

20.02.23г.

ТЭК 3/1

**Дисциплина: ПМ.03. Управление структурным подразделением
организации**

Цели занятия:

Обучающие:

- углубить, систематизировать, обобщить и проконтролировать знания студентов по менеджменту и управлению структурным подразделением;
- формировать умения студентов;
- привлекать студентов к самостоятельной, творческой деятельности;
- формировать поисковый стиль мышления и работы при изучении новой темы. Формирование умений структурировать информацию.
- совершенствовать методику проведения практического занятия с визуальным сопровождением и использованием интерактивных методов;
- адаптировать инновационные методы обучения к традиционной методике преподавания;
- создать условия для закрепления и совершенствования, ранее полученных знаний и для формирования профессиональных навыков в процессе занятия;

Развивающие:

- развивать внимание, дисциплинированность, активность, коммуникабельность и умение работать в коллективе;
- сформировать представление о стилях управления и факторах их формирования, закрепить понятие власть и влияние, формы власти, способствовать развитию умений работать в коллективе, развивать профессиональный интерес.

Воспитательные:

- формировать интерес к выбранной профессии;
- прививать чувство ответственности, бережливости, добросовестного отношения к своим обязанностям;
- воспитывать ответственное отношение к выполняемой работе, профессионально-важные качества личности (внимательность, скорость мышления).

**Лекция
(2 часа)**

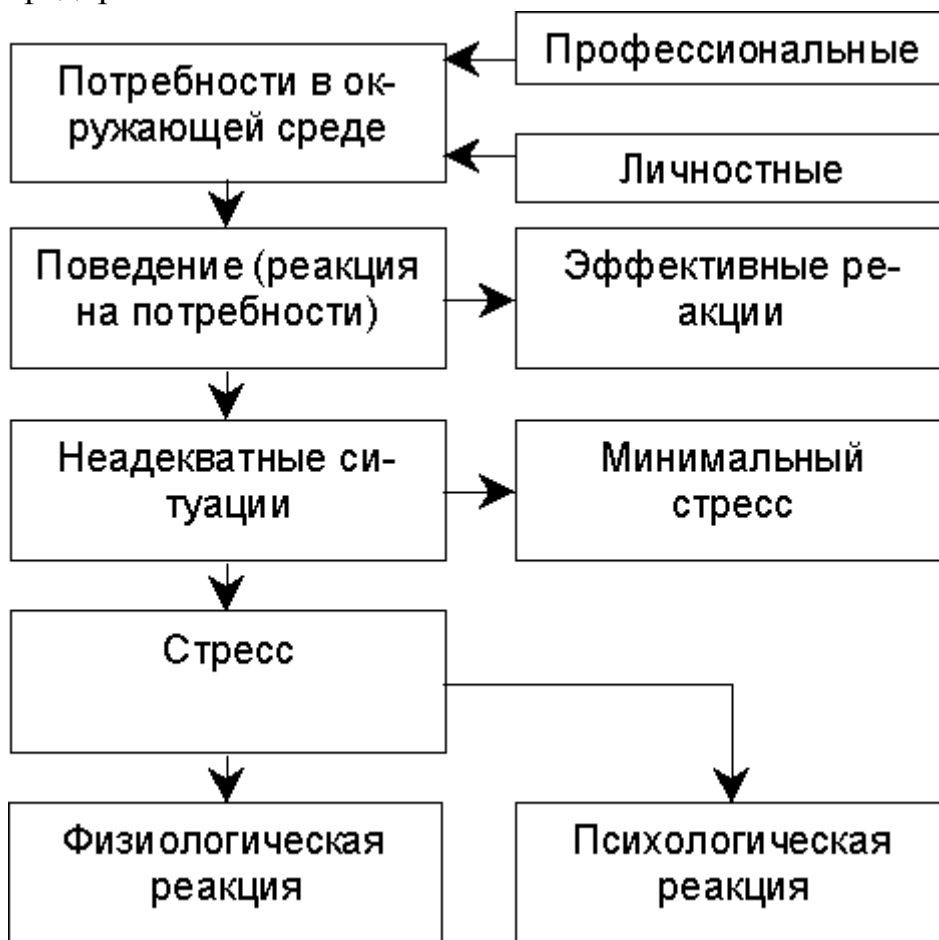
Тема: Природа стресса

План

1. Природа стресса
2. Причины стресса
3. Регулирование стрессовых состояний

1. Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс – обычное и часто повторяющееся

явление (повышенная раздражительность, бессонница перед ответственным выступлением, ощущение голода и т. п.). Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Чрезмерный стресс создает большие проблемы для индивида и предприятия.



