

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"

Кафедра общей и клинической психологии

Авторы-составители: **Игнатова Екатерина Сергеевна**

- :

Рабочая программа дисциплины
ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ
Код УМК 91992

Утверждено
Протокол №12
от «29» мая 2019 г.

Пермь, 2019

1. Наименование дисциплины

Эффективный самоменеджмент

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Направление: **44.03.01** Педагогическое образование
направленность Дошкольное образование

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Эффективный самоменеджмент** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.01 Педагогическое образование (направленность : Дошкольное образование)

УК.6 Способен управлять своими ресурсами, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Индикаторы

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

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

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	44.03.01 Педагогическое образование (направленность: Дошкольное образование)
форма обучения	заочная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	5,6
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	12
Проведение лекционных занятий	4
Проведение практических занятий, семинаров	8
Самостоятельная работа (ак.час.)	96
Формы текущего контроля	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (6 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Основы самоменеджмента

Лекционные занятия: Самосознание личности. Soft Skills в современном обществе. Принципы самоменеджмента (С. Кови, Б. Трейси). Этапы развития самоменеджмента. Цели самоменеджмента. Функции самоменеджмента. Мифы о самоменеджменте.

Информация и коммуникация (рациональное общение, чтение / письмо). Рациональная организация труда. Рекомендации.

Практические занятия: Диагностика личностных особенностей. Технологии работы с информацией (например, конспектирование в рамках учебной и научной деятельности).

Произвольные формы психического

Сущность и свойства психики. Произвольность как свойство психического. Развитие произвольных форм психического (Л.С. Выготский). Произвольные формы психического как ресурс для саморазвития, самоуправления личности.

Социальные контроль в самоменеджменте

Самоконтроль личности и социальный контроль. Локус-контроля (диагностика).

Самопознание личности

Роль ценностно-смысловой сферы в развитии личности. Теории ценностей (например, по М. Рокичу).

Самопознание и формирование системы приоритетов. Ценностные ориентации личности.

Диагностика самооценки для самопознания личности студентов (методика "Кто Я?").

Soft skills

Актуальные социально-экономические тенденции. Soft Skills и Hard Skills. Роль Soft Skills в личностной и профессиональной деятельности. Soft Skills (дискуссия – обсуждение).

Волевая регуляция личности

Физиологические основы волевых процессов. Нарушения волевой регуляции (абулия, прокрастинация).

Профилактика нарушений волевой сферы (основы критического мышления). Развитие и укрепление силы воли (К. Макгонигал)

Тайм-менеджмент

Лекционные занятия: Ценности. Иерархия ценностей. Цели. Виды целей. Постановка цели (методы: «Дерево» целей, "Альпы"). Правила формулирования целей. Контроль достижения цели. Планирование. Режим труда и отдых (метод "Распорядок дня". Установка и выбор приоритетов (методы: принцип Парето, анализ АБВ, принцип Эйзенхауэра). Технологии планирования. Ежедневники. Дедлайны и ретедлайны. Оценка результатов. Самомотивация.

Практические занятия (диагностика и отработка техник): Тест (опросник) на управление временем. Практикум по формулировке целей (SMART, по В.Г. Ромеку). Формулировка целей, приносящих удовольствие. Распределение времени: построение круговой диаграммы (типичный рабочий день, типичный выходной день). Планирование работы (что нужно сделать? Какие этапы выполнения задания? Сколько времени это займет? Когда начинать? Конечный результат. Мифы о многозадачности (дискуссия). Ежедневники разных форм, поиск «своего».

Целеполагание

Мотивационно-потребностная сфера личности. Потребности и желания. Мотивы и мотивация. Цели и способы их постановки. Личностные и социальные факторы достижения целей.

Социально-психологические направления целеполагания. Например, интеракционистское направление (Ч. Кули).

Технологии планирования

Планирование: принципы планирования, этапы и последовательность. Технологии планирования. Риски планирования. Нереалистичный оптимизм в личностной и профессиональной деятельности.

Стресс-менеджмент

Лекционные занятия: Стресс. Предэкзаменационный стресс. Признаки. Типичные тревоги. Страх ошибки. Саморегуляция. Саморегуляция эмоций (понятие «эмоция», базовые эмоции, физиология, переживания, экспрессия). Система эмоциональной саморегуляции, как справиться со своими чувствами. Техники mindfulness.

Практические занятия (диагностика и отработка техник): Рисуночная методика «Я и стресс».

Эмоциональная регуляция при подготовке к ЕГЭ (рефлексия). Стратегия накопления позитива. Техника благодарности. Mindfulness. Практики внимательности. Способы реагирования в ситуации стресса.

Оперативное реагирование на стресс

Стресс. Эмоциональные состояния

Общество человеческого капитала. Содержание понятия "стресс". Конструирование понятия «стресс».

Стрессовые факторы. Эмоциональные состояния личности в ситуации стресса. Роль эмоционального состояния личности при построении коммуникации. Эффективная коммуникация. Важность ориентации на сотрудничество и учета культурного контекста при организации переговорного процесса.

