

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра социальной работы и конфликтологии**

**Авторы-составители: Замараева Зинаида Петровна  
Топеха Татьяна Анатольевна  
Телегина Галина Александровна**

Рабочая программа дисциплины  
**САМОМЕНЕДЖМЕНТ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**  
Код УМК 96154

Утверждено  
Протокол №8  
от «29» апреля 2022 г.

Пермь, 2022

## **1. Наименование дисциплины**

Самоменеджмент в социальной работе

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в вариативную часть Блока « М.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **39.04.02** Социальная работа  
направленность Социально-правовые отношения

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Самоменеджмент в социальной работе** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**39.04.02** Социальная работа (направленность : Социально-правовые отношения)

**УК.6** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

#### **Индикаторы**

**УК.6.1** Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)

**УК.6.2** Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)

**УК.6.3** Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направление подготовки</b>	39.04.02 Социальная работа (направленность: Социально-правовые отношения)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	2
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	36
<b>Проведение лекционных занятий</b>	12
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	24
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	72
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (2 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Самоменеджмент в социальной работе**

#### **Тема 1. Управление делами**

Самоменеджмент в социальной работе. Потребности и желания. Соотношение личного и профессионального в жизни специалиста помогающей профессии. Целеполагание: виды целей и способы их постановки; правила формулирования; приоритеты и контроль достижения целей.

#### **Тема 2. Управление временем**

Планирование: виды планов и формы планирования. Режим дня: распределение времени; рутинные и домашние дела. Риски планирования. Технологии планирования. Продуктивная социальная работа в режиме дедлайн.

#### **Тема 3. Управление здоровьем**

Физическое и социально-психологическое здоровье специалиста помогающей профессии. Стресс в профессиональной деятельности специалиста помогающей профессии. Угрозы профессиональной деформации и эмоционального выгорания. Психогигиена.

#### **Тема 4. Управление развитием личности**

Зрелая личность специалиста помогающей профессии: понятие, значение для профессиональной деятельности. Самопознание: locus-контроля; ценностные ориентации; эмоционально-волевая сфера; когнитивные особенности; моделей поведения. Саморазвитие: понятие, направления, формы, условия и барьеры.

#### **Тема 5. Управление карьерой**

Карьера: вертикальная и горизонтальная. Профессиональный рост: научно-исследовательская деятельность; междисциплинарные аспекты; практические навыки; инновационная деятельность. Самопрезентация: стратегии, тактики и средства.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Реунова, М. А. Тайм-менеджмент студента университета [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Реунова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 103 с. — 2227-8397. <http://www.iprbookshop.ru/30084.html>
2. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 88 с. — ISBN 978-5-9275-2480-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/87486.html>

### Дополнительная:

1. Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/63967.html>

## 9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<https://apni.ru/article/166-obosnovanie-gipotezi-nauchnosti-tajm-menedzh> Обоснование гипотезы научности тайм-менеджмента

<https://gb.ru/blog/printsiipy-tajm-menedzhmenta/> Принципы тайм-менеджмента: как подчинить себе время

<http://www.dslib.net/economika-xoziajstva/formirovanie-i-razvitie-sistemy-samomenedzhmenta-v-turindustrii.html> Автореферат диссертационного исследования по самоменеджменту

<https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=5933> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Самоменеджмент в социальной работе** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем: В образовательном процессе по дисциплине Самоменеджмент в социальной работе требуется: доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС); доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

справочно-правовые системы «КонсультантПлюс»;

офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);

программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);

приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC».

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа по дисциплине необходима аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима аудитория, оснащенная специализированной мебелью,

демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для самостоятельной работы необходимы компьютерный класс, помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Состав оборудования указанных помещений определен в Паспортах компьютерного класса и помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивающими доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационным технологиям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Самоменеджмент в социальной работе**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**УК.6**

**Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

Индикатор	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>УК.6.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p><b>ЗНАТЬ:</b> виды целей; вида планов; основные угрозы, возникающие в профессиональной деятельности специалиста в сфере социальной работы, для его здоровья <b>УМЕТЬ:</b> формулировать жизненные цели; составлять план своей жизни на год, месяц, неделю, день <b>ВЛАДЕТЬ:</b> навыками ранжирования целей и задач, при планировании своей деятельности; навыками оптимального распределения времени, при достижении поставленных целей и задач</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает виды целей и планов; основные угрозы, возникающие в профессиональной деятельности специалиста в сфере социальной работы, для его здоровья Не умеет грамотно формулировать жизненные цели; составлять план своей жизни на год, месяц, неделю, день. Не владеет навыками ранжирования целей и задач, при планировании своей деятельности; навыками оптимального распределения времени, при достижении поставленных целей и задач</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Общие, но не структурированные знания видов целей и планов; основных угроз, возникающих в профессиональной деятельности специалиста в сфере социальной работы, для его здоровья Демонстрирует частично сформированное умение формулировать жизненные цели; составлять план своей жизни на год, месяц, неделю, день. Фрагментарное применение навыков ранжирования целей и задач, при планировании своей деятельности; навыков оптимального распределения времени, при достижении поставленных целей и задач</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания видов целей и планов; основных угроз, возникающих в профессиональной деятельности специалиста в сфере социальной работы, для его здоровья В целом успешное, но содержащее</p>

