикой, изобразить возможную схему для подготовки к публичному выступлению).

3. Тесты первого уровня для определения исходного уровня знаний студентов, тесты второго уровня и ситуационные задания (вопросы) для оценки конечного уровня знаний.

4. Методические разработки для преподавателей и студентов.

## **7. Необходимые практические умения для усвоения.**

1. Диагностика СЭВ.

2. Профилактика СЭВ