

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-03-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет психологии и педагогики
Кафедра дошкольной и специальной педагогики и психологии

Маляр Анна Архиповна

Б1.О.01.07 Самоменеджмент

*Методические указания к практическим/семинарским занятиям
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль) подготовки
Логопедия*

Год набора - 2020

Новокузнецк
2020

Маляр А.А.

Самоменеджмент: метод. указ. к практическим/семинарским занятиям для обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 - «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Логопедия» (очная форма) А.А. Маляр. - Новокузнецк; НФИ КемГУ, 2020. - 7 стр.

В работе изложены методические указания к практическим/семинарским занятиям по дисциплине «Самоменеджмент», вопросы для обсуждения, рекомендуемая литература.

Методические указания предназначены для студентов 1 курса факультета психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Логопедия» (очная форма).

Рекомендовано
на заседании кафедры
дошкольной и специальной
педагогики и психологии
20 февраля 2020 года
заведующий кафедрой ДиСПП
Т.В. Гребенщикова

Маляр А.А., 2020
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Кемеровский
государственный университет»,
Новокузнецкий институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание:

1. Рекомендации по подготовке к семинарским/практическим занятиям по учебной дисциплине.....	4
2. Темы семинарских/практических занятий и их содержание (вопросы для обсуждения) по дисциплине «Самоменеджмент»	5
3. Рекомендуемая литература по дисциплине «Самоменеджмент».....	6

1. Рекомендации по подготовке к семинарским/практическим занятиям по учебной дисциплине

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика семинарских занятий по разделам.

2. Темы семинарских/практических занятий и их содержание (вопросы для обсуждения) по дисциплине «Самоменеджмент»

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	1. Функциональное строение жизненной среды человека	
1.1	Социокультурное окружение и жизненные области	Структурирование жизненных пространств. Поиск их гармоничного соотношений для разных типов людей и культур. Описание стилей жизни и уровня жизни.
1.2	Активность человека: мотивация, целеполагание и личный успех. Ресурсы человека и их пределы	Парадигмы активности субъекта: позитивизм и конструктивизм. Действую ли я? Кто / что действует мною? Рефлексия и ревизия оперативного (семестрового) целеполагания студентов на весенний семестр. Дискуссия о критериях личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».
1.3	Культуры, группы и организации как среда активности	Описание культурных и групповых измерений жизненных областей студентов и профессионалов. Эффекты группового влияния. Измерение групповой структуры и динамики. Кейс: х/ф «Чучело».
1.4	Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности	Применение моделей коммуникаций в ключевых ситуациях активности: рабочая задача, учебный экзамен, свидание, собрание соседей (ролевые игры).
2	Карьера и лидерство	
2.1	Карьерные стратегии и этапы карьерного роста	Создание и оценка карьерных планов. Профессиональная специализация. Ключевые шаги карьерных стратегий. Состояние и требования рынка труда. Разработка резюме.
2.2	Понятие и концепции лидерства	Концепции лидерства. Кейсы региональных политических и культурных лидеров. Неформальные лидеры учебного и рабочего коллективов.
2.3	Самообразование, саморазвитие, самообновление	Развитие себя в профессии. Тесты самодиагностики. Получение навыков профессионального повышения квалификации и самообразования: обсуждение результатов. Планы самообразования.
3	Тактики самоменеджмента	
3.1	Техники самоуправления и самопрезентации	Управление временем с помощью дневниковых записей, рационализации распорядка дня, анализа временных потерь. Проекты самопрезентации: резюме, демонстрация для конкурса, визитная карточка, аккаунт. Рабочий кабинет: акторно-сетевой анализ.
3.2	Техники эффективных взаимодействий.	Организация личных и телефонных переговоров, скайп-конференции. Собеседование. Модерация групповой дискуссии. Проблемы бюрократических организаций и их решения. Групповые проекты: представление результата и рефлексия групповых взаимодействий.
3.3	Техники управления стрессом и кризисными ситуациями	Стратегии решения кризисных и проблемных ситуаций в кейса: х/ф «Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил атомную бомбу»; «посвящение в первокурсники

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		КемГУ», ЕГЭ и собеседование как ситуации стресса.

3. Рекомендуемая литература по дисциплине «Самоменеджмент»

Основная учебная литература

1. Нестерова, О. В. Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. - Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - ISBN 978-5-4257-0032-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/451386> (дата обращения: 14.02.2020). – Текст : электронный.
2. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский, С. В. Бехтерев, М. Лукашенко. - Москва : Альпина Пабли., 2016. - 311 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383> (дата обращения: 14.02.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры : Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. – Москва : НИЦ Инфра-М, 2013. – 509 с. – ISBN 978-5-16-004587-0 – (Менеджмент в высшей школе). (п). – URL: <http://znanium.com/catalog/product/373095>. (дата обращения: 14.02.2020). – Текст : электронный.
2. Тайм-менеджмент. Полный курс : Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. – 3-е изд. — Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 311 с. - ISBN 978-5-9614-4580-0. – URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520753> (дата обращения: 14.02.2020). – Текст : электронный.
3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. – Москва : Альпина Паблишер, 2013. – 210 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>. (дата обращения: 14.02.2020). – Текст : электронный.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) - <https://urait.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>
5. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>,
6. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
7. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Универсариум», режим доступа <http://universarium.org>
2. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Лекториум», режим доступа: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>
3. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Coursera», режим доступа <https://www.coursera.org/>
4. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic», режим доступа <https://stepik.org/explore/courses>
5. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование», режим доступа <https://openedu.ru/>
6. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт, режим доступа <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>
7. База данных публикаций журнала Образование и общество, Федеральный портал Российское образование www.edu.ru, единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/resource/525/2525>
8. Единый архив экономических и социологических данных http://sophist.hse.ru/data_access.shtml