Индикатор	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>отдельные пробелы умение формулировать жизненные цели; составлять план своей жизни на год, месяц, неделю, день. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков ранжирования целей и задач, при планировании своей деятельности; навыков оптимального распределения времени, при достижении поставленных целей и задач</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Сформированные систематические знания видов целей и планов; основных угроз, возникающих в профессиональной деятельности специалиста в сфере социальной работы, для его здоровья Сформированное умение формулировать жизненные цели; составлять план своей жизни на год, месяц, неделю, день. Успешное и систематическое применение навыков ранжирования целей и задач, при планировании своей деятельности; навыков оптимального распределения времени, при достижении поставленных целей и задач</p>
<p><b>УК.6.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p><b>ЗНАТЬ:</b> способы оценки временных и личностных ресурсов <b>УМЕТЬ:</b> оценивать свои временные, личностные и психологические ресурсы <b>ВЛАДЕТЬ:</b> навыками соотнесения имеющихся временных, личностных и психологических ресурсов со стоящими перед ним жизненных и профессиональных целей и задач</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает способы оценки временных и личностных ресурсов Не умеет оценивать свои временные, личностные и психологические ресурсы Не владеет навыками соотнесения имеющихся временных, личностных и психологических ресурсов со стоящими перед ним жизненных и профессиональных целей и задач</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Общие, но не структурированные знания способов оценки временных и личностных ресурсов Демонстрирует частично сформированное умение оценивать свои временные, личностные и психологические ресурсы Фрагментарное применение навыков соотнесения имеющихся временных, личностных и психологических ресурсов со стоящими перед ним жизненных и</p>

Индикатор	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b>  профессиональных целей и задач</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b>  Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания способов оценки временных и личностных ресурсов  В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение оценивать свои временные, личностные и психологические ресурсы  В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков соотнесения имеющихся временных, личностных и психологических ресурсов со стоящими перед ним жизненных и профессиональных целей и задач</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b>  Сформированные систематические знания способов оценки временных и личностных ресурсов  Сформированное умение оценивать свои временные, личностные и психологические ресурсы  Успешное и систематическое применение навыков соотнесения имеющихся временных, личностных и психологических ресурсов со стоящими перед ним жизненных и профессиональных целей и задач</p>
<p><b>УК.6.3</b>  Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта</p>	<p><b>ЗНАТЬ:</b> понятия вертикальной и горизонтальной карьеры  <b>УМЕТЬ:</b> определять направления, условия и барьеры в своей профессиональной деятельности  <b>ВЛАДЕТЬ:</b> навыками проектирования своей профессиональной карьеры</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b>  Не знает понятия вертикальной и горизонтальной карьеры  Не умеет определять направления, условия и барьеры в своей профессиональной деятельности  Не владеет навыками проектирования своей профессиональной карьеры</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b>  Общие, но не структурированные знания понятий вертикальной и горизонтальной карьеры  Демонстрирует частично сформированное умение определять направления, условия и барьеры в своей профессиональной деятельности  Фрагментарное применение навыков</p>

Индикатор	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>проектирования своей профессиональной карьеры</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание понятий вертикальной и горизонтальной карьеры  В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умение определять направления, условия и барьеры в своей профессиональной деятельности  В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков проектирования своей профессиональной карьеры</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Сформированные систематические знания понятий вертикальной и горизонтальной карьеры  Сформированное умение определять направления, условия и барьеры в своей профессиональной деятельности  Успешное и систематическое применение навыков проектирования своей профессиональной карьеры</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 47 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 47 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>УК.6.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)	Тема 3. Управление здоровьем <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знать классификации жизненных целей и виды планов, основные профессиональные угрозы для здоровья. Умеет ставить жизненные цели и составлять план с разной временной перспективой Владеть навыками оптимального распределения имеющегося времени для достижения поставленных целей и задач
<b>УК.6.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Тема 4. Управление развитием личности <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знать основные методики и техники оценки временных и личностных ресурсов. Уметь оценивать свои временные и личностные ресурсы, необходимые для достижения поставленных жизненных целей Владеть навыками соотнесения имеющихся временных ресурсов с жизненными целями и задачами. Владеть навыками соотнесения имеющихся психологических ресурсов с профессиональными целями и задачами.

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>УК.6.3</b> Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта	Тема 5. Управление карьерой <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Знать виды вертикальной и горизонтальной карьеры. Уметь выделять направления своего профессионального развития. Владеть навыками проектирования своей профессиональной карьеры в сфере социальной работы

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **Тема 3. Управление здоровьем**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **15**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Планирует свою жизнедеятельность на неделю, день, с учётом ранжирования целей и задач	10
Умеет формулировать жизненные цели личной и профессиональной направленности в дальней, средней и близкой перспективе	6
При составлении еженедельного и ежедневного плана оптимально распределяет время на достижение целей и задач	6
Знает профессиональные угрозы для физического и психического здоровья специалиста, работающего в сфере социальной работы	5
Знает классификации жизненных целей и виды планов	3

#### **Тема 4. Управление развитием личности**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **15**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Соотносит имеющийся ресурс времени с жизненными целями, при построении еженедельных и ежедневных планов.	7
Соотносит имеющиеся психологические и личностные ресурсы с профессиональными целями, при построении еженедельных и ежедневных планов	7
Анализирует имеющиеся в его распоряжении ресурсы времени для достижения поставленных жизненных целей, выделяя риски и ограничения	5
Анализирует имеющиеся у него личностные и психологические ресурсы для достижения поставленных жизненных и профессиональных целей, выделяя возможности и ограничения	5
Знает методики и техники оценки временных ресурсов	3

Знает методики и техники оценки личностных ресурсов	3
-----------------------------------------------------	---

### **Тема 5. Управление карьерой**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Проектирует возможную траекторию для своей горизонтальной карьеры на среднесрочную перспективу	8
Проектирует возможную траекторию для своей вертикальной карьеры на среднесрочную перспективу	8
Выделяет возможные барьеры своего профессионального развития в сфере социальной работы.	7
Выделяет возможные направления своего профессионального развития в сфере социальной работы.	6
Определяет условия для своего профессионального развития в сфере социальной работы.	6
Знает виды вертикальной и горизонтальной карьеры в сфере социальной работы.	5