

-
2019

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.31 Практикум профессионально-личностного развития и
самоменеджмента**

-

2

3

72

3

:

2

9

2019

1. Место дисциплины в структуре ОП

31

-

44.03.02

-

-

-

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-6.	Знать: Уметь: Владеть:

3. Содержание дисциплины

4. Тематический план

	Раздел 1. Теоретические основы самоменеджмента.	20	2	2	16
1.		10	2		8

2.		10		2	8
	Раздел II. Тактика самоменеджмента	48	2	6	40
3.		10		2	8
4.		14		2	12
5.		10	2		8
6.		14		2	12
Подготовка к зачету		4			4
ИТОГО		72	4	8	60

5. Виды образовательной деятельности

Занятия лекционного типа.

Тема 1. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента.

1.

2.

3.

4.

5.

Тема 5. Профилактика профессиональной деформации и эмоционального выгорания.

1.

2.

3.

4.

Занятия семинарского типа.

Тема 2. Определение жизненных целей и построение успешной карьеры
Вопросы для обсуждения:

Выполнение практических заданий

3.

Тема 3. Планирование деятельности. Принятие решений
Тренинг

✓

✓

✓

✓

-

-

-

-

-

-

-

-

✓

✓

-

-

✓

-

✓

✓

-

-

-

-

.

- ✓
- ✓
- ✓

-

Тема 4. Методы управления временем и работоспособностью.

Формирование стрессоустойчивого поведения

Вопросы для обсуждения:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

-

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.**

Практические задания

1. 1.

2.

.

3.

4.

?

5.

6.

7.

-

.

8.

2.

3. .

4

9.

10

11

12

Тема 6. Личностные качества как средства достижения успеха. Оценка и развитие коммуникативных способностей как условие профессионального самоменеджмента

Вопросы для обсуждения:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Практические задания.

2. *1*

-

3

3.

4.

4

1).



5.

- ✓
- ✓
- ✓

6.

-	
.»	
-	-
	.»
-	
	-

7

-	-

- -	
-	

.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

7.

-
-
-

8.

✓

✓

✓

✓

9

10.

✓
✓
✓

11
1.

2.

-

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

-

11.

12.

13.

-

-

-

✓

✓

✓

12.

5			1.	-8.	-
			-2.	-	
			3.	9.	
			4.	10.	
6	-		1.	9.	
	-		2.	10.	
			3.	11.	
			-4.	-	
				12.	
7	-	-	1.	5.	
				6.	-
			2.		

1.Проведите самодиагностику.

I.

II.

III.

IV.

2.

6

2.Тест для самоконтроля знаний по теме

Тема 2. Определение жизненных целей и построение успешной карьеры.

1.Самодиагностика

2. Напишите эссе

3. Тест для самоконтроля знаний по теме

Тема 3. Планирование деятельности. Принятие решений.
1.Самодиагностика

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

0, 2, 3.

0 1

16 .,

21 .1

26 ,

.0

1.

2.

3. -

4.

5.

6.

7.

8.

3 1

2 . 2

. 3 2

(

-

-

-

(2)

-

.1

4 .0

4

По результатам самодиагностики составьте краткий отчет

2. Составьте план дел на предстоящий месяц по методу Эйзенхауэра.

3. Тест для самоконтроля знаний по теме.

1.

2.

3.

4.

**Тема 4. Методы управления временем и работоспособностью.
Формирование стрессоустойчивого поведения.**

_____	_____	_____
_____		_____
_____		_____

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

3. Тест для самоконтроля знаний по теме.

1.

-

-

-

2.

3.

-

4.

-

-

5.

50/50
100/100
20/80

6.

7.

8.

9.

Самодиагностика.

1.

3
2
- 1

2.

- 0
- 3
- 2
- 1
- 0

3.

3

2

1

0

4.

1

0

5.

2

0

6.

0

1

2

7.

3

3

-

-2

1

8.

-0

0

2.

, 3

4

0 .,

2.

3. Тест для самоконтроля знаний по теме.

-

SACS

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Бланк для ответов:

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		15		22		31		40		49	
5		14		25		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
S		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

Вопросы:

- 1.
- 2.
- 3.

- 4.

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.

-

-

-

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

-

52.

53.

54.

Ключ:

Субшкала	Номера утверждений
	1. 10. 19. 28*. 37. 46*
	2. 11. 20. 29. 38. 47
	3. 12. 21. 30. 39. 48
	4. 13. 22. 31. 40. 49
	5. 14. 23. 32. 41. 50*
	6. 15. 24. 33. 42. 51
	7. 16. 25. 34. 43. 52
	8. 17. 26. 35. 44. 53
	9. 18. 27. 36. 45. 54

Примечание

Обработка и интерпретация результатов:

Таблица. Показатели стратегий преодолевающего поведения

	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1.			6-17	13-33	23-30
1			6-31	23-35	26-30
3.		-	6-30	21-34	25-30

4.			6-17	13-33	24-30
5.			6-17	16-19	20-30
6.			6-13	14-17	13-30
7.			6-16	13-23	24-30
8.			6-14	15-19	20-30
9.			6-13	14-13	19—30

Тест для самоконтроля знаний по теме.

2

-

8
6
3

Тема 5 Профилактика профессиональной деформации и эмоционального выгорания.

Задание для самостоятельной работы.

1.

*

I часть

ен ю- п 1. Упражнения н Мн тгвяпдрже ин яти ашор 0.

