

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Факультет экономических и социальных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
Протокол от «21» ноября 2023 г.
№21

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Эмоциональное благополучие

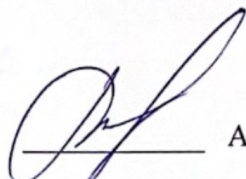
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
(профессиональной переподготовки)

«Её стратегия»

Москва, 2023 г.

Автор–составитель:

к.э.н., доцент, и.о. зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин



А.А. Табачникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины	4
3. Объем дисциплины	6
4. Структура и содержание дисциплины	7
4.1. Структура дисциплины	7
4.2. Содержание дисциплины	8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей дисциплины	10
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
7.1. Нормативно-правовые документы	14
7.2. Основная литература	14
7.3. Дополнительная литература	14
7.4. Интернет-ресурсы	15
7.5. Справочные системы	15
7.6. Иные источники	15
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	15

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Эмоциональное благополучие»:

Формирование у слушателей компетенции по эффективной регуляции эмоционального состояния и поведения, способствующей повышению эффективного управления и построению гармоничных отношений в командах.

Задачи дисциплины «Эмоциональное благополучие»:

- научиться распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими в деловом взаимодействии;
- сформировать навыки и умения осуществления позитивных межличностных коммуникаций, управления атмосферой контакта, переговоров и отношений;
- сформировать умение определять и реализовывать формы, методы и средства для организации управленческой деятельности.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Планируемые результаты обучения дисциплины

Виды деятельности и	Профессионально-специализированные компетенции (ПСК)	Знания	Умения	Практический опыт
Стратегическое управление персоналом	ПСК-1 ¹ – способен разрабатывать систему стратегического управления персоналом	3-1 – методов управления развитием и эффективностью организации, анализа выполнения планов и программ, определения их экономической эффективности, методов обеспечения кадровой безопасности; 3-2 – целей, стратегий, корпоративной социальной политики и политики по персоналу,	У-1 – применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности, выявления талантов, определения удовлетворенности работой; У-2 – определять и анализировать внутренние коммуникации, моделировать поведение персонала; У-3 – создавать и описывать	ПО-1 – проведения аудита и контроллинга в области управления персоналом; ПО-2 – организации и проведения мероприятий с персоналом в соответствии с корпоративной социальной политикой; ПО-3 – разработки системы организационного проектирования, планирование потребности в

¹ Профессиональный стандарт 07.003 Специалист по управлению персоналом (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09 марта 2022 года № 109н).

		корпоративную культуру; 3-3 – методов организационного проектирования.	организационную структуру, цели, задачи, функции структурных подразделений и должностных лиц.	персонале организации.
Универсальные компетенции (УК)				
Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Практический опыт	
УК-3 – способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	3-1 – сущности процесса управления; 3-2 – основных закономерностей поведения и взаимодействия субъектов и объектов управления: личности, группы, организации; 3-3 – основных правил деловой коммуникации.	У-1 – использовать знания о закономерностях индивидуального, группового и общеорганизационного поведения в процессе принятия и реализации управленческих решений; У-2 – вести переговоры на русском языке.	ПО-1 – организации работы группы, оценки условий и последствия принимаемых организационно-управленческих решений; ПО-2 – разработки кадровой процедуры найма, оценки и мотивации персонала.	

3. Объем дисциплины

Таблица 2

Объем дисциплины			
Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателей с преподавателем, в том числе:		14	8
лекционного типа (Л) / Интерактивные занятия (ИЗ)			8
Лабораторные занятия (практикум) (ЛЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)			
Практические (семинарские) занятия (ПЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)		14	
Самостоятельная работа слушателя (СР)			14
Промежуточная аттестация	Форма	Зачет	
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		14	22

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 3

Структура дисциплины

№п/п ¹	Наименование тем дисциплины	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Код компетенции
			Всего	В форме практической подготовки	В том числе				Всего	В форме практической подготовки	В том числе						
					Лекции	Практические (семинарские) занятия	Контактная самостоятельная работа,				Лекции / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме ⁶	Контактная самостоятельная работа, час ⁸				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.1	Психология	7	3			3			2		2			2	О		УК-3
1.2	Гендерная психология	7	3			3			1		1			3	Т		ПСК-1
1.3	Возрастная психология	7	2			2			2		2			3	ДЗ		ПСК-1
1.4	Развитие эмоционального интеллекта	7	3			3			1		1			3	Т		ПСК-1
1.5	Эмоциональная безопасность	8	3			3			2		2			3	Т		ПСК-1
	Итого:	36	14			14			8		8			14		Зачет	

