

Аннотация к рабочей программе дисциплины
Развитие ресурсов организма

Направление подготовки: 09.04.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль): Инженерия искусственного интеллекта

Квалификация выпускника: магистр

Целью освоения дисциплины является: формирование знаний и компетенций, системного представления об основных закономерностях, механизмах и способах самопознания, саморазвития и самосовершенствования.

Объем дисциплины: 3 зачетные единицы – 108 часов

Семестр: 1

Краткое содержание основных разделов дисциплины:

№ п/п раздела	Основные разделы дисциплины	Краткое содержание разделов дисциплины
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции	Понятие стресса. Эустресс и дистресс. Стадии стресса. Стрессоустойчивость как механизм личной безопасности. Приемы управления дыханием. Визуализация как механизм снижения напряжения. Способы управления тонусом мышц
2	Основы адаптационного Процесса	Способы психологической адаптации. Особенности психофизиологической адаптации. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении.
3	Развитие ресурсов мозга	Диагностика мнестической деятельности. Основы мнемотехники упражнения для развития памяти. Современные методы диагностики внимания. Техники развития внимания. Диагностика мыслительной деятельности. Развитие мышления способы тренировки мозга
4	Особенности успешного трудоустройства	Анализ рынка: правила подбора вакансии и компании. Телефонные переговоры с работодателем. Правила поведения на собеседовании. Адаптация в новом коллективе

Форма промежуточной аттестации: зачет