2. Причины стресса связаны с воздействием двух групп факторов.

Организационные факторы:

- перегрузка работника во время рабочего дня приводит к возникновению беспокойства, чувства безнадежности и др.;
- слишком малая нагрузка работника во время рабочего дня способствует появлению беспокойства относительно своей ценности, своего профессионализма;
- неинтересная работа;
- ролевой конфликт возникает, когда работнику предъявляют противоречивые требования;
- неопределенность ролей при нечетком формулировании заданий и полномочий по использованию ресурсов.

Личностные факторы, сопровождающие любые перемены:

- положительные события (свадьба, назначение на новую должность и др.);
- негативные события (развод, заболевание, отказ руководства от

повышения в должности и т. д.).

Стресс необходим для придания смысла нашей жизни. Ставя перед собой цели, достижение которых требует напряженной работы, мы находимся в состоянии эустресса, исполняющего роль внутреннего двигателя, активизирующего наши действия. Отсутствие цели - это один из самых сильных стрессов, принимающий форму дистресса с соответствующими последствиями.

Отрицательные последствия стресса проявляются в физиологической реакции организма (язва желудка, головная боль, заболевания сердечной и дыхательной систем и т. п.); психологической реакции (раздражительность, бессонница, депрессия и др.).

Эти последствия являются серьезными не только для конкретного индивида, но и для организации в целом.

3. Жить без стресса невозможно, но, если овладеть методами управления им, можно избежать его негативных последствий.

Методы самоуправления стрессом:

- разработать систему приоритетов в своей работе: важное превыше срочного;
- научиться говорить "нет";
- не соглашаться на противоречивые требования руководителя.

Методы, способствующие предотвращению стрессового состояния работников:

- оценка способностей, потребностей и склонностей для принятия решения о характере и объемах работы;
- при наличии аргументированного обоснования позвольте работникам отказаться от порученной ранее или планируемой работы;
- полномочия, ответственность и ожидаемый результат должны быть четко описаны. Необходимо использовать обратную связь для того, чтобы убедиться в адекватном восприятии задания сотрудником;
- использование ситуационного подхода к лидерству;
- обеспечение надлежащего вознаграждения за эффективную работу;
- развитие способностей сотрудников, привлечение их к обсуждению сложных вопросов.

Вопросы самостоятельной работы обучающихся

1. Изучить лекцию и составить конспект
2. Ответить на контрольные вопросы

Контрольные вопросы:

1. Дайте понятие стресс.
2. Какие факторы воздействуют на причины стресса?
3. Назовите методы самоуправления стрессом.
4. Какие методы способствуют предотвращению стрессового состояния?

Список рекомендованных источников

1. Веснин, В. Р. Менеджмент: учебник / В. Р. Веснин. М.: Проспект, 2004. – 504 с.
2. Вершигора, Е. Е. Менеджмент: учебн. Пособие / Е. Е. Вершигора, А. В. Неверов. Минск: Амалфея, 2008 – 496 с.
3. Виханский, О. С. Менеджмент: учебник / О. С. Виханский, А. И. Наумов. М.: Экономистъ, 2004. – 528 с.
4. Гончаров, В. И. Менеджмент: учебное пособие / В. И. Гончаров; Минск: Современная школа. 2010. – 640 с.
5. Егоршин, А. П. Управление персоналом: учебник / А. П. Егоршин. – Н. Новгород: НИМБ, 2011. – 720 с.

Преподаватель

Л.С.Полякова