



**Приватний вищий навчальний заклад
«ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І ПІДПРИЄМНИЦТВА»
Кафедра менеджменту та онтопсихології**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	ТРЕНІНГ-КУРС "СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ"
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право (07 Управління та адміністрування)
Спеціальність	D3 Менеджмент (073 Менеджмент)
Освітня програма	Комунікативний менеджмент
Кафедра, що забезпечує викладання	кафедра менеджменту та онтопсихології
1. Загальний опис навчальної дисципліни	
Обсяг дисципліни	90 годин / 3 кредити ЄКТС, у т.ч.: - лекції – 16 годин; - практичні, семінарські заняття – 14 годин; - самостійна робота – 60 годин
Мова викладання	українська
Методи навчання	поєднання традиційних та інноваційних методів навчання: тематичні, проблемні, оглядові лекції, в тому числі за участю фахівців-практиків; проведення практичних занять, семінарів, презентацій, дискусій; застосування методу кейс-стаді із розв'язанням реальних завдань, вирішення розрахунково-аналітичних та творчих завдань; робота в малих групах, самостійна та командна робота; проведення ділових ігор, застосування проектного підходу, мозкового штурму, проведення фахових тренінгів; консультації викладачів, участь у науково-практичних конференціях, круглих столах тощо.
Форма підсумкового контролю	залік загальна підсумкова оцінка = поточний контроль + проміжний (модульний) контроль; максимальна кількість балів: - за всі види поточного та проміжного (модульного) контролів – 100.
2. Місце навчальної дисципліни в освітньо-професійній програмі	
Мета дисципліни	забезпечення формування особистісної та професійної компетентності здобувачів у сфері стрес-менеджменту, профілактики стресогенних факторів в організації відповідно до напрацювань сучасної науки та практики
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів не доброчесності.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо. СК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності. СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.
Програмні результати	ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів

(ПРН)	команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації. ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.
Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	<i>Пререквізити:</i> «Психологія» <i>Пореквізити:</i> «Кризовий менеджмент та комунікації»

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми та модуля	Кількість годин		
	аудиторної роботи		самостійної роботи
	лекції	практичні, семінарські	
Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти стрес-менеджменту			
Тема 1. Вступ до стрес-менеджменту	4	2	8
Тема 2. Психологія стресу	4	2	6
Тема 3. Завдання та методики стрес-менеджменту	2	2	6
<i>Модульна контрольна робота</i>		1	8
Змістовний модуль 2. Технології та навички стрес-менеджменту			
Тема 4. Технології довгострокового стрес-менеджменту	2	2	8
Тема 5. Розвиток навичок стрес-менеджменту	2	3	8
Тема 6. Технології короткострокового стрес-менеджменту	2	1	8
<i>Модульна контрольна робота</i>		1	8
Разом	16	14	60

4. Контрольні заходи та політика оцінювання

Розподіл балів за видами контролю та роботи	Вид контролю		Максимальна кількість балів
	1. Поточне оцінювання роботи, всього:		
	- за 1 змістовим модулем	35	
	- за 2 змістовим модулем	45	
2. Модульна робота, всього:		20	
	- контрольна робота за 1 модулем	10	
	- контрольна робота за 2 модулем	10	
Разом		100	
Критерії оцінювання результатів навчання	детально представлено у робочій програмі навчальної дисципліни		
Шкала оцінювання	Сума балів	Шкала ЄКТС	Національна шкала
	90 – 100	A	Відмінно
	82 – 89	B	Добре
	74 – 81	C	
	64 – 73	D	Задовільно
	60 – 63	E	
	35 – 59	FX	Незадовільно
	0 – 34	F	
затверджена Положенням про організацію освітнього процесу ПВНЗ			

	«Інститут психології і підприємництва»
Політика щодо дедлайнів та перекладання:	Всі види контрольних заходів мають бути виконані у встановлені викладачем терміни. Здобувач вищої освіти допускається до підсумкового семестрового контролю, якщо він виконав не менше 60% робіт, які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. При використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. Списування та використання мобільних телефонів та гаджетів під час проведення контрольних заходів заборонені. Детальніше у Кодексі академічної доброчесності ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва» та Положенні про академічну доброчесність ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»
Політика щодо відвідування занять	Відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі, які за поважних обставин не можуть відвідувати заняття за розкладом, повинні узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять впродовж поточного семестру. За поважних причин (хвороба, стажування тощо) або з причин непереборної сили (природні катаклізми, заходи карантинного порядку та інші форс-мажорні обставини) навчання може відбуватися з використанням технологій дистанційного навчання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»
5. Рекомендовані джерела та інформаційні ресурси	
Основні джерела	<p>Основна література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво / World Health Organization Regional Office for Europe. – 2021. – 128 с. 2. Бабіна О.В., Майборода М.М., Хоменко І.Б. Синергія менеджменту та стрес-менеджменту у формуванні ділового іміджу вітчизняних та європейських проєктів. Економіка та суспільство. 2025. № 79. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/6820 DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-79-179 3. Колпаченко, Н. М., Хоменко, І. Б., Шкурко, Я. І. Формування ділового іміджу менеджера в системі організаційної поведінки та корпоративної етики. Актуальні питання економічних наук, 2025 (18). https://a-economics.com.ua/index.php/home/article/view/1022 DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18134734 4. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. – за ред. Я. М. Когути. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с 5. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. – Київ. – 2022. – 184 с. <p>Додаткова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Базові навички медіації однолітків. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Матвійчук М.М., Дацко О.В. Київ: ФОП Нічога С.О., 2020. 200 с. 2. Міжнародний стандарт ISO 45003:2021 «Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека праці на роботі. Наставови з керування психосоціальними ризиками». http://

	<p>«Новий стандарт ISO 45003:2021: керування психосоціальними ризиками на роботі» у № 7/2021 журналу «Охорона праці».</p> <p>3. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Вид-во: Моноліт, 2021. – 256 с.</p> <p>4. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.</p> <p>5. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. Борозенцева Т. В.; Грицук О. В.; Муратова О. В., 2021. 128 с.</p>
--	--

Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бібліотека Інституту психології і підприємництва. URL: https://ipp.edu.ua/biblioteka/ 2. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: http://www.nbuiv.gov.ua/ 3. Державна служба статистики України URL: http://www.ukrstat.gov.ua/ 4. Сайт безкоштовних електронних підручників онлайн // Електронний ресурс. – Режим доступу: https://pidru4niki.com. 5. Офіційний сайт студентської електронної бібліотеки «ЧИТАЛКА». URL: http://chitalka.info 6. Офіційний сайт онлайн-бібліотеки освітньої та наукової літератури. URL: https://eduknigi.com 7. Сайт електронної бібліотеки підручників. URL: http://studentam.kiev.ua 8. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України http://psychology-naes-ua.institute/ 9. Інститут соціальної і політичної психології НАПН України http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit_psychology/ 10. Центр перспективних соціальних досліджень www.cpsr.org.ua
-----------------------------	---

6. Інформація про викладача

Викладач	ХОМЕНКО Ірина Богданівна	
Науковий ступінь, вчене звання	кандидат економічних наук	
Посада	доцент кафедри менеджменту та онтопсихології	
Контактний телефон	tel:+380675197577	
E-mail	i.khomenko@ipp.edu.ua	