Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Палиева Надежда Андреевна
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета
Дата подписания: 01.03.2024 11:12:51
Уникальный программный ключ:
c45abec04af5151828edca0bf10941b1159d6bf1

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	**Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях**
Содержание	Саморегуляция как объект психологических исследований. Методы выхода из конфликтной ситуации. Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях. Саморегуляция как способ управления агрессией. Диагностика навыков саморегуляции. Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты. Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы их оценки.. Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Уверенно выбирает приемлемый стиль делового общения на государственном(-ых) и иностранном(-ых) языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами в устной и письменной формах; Без ошибок оценивает эффективность применяемых коммуникативных технологий в профессиональном взаимодействии на государственном(-ых) и иностранном(-ых) языках, производит выбор оптимальных. Подбирает адекватные, надежные и валидные способы работы с конфликтом, планирует стратегию и тактику вмешательства, реализовывает ее, используя конфликтологические процедуры коррекции неконструктивных способов взаимодействия
Трудоемкость, з.е.	3 з.е
Форма отчетности	Зачет с оценкой
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебнометодическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078 2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447808
Дополнительная литература	1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/45422 2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8.