*Формы текущего контроля успеваемости: домашнее задание с проверкой (ДЗ), опрос (О), тестирование (Т)

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Содержание дисциплины

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
	Темы лекций
1.1 Психология	Эмоциональный интеллект и лидерство. Мотивация и стимулирование персонала. Организационная культура и изменения. Коммуникативные навыки в лидерстве. Стресс-менеджмент для руководителей. Тимбилдинг и динамика группы.
1.2 Гендерная психология	Гендер и взаимоотношения в коллективе. Гендер и лидерство. Гендер и конфликт. Гендерное разнообразие и инновации. Гендер, этика и корпоративная культура. Гендер и принятие решений.
1.3 Возрастная психология	Психология развития взрослого человека. Межпоколенческое взаимодействие и конфликты. Мотивация и стимулирование разных возрастных групп. Разработка программы развития для сотрудников разных возрастных категорий. Адаптация и обучение сотрудников разных возрастов. Разработка корпоративной культуры, учитывающей межпоколенческое взаимодействие.

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
	Темы лекций
1.4 Развитие эмоционального интеллекта	Основы эмоционального интеллекта. Самосознание и саморегуляция. Эмпатия в управлении командой. Межличностные навыки и общение. Эмоциональный интеллект в лидерстве. Эмоциональное выгорание: причины, профилактика, восстановление.
1.5 Эмоциональная безопасность	Понимание эмоциональной безопасности. Методы создания эмоциональной безопасности. Управление стрессом в рамках эмоциональной безопасности. Конструктивное выражение и прием эмоций как элемент эмоциональной безопасности. Эмоциональная устойчивость организаций в кризисные периоды.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Темы (вопросы), выносимые на самостоятельное изучение

Раздел 1. – 2 часа.

Психология принятия решений. Стресс-менеджмент для руководителей.

Раздел 2. – 3 часа.

Гендер и карьерный рост. Гендер и мотивация. Гендер и организационное поведение.

Раздел 3. – 3 часа.

Карьерный рост и переход в пенсию. Возрастной аудит и возрастной менеджмент. Технологии управления разнообразием и инклюзивностью в команде.

Раздел 4. – 3 часа.

Эмоциональный интеллект и стрессовое сопротивление. Управление конфликтами с применением ЭИ

Раздел 5. – 3 часа.

Инструменты мониторинга и поддержания эмоциональной безопасности. Роль лидера в формировании эмоциональной безопасности.

Итого: 14 часов.

Типовые задания к практическим занятиям

1. Один из ключевых сотрудников – менеджер проекта – принял решение уйти из компании. В этом случае компания теряет прибыль и компетенции, которыми обладал сотрудник. Перечислите порядок действий, чтобы удержать менеджера в компании.
2. Ваша подчиненная – дама в возрасте, поэтому многое она предпочитает делать степенно и с расстановкой, что, на ваш взгляд, не всегда соответствует ритму деятельности компании. Как вы ей об этом скажете?
3. У сотрудников отсутствует заинтересованность в работе по причине задержек заработной платы на протяжении трех месяцев. Участились увольнения, общая психологическая атмосфера в коллективе не способствует эффективной работе. При этом попытки руководства убедить сотрудников в изменении ситуации в ближайшее время терпят неудачу и приводят к обратному эффекту. Ваши действия с позиции руководителя.
4. Менеджеры компании владеют техниками продаж, приемами работы с возражениями, знают товар и ценовую политику, но продажи при этом остаются на низком уровне. Какие действия необходимо предпринять для повышения показателей продаж путем индивидуальной работы с сотрудниками.
5. В рамках внедрения автоматизированной системы управления произошел конфликт между исполнителем и клиентом на фоне неверного понимания ТЗ и претензий клиента к формату исполнения работы. Это привело к срыву сроков, желанию клиента изменить стоимость проекта и исполнителя. Негативные реакции распространились на всю компанию исполнителя в целом. Ваши действия для решения конфликта.

6. Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Типовые вопросы с открытым ответом для текущей аттестации:

1. Подходы к определению эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие» и «эмоциональное здоровье».
2. Признаки и компоненты эмоционального благополучия
3. Мотивация в системе межличностных отношениях.
4. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и развитости её психологических границ.
5. Гендерные различия эмоционального интеллекта.
6. Изучение особенности эмоционального и социального интеллектов у конфликтных людей.
7. Понятие «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность».
8. Проблема развития эмоционального интеллекта.
9. Модели эмоционального интеллекта.
10. Способы диагностики эмоционального интеллекта: тестирование и оценка.
11. Эмоциональный интеллект в бизнесе.
12. Виды эмоций и их эффекты.
13. Поведение менеджера в работе с разными типами клиентов с точки зрения эмоционального интеллекта.
14. Как распознать свое эмоциональное состояние и изменить его в зависимости от задач
15. Современные требования к руководителю.
16. Эмоциональный интеллект в управлении коллективом.
17. Ресурсная сила эмоций и их влияние на окружающих.
18. Эмоциональный интеллект как инструмент для решения сложных ситуаций в бизнессреде.
19. Понятие и структура «эмоционального интеллекта».
20. Эмоциональный интеллект и создание эффективных команд.

Типовые тестовые задания для текущей аттестации:

1. Ошибками оценочного суждения принято считать:
 - «Гало-эффект»
 - Эффект «снисходительности»
 - Ошибка моделирования
 - Ошибка цвета
 - Эффект ореола
2. Нижний качественный предел малой группы:
 - 2 человека
 - 4 человека
 - 3 человека
 - 10 и более людей
3. Своеобразный сплав эмоционального и интеллектуального в группе представляет собой:
 - социально-психологический климат группы
 - корпоративную культуру
 - общность интересов
4. Неправильное отношение в процессе общения членов группы относится к барьерам:
 - неправильных установок сознания

организационно-психологическим
социально-психологическим

5. Понятия «индивид», «личность», «человек», «индивидуальность» по объему содержания находятся в отношении:
- соподчинения
 - включения
 - рядорасположенности

Промежуточная аттестация проводится в форме: **зачета** (в форме письменного и/или устного ответа на тематические вопросы).

Типовые вопросы с открытым ответом для промежуточной аттестации:

1. Эмоциональный интеллект и развитие других (как руководители с высоким эмоциональным интеллектом развивают свои организации).
2. Способы развития и техники эмоционального интеллекта.
3. Эмоциональный интеллект в управлении коллективом
4. Влияние эмоций на трудовое поведение работников.
5. Вовлечение в процесс командной работы через эмоциональный интеллект каждого в отдельности.
6. Как ускорить принятие эффективного командного решения.
7. Распознавание эмоционального состояния сотрудников и корректировка его в зависимости от задач.
8. Ресурсная сила эмоций и их влияние на окружающих
9. Самопознание или собственные ключи эмоций
10. Как вызвать у себя ресурсное эмоциональное состояние.
11. Виды эмоций и их эффекты
12. Эмоции как информация. Эмоции как ценность. Эмоции как энергия
13. Слагаемые позитивного организационного настроения
14. Объем радости жизни человека. Шкала тонов жизни человека
15. Язык эмоций – изучаем и практикуем
16. Управление эмоциями с клиентами. Клиентоориентированность и эмоциональный интеллект.
17. Эмоциональный интеллект как инструмент для решения сложных ситуаций в бизнес-среде.
18. Классификация эмоций в соответствии с влиянием на эффективность деятельности. Эмоции положительно и отрицательно влияющие на эффективность деятельности.
19. Способы подключения конструктивных эмоций для получения нужных результатов.
20. Как распознать свое эмоциональное состояние и изменить его в зависимости от задач

Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации:

1. Конгломераты:
 - формальные группы
 - неорганизованные или случайно организованные группы
 - ассоциации

2. Риск, связанный со степенью эффективности, прогнозируемой в момент принятия решений, когда ожидается высокая эффективность выполнения задач, называется:
 - оправданным риском
 - стандартным риском
 - авантюризмом
3. Наиболее предпочтительным определением коммуникации можно считать:
 - систему управления посредством информации
 - передачу информации на большом расстоянии
 - связи между людьми в процессе совместной деятельности
4. Целью психологии управления является:
 - совершенствование экологической среды
 - разработка психологических путей повышения эффективности организационных систем
 - увеличение товарооборота
5. Социально-психологический механизм сохранения, накопления и воспроизведения социального опыта членов группы относится к:
 - групповым интересам
 - групповому мнению
 - традициям группы