Копинг-стратегии

Стратегии борьбы со стрессом. Копинг-стратегии: понятие, природа, виды. Диагностика копинг-стратегий личности. Репертуар копинг-стратегий в личностной и профессиональной деятельности.

Стресс перед важными жизненными событиями

Тревога и неуверенность перед важными событиями. Психологическая подготовка к стрессу перед важными жизненными событиями. Психологическая подготовка к стрессу в ходе разрешения конфликта, при организации переговорного процесса. Предэкзаменационный стресс / стресс изменений / стресс перед важными жизненными событиями (доклады).

Самопрезентация

Самопрезентация. Классификации видов, типов, тактик и стратегий самопрезентации личности Средства самопрезентации личности Осознаваемая и неосознаваемая самопрезентация личности Непосредственная и опосредованная самопрезентация личности. Самопрезентация личности в пространстве интернет-коммуникаций (анализ аккаунтов). Самопрезентация личности как средство управления впечатлением.

Стратегии и тактики самопрезентации

Управление впечатлением в личностной и профессиональной деятельности. Самопрезентации.

Стратегии и тактики самопрезентации. Роль социального интеллекта в самопрезентации личности.

Самопрезентация

Формирование опыта самопрезентации: конструирование самопрезентации; апробация самопрезентации.

Итоговое контрольное мероприятие

Тест

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 аудиторные 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. Белый, Е. М. Управление проектами : конспект лекций / Е. М. Белый, И. Б. Романова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 79 с. — ISBN 978-5-4486-0061-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/70287.html>
2. Парахина, В. Н. Самоменеджмент : учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; под редакцией В. Н. Парахина, В. И. Перов. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/13157>

Дополнительная:

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>
2. Глик, Д. И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег / Д. И. Глик. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/891>
3. . : / . . , . . [.]. - : , 2018. - 120 с. - ISBN 2227-8397. - : // - IPR BOOKS : []. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html> - :

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

SpringerLink <http://link.springer.com/> ink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14. Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

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

Образовательный процесс по дисциплине **Эффективный самоменеджмент** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

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, онлайн энциклопедии)

()

:

- Microsoft Windows - ,
- « »,
- ,
- « ».

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

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, которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

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

(, , /) ; () : , () ; : , () ; « » , - : , : . - : . « » ((student.psu.ru), : , , , , , Microsoft Windows; Microsoft Office (); Kaspersky Endpoint Security for Business; - « »; () / Google Chrome (); « ».

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Эффективный самоменеджмент**

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

УК.6

Способен управлять своими ресурсами, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.6.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Знать технологии тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Уметь анализировать собственные ресурсы. Владеть навыком управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител Отсутствие знаний технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Отсутствие умения анализировать собственные ресурсы. Отсутствие навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн Общие, но не структурированные знания технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Частично сформированное умение анализировать собственные ресурсы. Фрагментарное применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение анализировать собственные ресурсы. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p> <p style="text-align: center;">Отлично Сформированные систематические знания</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p>Отлично</p> <p>основ технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Сформированное умение анализировать собственные ресурсы. Успешное и систематическое применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p>
<p>УК.6.1</p> <p>Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>Знать определение термина "самоменеджмент" и его компоненты. Уметь дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Владеть навыком оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.</p>	<p>Неудовлетворител</p> <p>Отсутствие знаний определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Отсутствие умения дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Отсутствие навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.</p> <p>Удовлетворительн</p> <p>Общие, но не структурированные знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Частично сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Фрагментарное применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.</p> <p>Хорошо</p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.</p> <p>Отлично</p> <p>Сформированные систематические знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Отлично стресс-менеджмент. Успешное и систематическое применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Заочная 2019

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Не предусмотрено

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Тайм-менеджмент Письменное контрольное мероприятие	Знать, что такое "ресурсы личности" и их виды. Уметь анализировать собственные ресурсы (временные, личностные, психологические. Владеть приемами оценки эффективности предлагаемых технологий развития ресурсов личности в текстах по самоменеджменту.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Тайм-менеджмент

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студент анализирует эффективность приведенных (трех) технологий самоменеджмента (называние личностного / временного / психологического ресурса, который затрагивает технология – 1 балл, анализ эффективности названного ресурса на настоящий момент – 1 балл, результат апробации технологии самоменеджмента в отношении конкретного ресурса – 1 балл, оценка его эффективности – 1 балл)	12
Студент приводит перечень ключевых технологий самоменеджмента, по мнению автора книги, – минимум 3 технологии (называние – 1 балл, раскрытие содержания – 1 балл, приведение примера – 1 балл)	9
Студент формулирует, что означает для автора книги «самоменеджмент» (называние позиции – 1 балл; приведение определения – 1 балл)	2
Студент сформулировал свое мнение по прочитанной книге (формулировка мнения – 1 балл, аргументация мнения с опорой на знания и жизненный опыт – 1 балл)	2
Работа представлена в срок	1
Деление текста на введение, основную часть и заключение	1
Логичный и понятный переход внутри частей с использованием соответствующих языковых средств связи	1
Текст оформлен в соответствии с ГОСТ; не содержит орфографических, пунктуационных ошибок (за отсутствие каждого вида ошибок – 1 балл)	1
Содержание книги соответствует теме	1

