

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра психологии развития

Авторы-составители: **Печеркина Анна Викторовна
Пузырёва Любава Олеговна**

Рабочая программа дисциплины
ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ
Код УМК 94842

Утверждено
Протокол №11
от «29» июня 2020 г.

Пермь, 2020

1. Наименование дисциплины

Эффективный самоменеджмент

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Специальность: **45.05.01** Перевод и переводоведение
специализация Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

45.05.01 Перевод и переводоведение (специализация : Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений)

УК.5 Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Индикаторы

УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)

УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	45.05.01 Перевод и переводоведение (направленность: Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (1)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства.

Что такое самоменеджмент. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности. Основные навыки самоменеджмента: самодиагностика, целеполагание, планирование, принятие решений, реализация и организация, контроль, коммуникации. Самоменеджмент и самомотивация. Принципы самоменеджмента (С. Кови, Б. Трейси). Этапы развития самоменеджмента. Цели самоменеджмента. Функции самоменеджмента. Мифы о самоменеджменте.

Саморазвитие и самоменеджмент на разных этапах личностного и профессионального развития

Понятие «самоменеджмент» как ключевая компетенция выпускника вуза, как способность управлять своим развитием и саморазвитием, ее составляющие. Этапы формирования компетенции самоменеджмента, понятие компетенции и ключевых компетенций. Развитие личности студента и ее саморазвитие. Понятия «развитие» (личностное, социальное, психическое - один из самых важных способов существования человека, оно не ограничено во времени и осуществляется на всех этапах жизненного пути человека и зависит, прежде всего, от условий, в которых существует человек, и его потребности в саморазвитии) и «саморазвитие» (интегральная характеристика стремлений и способностей личности к позитивным изменениям его самости (самопознания, самосовершенствования, самоорганизации и т. п.), а с другой стороны - ориентация на самосовершенствование личностных качеств, таких как уверенность в себе, самообладание, доброта, терпимость, добросовестность, активность, разнообразие интересов, ответственность).

Управление личной карьерой: технологии планирования

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». Планирование: принципы планирования, этапы и последовательность. Технологии планирования. Риски планирования. Нереалистичный оптимизм в личностной и профессиональной деятельности. Наиболее действенные инструменты управления деловой карьерой. Типовые решения по развитию технологии управления деловой карьерой, расширению их содержания и появлению новых функций, отвечающих современным требованиям.

Лидерство и работа в команде

Лидерство как социальное и психологическое явление. История изучения лидерства. Основные теории лидерства: теория черт, ситуативная теория, теория последователей, комбинированные теории. Типы и стили лидерства. Функции лидера и его ответственность.

Лидерство как внутренне состояние, поведенческая модель, социальный образ (имидж). Универсальные и вариативные психологические качества лидера. Личная эффективность. Поведение лидера.

Особенности вербальных и невербальных и невербальных проявлений лидера. Имидж лидера, репутация и престиж. Индивидуальный стиль лидерства. Индивидуальность как ценность.

Лидерство как функция группы. Влияние группы на лидера и лидера на группу. Методы и технологии управления группой. Коучинг. Медиация. Feedback. Генерация идей. Коммуникация лидера с группой, ее структура, правила.

Конфликты в образовательной и профессиональной среде; способы их разрешения

Место конфликтов в образовательной и профессиональной среде. Основные уровни конфликтов.

Теоретический аспект конфликтов. Конфликт с позиций традиционных социальных и психологических теорий. Понятийно-категориальный аппарат. Основные структурные элементы конфликта.

Предпосылки и причины конфликтов в

образовательной и профессиональной среде. Методологические подходы и принципы исследования

конфликтов. Типология и особенности конфликтов. Традиционные стратегии поведения и способы разрешения конфликтов. Позиционные диалоговые модели организации взаимодействия субъектов в условиях конфликтов.

«Управление временем» как управление собственной эффективностью (тайм-менеджмент для студентов)

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

Практикум по формулировке целей (SMART, по В.Г. Ромеку). Формулировка целей, приносящих удовольствие. Распределение времени: построение круговой диаграммы (типичный рабочий день, типичный выходной день).

Технологии работы с информацией (навыки учебной деятельности)

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

«Soft skills» и способы их развития

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

Баланс производительности: высокая эффективность и психическое здоровье

Личная эффективность и результативность в краткосрочной и долгосрочной перспективах. Принципы формирования плана действий с учетом результативности и эффективности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Понятие психического здоровья. Критерии психического здоровья. Теории и подходы к определению категорий эффективности личности и психического здоровья.

Управление стрессом: приемы саморегуляции психических состояний

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. 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.

Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль

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?"). Образованность. Самообразование. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности.