Таблица 5

Оценивание слушателя на зачете по дисциплине

Баллы (рейтинговой оценки), %	Оценка	Требования к знаниям
51-100	«зачтено»	Понимание основных концепций эмоционального благополучия. Знание теорий эмоций и их влияния на психологическое состояние. Способность критически оценивать информацию об эмоциональном благополучии и применять её на практике. Навыки применения методов управления эмоциями в реальных ситуациях.
0-50	«не зачтено»	Отсутствие понимания основных концепций эмоционального благополучия. Отсутствие знаний теории эмоций и их влияния на психологическое состояние. Неспособность критически оценивать информацию об эмоциональном благополучии.

		Неумение применять навыки методов управления эмоциями в реальных ситуациях.
--	--	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

В ходе изучения дисциплины слушателю необходимо активно задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. На лекционных занятиях преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практические занятия и указания для самостоятельной работы: использование учебных пособий, методических рекомендаций и изучение кейсов, охватывающих теоретические основы дисциплины.

7.1. Нормативно-правовые документы

Не предусмотрены.

7.2. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>
2. Диянова, З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11876-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515045>
3. Кязимов, К. Г. Управление человеческими ресурсами: профессиональное обучение и развитие: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455323>
4. Спивак, В. А. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для вузов / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 460 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15321-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511179>

7.3. Дополнительная литература

1. Латфуллин Г.Р., Теория организации: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452089>
2. Рамендик, Д. М. Общая психология : учебник для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16759-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531655>

3. Управление человеческими ресурсами : учебник и практикум для вузов / С. А. Барков [и др.] ; ответственные редакторы С. А. Барков, В. И. Зубков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17946-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534018>

7.4.Интернет-ресурсы

Не предусмотрены.

7.5.Справочные системы

Не предусмотрены.

7.6. Иные источники

Не предусмотрены

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для проведения лекционных занятий курса «Эмоциональное благополучие» необходим компьютерный проектор, Видеоконференцсвязь, учебная платформа дистанционных образовательных технологий (ДОТ) для рассылки материалов и сбора результатов самостоятельной подготовки слушателей, также материально-техническое обеспечение учебных аудиторий (наглядными материалами, экраном, мультимедийным проектором с ноутбуками (ПК) для презентации учебного материала, выходом в сеть Интернет, лицензионными продуктами Microsoft Office (Excel, Word, PowerPoint)) в зависимости от типа занятий: семинарского и лекционного типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для самостоятельной работы слушателям необходим доступ в читальные залы библиотеки и/или помещение, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации и ЭБС.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и промежуточной аттестации.

Оборудование:

Рабочие места слушателей: парты, стулья;

Рабочее место преподавателя: стол, стул;

Доска для рисования маркерами;

Мультимедийный проектор.

Учебная аудитория для проведения практических занятий.

Оборудование:

Рабочие места слушателей: столы, стулья;

Рабочее место преподавателя: стол, стул;

Доска для рисования маркерами,

Доска интерактивная;

Мультимедийный проектор;

Персональные компьютеры: Core i7 / 8Gb / 2000Gb -15 шт.

Лицензионное обеспечение:

Microsoft Windows 10 Corporate 1909 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19);

Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19);

Google Chrome 76.0.3809.100 (свободная лицензия);

Библиотека (абонемент, читальный и компьютерный залы)

Учебная аудитория для самостоятельной работы слушателя.

Оборудование:

Рабочие места: столы, стулья; Персональные компьютеры.

Лицензионное обеспечение: Microsoft Windows 10 Corporate 1909 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19);

Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19);

Google Chrome 76.0.3809.100 (свободная лицензия)

Характеристика результатов освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у слушателя сформированы компетенции:

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
ПСК-1 – способен разрабатывать систему стратегического управления персоналом	ПСК-1.1. Создает благоприятную рабочую атмосферу ПСК-1.2. Координирует работу персонала и обеспечивает кадровую безопасность ПСК-1.3. Анализирует данные и принимает обоснованные решения в области стратегического управления человеческими ресурсами
УК-3 – способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Позиционирует себя перед коллективом УК-3.2. Вовлекается/участвует в командной деятельности УК-3.3. Использует властные полномочия для организации работы команды по достижению поставленной цели