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 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Самопрезентация Письменное контрольное мероприятие	Знать содержание и значение для самоменеджмента понятия "рефлексия". Уметь анализировать и оценивать собственные временные, личностные, психологические ресурсы в рамках самоменеджмента. Владеть навыком представления результатов оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов, опыта апробации технологий самоменеджмента в виде рефлексивного отчета.
УК.6.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация) УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Итоговое контрольное мероприятие Итоговое контрольное мероприятие	Знать сущность технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентаций. Уметь описать алгоритм применения технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентаций. Владеть навыком планирования внедрения технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентаций в систему самоменеджмента.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Самопрезентация

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студент приводит результаты апробации обсуждаемых технологий самоменеджмента – 2 технологии тайм-менеджмента, 2 технологии стресс-менеджмента (называние и описание технологии – 1 балл, периодическая фиксация применения технологии – 1 балл, оценка результата применения технологии – 1 балл)	12
Студент приводит результаты самодиагностики, проведенной в рамках курса – минимум 2 методики (описание результатов диагностики – 1 балл, высказывание мнения по поводу результатов диагностики – 1 балл, оценка перспективы использования полученных результатов диагностики в рамках самоменеджмента – 1 балл)	6
Студент формулирует перспективу развития собственных ресурсов (формулировка перспективы развития ресурсов с указанием конкретного вида – 1 балл, аргументация мнения с опорой на элементы автобиографии – 1 балл, аргументация мнения с опорой на результаты самодиагностики – 1 балл, аргументация мнения с опорой на результаты апробации технологий самоменеджмента – 1 балл, составление плана самоменеджмента – 1 балл)	5
Студент представляет элементы автобиографии, позволяющие ответить на вопрос «Кто Я?», представить свои мысли, идеи, чувства, переживания; изложение минимум двух фактов / событий / жизненных историй (описание факта / события / жизненной истории – 1 балл; описание своих мыслей, идей, чувств, переживаний в рамках изложенных фактов / событий / жизненных историй – 1 балл)	4
Работа представлена в срок	1
Отчет носит рефлексивный характер; состоит из: введения, основной части и заключения. Логичный и понятный переход внутри частей с использованием соответствующих языковых средств связи	1
Текст оформлен в соответствии с ГОСТ; не содержит орфографических, пунктуационных ошибок (за отсутствие каждого вида ошибок – 1 балл)	1

Итоговое контрольное мероприятие

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

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

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

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Описывает содержание понятия «самопрезентация»; ее классификации; стратегии и тактики; анализирует эффективность самопрезентации в социуме; анализирует эффективность самопрезентации в интернет-пространстве; синтезирует информацию о том, как с помощью самопрезентации личность может управлять впечатлением (за каждый пункт – 1 балл)	6
Понимает, что такое «стресс»; знает характеристики предэкзаменационного стресса; описывает содержание понятий «эмоция», «саморегуляция»; имеет представление о технологиях саморегуляции (называет минимум 2 технологии); знает и применяет адекватные способы реагирования на стресс, в т. ч. технологии оперативного реагирования на стресс (за каждый пункт – 1 балл).	5
Умеет описывать структуру самосознания, ресурсы личности, аспекты рефлексии,	5

структуру самоменеджмента, актуальные soft skills» (за описание каждого феномена – 1 балл)	
Знает: принципы самоменеджмента (минимум 2); этапы развития самоменеджмента; цели самоменеджмента функции самоменеджмента (минимум 2); мифы о самоменеджменте (минимум 2) (за каждый пункт – 1 балл)	5
Знает содержание понятий «самосознание», «личность», «ресурсы личности», «рефлексия», «самоменеджмент», «soft skills» (за каждое определение – 1 балл)	5
Знает содержание понятия «цели», называет виды целей, описывает алгоритмы постановки целей, применяет правила формулировки целей, имеет представление о технологиях контроля достижения целей (за каждый пункт – 1 балл)	5
Описывает роль планирования в системе самоменеджмента; значение режима труда и отдыха в системе самоменеджмента; знает методы установки и выбора приоритетов (минимум 2 метода); технологии планирования и способы оценки результатов (минимум 2 технологии); способы самомотивации для достижения целей (за каждый пункт – 1 балл)	5
Имеет представление о рациональной организации труда (знает минимум 2 технологии конспектирования, минимум 2 технологии рациональной работы с информацией) (за каждый пункт – 1 балл)	2
Знает содержание понятия «ценности». Умеет выстроить иерархию собственных ценностей (за каждый пункт – 1 балл)	2