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. 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. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/451167>

Дополнительная:

1. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им. -СПб:Лейла,1994, ISBN 5-85871-023-9.-384.
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. Психология саморегуляции в XXI веке/Рос. акад. образования. Психолог. ин-т.-Москва:Нестор-История,2011, ISBN 978-5-98187-842-8.-4661.-Библиогр. в конце гл.

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<https://cyberleninka.ru> Научная электронная библиотека

<https://psyfactor.org/> Сайт о современных психотехнологиях

<http://www.koob.ru> Тексты по психологии

<https://www.apa.org> Американская психологическая ассоциация

<http://www.psychology.ru> Психологический сайт

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: Проведение занятий по дисциплине предполагает использование компьютерного и мультимедийного оборудования:

- Компьютера со следующим установленным программным обеспечением: Microsoft Power Point; прикладная обучающая программа «Практика».
- Мультимедийного проектора.

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

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами 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
Эффективный самоменеджмент**

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

УК.5

Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Знать концепции и принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности. Знать историю становления основных проблем тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Знать техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время. Уметь совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества. Уметь использовать приемы совладания со стрессом, определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, применять методики диагностики собственных личностных</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, не может назвать концепции по каждому из указанных пунктов, не знает и не может назвать техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Не умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: не способен распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, использовать приемы совладания со стрессом, не умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, не умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, не умеет применять (не может продемонстрировать) техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Не владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента,</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	<p>своих свойств, применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>	<p>Удовлетворительн</p> <p>самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать не менее 2 концепций по каждому из указанных пунктов, знает и может назвать не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, но допускает ошибки, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, но допускает ошибки.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p>Хорошо</p> <p>Знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать и охарактеризовать не менее 2 концепций по каждому из указанных пунктов, знает и может назвать не менее 3 техник тайм-</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, но допускает ошибки, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать и охарактеризовать не менее 3 концепций по каждому из указанных пунктов, может проанализировать историю становления каждой проблемы, знает и может назвать и проанализировать не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>
<p>УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>Знать основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы.</p> <p>Уметь проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Владеть навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека:</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, не может их назвать и дать развернутую характеристику.</p> <p>Не умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Не владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	<p>физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p>	<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать.</p> <p>Умеет проводить диагностику ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает грубые ошибки.</p> <p>Владеет навыками анализа ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает грубые ошибки.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать характеристику, но допускает ошибки и неточности.</p> <p>Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает ошибки.</p> <p>Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции,</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает ошибки.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать развернутую характеристику. Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</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 45 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 45 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства. Входное тестирование	Знать понятия ресурсов личности. Уметь дифференцировать ресурсы личности: временные, личностные, психологические. Владеть терминологическим аппаратом в отношении временных, личностных и психологических ресурсов.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Управление личной карьерой: технологии планирования Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, концепции по каждому из указанных пунктов, историю становления каждой проблемы, техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, уметь определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, уметь применять методики диагностики собственных личностных свойств, уметь применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>«Soft skills» и способы их развития Защищаемое контрольное мероприятие</p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, концепции по каждому из указанных пунктов, историю становления каждой проблемы, техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, уметь определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, уметь применять методики диагностики собственных личностных свойств, уметь применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль Итоговое контрольное мероприятие	Знать основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы. Уметь проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов. Владеть навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства.

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

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

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
Владеет терминологическим аппаратом в отношении временных, личностных и психологических ресурсов, может дать определение.	20
Дифференцирует ресурсы личности: временные, личностные, психологические.	10

Управление личной карьерой: технологии планирования

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

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

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

Проходной балл: **14**

Показатели оценивания	Баллы
Знает и может охарактеризовать современные теоретические подходы (не менее 3 по каждой позиции) к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности.	6
Может продемонстрировать хотя бы одну технику эффективной постановки целей, эффективно планировать время	5
Может продемонстрировать технику распределения приоритетов.	5
Может продемонстрировать хотя бы одну технику эффективного планирования времени.	5
Может проанализировать историю становления тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом.	3
Может назвать и охарактеризовать не менее 3 концепций тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом.	3
Может назвать и проанализировать не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.	3

«Soft skills» и способы их развития

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

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

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

Проходной балл: **14**

Показатели оценивания	Баллы
Может проанализировать собственные ресурсы, охарактеризовать и аргументированно описать сильные и слабые стороны собственной личности.	8
Умеет применять (может продемонстрировать) не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.	8
Умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств.	7
Может назвать не менее 5 приемов совладания со стрессом, охарактеризовать и сравнить их.	7

Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль

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**

Показатели оценивания	Баллы
Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные	14

ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать развернутую характеристику.	
Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.	13
Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.	13