



КОЛЕЖ ПО ТУРИЗЪМ - БЛАГОЕВГРАД

КАТЕДРА „ТУРИЗЪМ”

УТВЪРЖДАВАМ,

РЕКТОР:

/ДОЦ. Д-Р СТОЯН КИРОВ/



УЧЕБНА ПРОГРАМА

По дисциплината	МЕНИДЖМЪНТ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС
Включена като:	ФАКУЛТАТИВНА УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА
В учебния план на специалност	ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ НА ТУРИСТИЧЕСКОТО ОБСЛУЖВАНЕ
Професионално направление:	ТУРИЗЪМ
Образователно-квалификационна степен:	ПРОФЕСИОНАЛЕН БАКАЛАВЪР
Срок на обучение	ШЕСТ СЕМЕСТЪРА
Форма на обучение	РЕДОВНА
Катедра, осигуряваща обучението	ТУРИЗЪМ

БЛАГОЕВГРАД
2022

I. ИЗВАДКА ОТ УЧЕБНИЯ ПЛАН

Вид занятия и дейности	Семестър	Хорариум (часове)		Кредит	Вид на оценяването
		седмично	общо		
Аудиторна заетост		2	30		
а) лекции		2	30		
б)семинарни упражнения					
Извънаудиторна заетост			30		
Крайно оценяване					Писмен изпит

II. АНОТАЦИЯ

Лекционният курс по дисциплината „Мениджмънт на професионалния стрес“ е разработен в съответствие с общите цели на специалност “Организация и управление на туристическото обслужване”. Тази дисциплина обединява редица направления в медицинската, психологичната, социологичната науки и туристически дейности, имащи отношение към проблемите на здравето възникнали при или по повод изпълнение на служебните задължения.

Целта на учебната дисциплина е да разшири познанията на студентите-професионални бакалаври по проблемите свързани с психологията на стреса, включваща: теориите за стреса, видовете професионални стресори, мобинга, психопатологията на стреса и копинг стратегиите за справяне.

Основните задачи, които следва да бъдат решавани при реализацията на учебната програма са:

1. Да се придобият начални психологични познания за минимизиране ефектите на стреса и неговото управление
2. Да се усвои методиката за прилагане на модели на поведение при общуване с туристи имащи проблеми в адаптацията и придобиване на конкурентни умения за справяне със стреса.

Методи на преподаване: За да осигури качествено обучение на студентите, дисциплината “Мениджмънт на професионалния стрес” съчетава гъвкаво различни методи и форми на обучение: лекции по възлови теми и самостоятелна работа под формата на курсова работа. Формите на контрол също са съобразени с естеството на дисциплината – провеждането на контролни проверки, тестове, обсъждане на казуси и писмен изпит за проверка на знанията.

Очаквани резултати: След преминаване на курса по дисциплината студентите трябва да са придобили основни знания и умения за минимизиране ефектите на стреса и неговото управление.

Необходими предходни знания - Доброто усвояване на материята, предвидена в основните теми на настоящата учебна програма е обусловено от предшестваща сериозна подготовка по дисциплините “Технология на хотелиерството и рестораторството”, “Въведение в туризма”, “Основи на управлението” и др.

СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

A. ЛЕКЦИИ

ЦЕЛ: ЗАПОЗНАВАНЕ С ОСНОВНИ ВЪПРОСИ ЗА МИНИМИЗИРАНЕ ЕФЕКТИТЕ НА СТРЕСА И НЕГОВОТО УПРАВЛЕНИЕ.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

- ◆ Студентите да усвоят основните термини и понятия свързани с минимизиране ефектите на стреса и неговото управление.
- ◆ Изграждане на умения за прилагане на модели на поведение при общуване с туристи имащи проблеми в адаптацията и придобиване на конкретни умения за справяне със стреса.

№	Тема	Лекции
1.	Психология на стреса. Теории	2
2.	Същност на стреса – био-психо-социален модел	2
3.	Професионален стрес	2
4.	Специфични за професионалната среда стресори	2
5.	Особености на стресорите в туристическия сектор	2
6.	Прояви на професионалният стрес. Разпознаване на норма и патология	2
7.	Класификация на прояви на професионалният стрес	2
8.	Психопатологични прояви на професионалният стрес	2
9	Емоционални реакции на стресовите въздействия	2
10	Самота. Депресия	2
11	Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)	2
12	Синдром на професионално изпепеляване	2
13	Мобинг на работното място	2
14	Управление на стреса чрез регулация на възприятието	2
15	Управление на времето и мрежа от социална подкрепа	2
ОБЩО ЛЕКЦИИ		30

I. ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА

Батуров, Д., Какво знаем за тревожните разстройства, ЦВПП, 2003
 Гринберг, Дж., Управление стрессом, 7-ое изд., „Питер”, М. 2004

II. ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Лазаръс, Р. Теория стреса и психофизиологическите изследвания:- Сб. Змоциональнний стресс. Под ред. на Л. Леви. Ленинград, 1970. с. 178—208.
 Батуров и съавт., Наръчник по лидерска подготовка, 4-ти модул, ЦВПП, 2006

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО

1)ОРГАНИЗАЦИЯ НА АУДИТОРНАТА ЗАЕТОСТ

Обучението по учебната дисциплина се извършва под формата на лекции. Задължително в началото на всяка лекция се прави кратко въведение, като се осигурява необходимата преходност от една тема към друга. В процеса на запознаване на студентите с новата тематика се осъществява беседа с тях, за да се постигне приемственост между отделните лекции и те сами да стигнат до заключения, които да въвеждат в новия материал.

2)ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗВЪНАУДИТОРНАТА ЗАЕТОСТ

Извънаудиторната заетост се свежда до усвояване на лекционния материал и работа с литературата, черпене на информация от Интернет, проучвания във фирми, подготовка за тестове и контролни проверки на знанията с цел текущ контрол, системна подготовка по зададени теми за предстоящи семинарни занятия. На студентите се възлага самостоятелно разработване на курсови работи по списък с примерни теми. Курсовите работи се защитават.

Голям процент от извънаудиторна заетост се предвижда и за подготовка и явяване на семестриален изпит по дисциплината.

V. ОЦЕНЯВАНЕ НА СТУДЕНТИТЕ

1) ОРГАНИЗАЦИЯ НА ОЦЕНЯВАНЕТО

Оценяването на студентите за постигнатите резултати в процеса на обучение е съобразено с изискванията на наредба №21/30.09.2004 г. за прилагане на системата за натрупване и трансфер на кредити. Семестриалната заверка се получава при спазване на условията на правилниците и вътрешните наредби на Колеж по туризъм - Благоевград и предаване на разработената курсова работа.

2) ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА СТУДЕНТИТЕ

✓ Дисциплината завършва с изпит. Приоритет в обучението има практическата и самостоятелната работа на студентите. Оценяват се знанията, уменията и компетентността на студентите..

Критерии за оценяване:

- качество и задълбоченост на писмената разработка;
- умение за представяне и успешна защита на разработките и заложените в тях тези;
- демонстриране на знания, умения и компетентност;
- умение за самостоятелна работа при извънаудиторната заетост.

Система от критерии за оценка:

№ по ред	Оценявани дейности	Диференциране на дейностите	Максимален брой точки
1.	Участие в дискусии	по 1 точка за участие в обсъждания за всеки час.	15
2.	Разработване на курсова работа	<i>1.Разработване на бизнес- план на конкретна фирма</i>	28
3.	Тестове за проверка на текущите знания	Провеждане на 1 тест с максимален брой точки на тест – 5.	5
4.	Решаване на казуси	4 казуса по 3 точки на един казус	12
5.	Контролни проверки	Провеждане на две контролни проверки с максимален брой точки на една проверка - 5	10
	Писмен изпит	Оценяване на постигнатите резултати от изпита.	30

Окончателна оценка: студентите получават оценка по шестобалната система при следните съответствия с точковата система:

При среден резултат от набрани точки по всички критерии по-малко от 50 точки	Слаб 2
При сумарен брой от 51-60 точки	Среден 3
При сумарен брой от 61-74 точки	Добър 4
При сумарен брой от 75-90 точки	Много добър 5
При сумарен брой от 90-100 точки	Отличен 6

Студентите се допускат до семестриален изпит при набрани минимум 50 точки.

Крайната оценка се оформя, съгласно приложената таблица по-горе в деня на изпита.

Всички контролни работи, тестове, материали от изпита се съхраняват в предвидения от правилника за образователната дейност срок от 3 месеца.


Студентите се информират за организацията на провеждане на обучението, за особеностите на предвидения текущ контрол и за системата за оценка на знанията още на първата лекция и семинарно упражнение.

Автор на програмата:
Доц. д-р Димитър Батуров

Статут: на основен трудов договор

Година на въвеждане на програмата: 2022

Приети изменения на учебната програма на катедрен съвет на катедра Туризм -
Протокол №4/08.06.2022 г.

Ръководител катедра: 
(доц. д-р Стефан Кирилов)