Упражнение “Карусель общения”

2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия
Упражнение “Порядковый счет”

Упражнение “Единый ритм”

Упражнение “Путанка”

-

-

-

Упражнение “Охотничий азарт”

Упражнение “Подчеркивание общности”

-

Упражнение “Подчеркивание значимости”

-

-

Упражнение “Шанхайцы”

Упражнение “Промежуточная рефлексия” (авторское упражнение)

II часть

1. Упражнения на осознание и принятие своих чувств Упражнение “Чувство”

-

-
-
-

Упражнение “Список эмоций”

-

-

-
-

Упражнение “Передача чувств”

-

Упражнение “Ассоциации”

2. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния. Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

-

Дыхательная гимнастика

*

Упражнение “Отдых”

Упражнение “Передышка”

-

.*

Упражнение “Мобилизующее дыхание”

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

-

Упражнение “Замок”

Упражнение “Голосовая разрядка”

“Звуковая гимнастика”

X

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

б

Упражнение “Мышечная энергия”

•

•

-

-

•

•

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Упражнение “Огонь - лед”

Упражнение “Зажимы по кругу”

Упражнение “Дождик”

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Упражнение “Броуновское движение”

-

-

Упражнение “Моечная машина”

-

Упражнение “Растем”

Упражнение “Потянулись - сломались”

Медитация

Упражнение “Концентрация на счете”

Упражнение “Концентрация на нейтральном предмете”

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”

III часть

1. Упражнения на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими

Упражнение “Кинопроба” (на развитие чувства собственной значимости)

•
•

Упражнение “Достоинства”

Упражнение “ Чемодан”

IV часть

Упражнение “Пожелание по кругу”

Рефлексия “Мне сегодня...”

Тема 6. Личностные качества как средства достижения успеха. Оценка и развитие коммуникативных способностей как условие профессионального самоменеджмента

Задания для самостоятельной работы

	-		-
	-		-
		-	-
		-	-
			-
10-30		-	-
			-

1		
2		
3	?	
4		
5		-
6		

7		
8	-	-
9	-	-
10		
11		-
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		-
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

31		
32		
33		
34		
35		
36	-	
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52	-	
53		
54		

1	+	2	+	3	+	4	+	5	+	1	-	7	+	8	+
6	+	1	-	1	+	1	-	1	+	2	-	1	+	1	+
9	+	1	+	1	+	2	+	2	-	3	-	2	+	2	-
1	+	2	+	2	+	2	-	2	+	3	+	3	+	3	+
7		6		7		8		9		8		1		2	
2	-	3	+	3	+	3	+	3	+	4	+	3	+	4	+
5		4		5		6		7		6		9		0	
3	+	4	+	4	-	4	+	5	+	5	+	4	+	4	+
3		2		3		4		3		4		7		8	
4	+	5	+	5	+	5	+	6	+	6	+	5	-	5	+
1		0		1		2		1		2		5		6	
4	+	5	+	5	+	6	-	6	+	7	+	6	+	6	-
5		8		9		0		5		0		3		4	
4	+	6	+	6	+	6	+	6	-	7	-	7	-	7	+
9		6		7		8		9		8		1		2	
5	-	7	+	7	-	7	+	7	+			7	+	8	+
7		4		5		6		7				9		0	
7	+														
3															

3.Тест для самоконтроля знаний по теме.

1.

-

2.

3.

4.

-

5.

-

6.

.

7.

8.

9.

-

10.

.Самодиагностика

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.

- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.
- 51.
- 52.
- 53.
- 54.
- 55.
- 56.

-

-

- 57.
- 58.
- 59.
- 60.
- 61.
- 62.
- 63.
- 64.
- 65.
- 66.
- 67.
- 68.
- 69.
- 70.
- 71.
- 72.
- 73.
- 74.
- 75.
- 76.
- 77.
- 78.
- 79.
- 80.

Ключ:

5,

78.

80.

77.

Обработка и интерпретация результатов:

-			-
		-	

			-
-			-
		-	-
		-	-

--	--	--	--

Вопросы:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16. -

)

Ключ:

0

Обработка и интерпретация результатов:

8-

19-

33-

-

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

6.1 Оценочные средства для текущей аттестации - тестовые задания, ситуационные задания.

Вариант тестовых заданий

-

-

-

-
-

14.

.

?

-

Критерии оценки ситуационной задачи

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации - зачет.

Вопросы для подготовки к зачету

4.

Критерии оценки

:

2.

1.

2.

3.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Основная литература

1.

2-

ISBN 978-5-9916-9979-2.

: www.biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797.

2.

2-

ISBN 978-5-534-00205-8.

www.biblio-online.ru/book/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164.

3.

2-

263

ISBN 978-5-9916-9813-9.

: www.biblio-online.ru/book/450854AF-A3BC-4765-8CA6-10352B0CC892.

7.2. Дополнительная литература

1.

-

-

2.

-

3.

-

4.

-

-

2.

5.

6.

-

7.

-

8.

-

2007.

9.

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1.

-online.ru/.

2. <http://constructorus.ru/>
3. [http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos /](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos/) -
4. [https://4brain.ru/-](https://4brain.ru/)
5. <http://nperov.ru/> -
6. <http://dnevnyk-uspeha.com/> -
7. <http://re-self.ru/> -

8. Материально-техническое обеспечение

. 507,

):

1
1

9. Программное обеспечение

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),
66920993 24.05.2016, 31.05.2018

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),
66975477 03.06.2016, 30.06.2018

Kaspersky Endpoint Security

1FB

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0386A3C6008740A987A2A1E041D57D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022