

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КТПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  

---

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

\_\_\_\_\_ Л. Я. Лозован

«23» марта 2023 г.

## Рабочая программа дисциплины

Б1.О.07 Самоменеджмент

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2021

Новокузнецк, 2023

**Лист внесения изменений**  
**В РПД Б1.О.07 Самоменеджмент**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2021 года набора на 2023 / 2024 учебный год  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

Алонцева А. И. / \_\_\_\_\_  
*(Ф. И. О. зав. кафедрой)*

## Оглавление

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины.....                                                                                                   | 4  |
| 1.1 Формируемые компетенции .....                                                                                        | 4  |
| 1.2 Индикаторы достижения компетенций .....                                                                              | 4  |
| 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....                                                                      | 4  |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....                          | 5  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....                                                                | 6  |
| 3.1 Учебно-тематический план.....                                                                                        | 6  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....                                                                    | 6  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации ..... | 8  |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ..                                  | 9  |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                             | 9  |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....                                                   | 9  |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....                                     | 10 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы. ....                                                                                  | 12 |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ .....                                                                        | 12 |
| 6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации.....                                                        | 13 |

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата (далее - ОПОП): УК-6.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и название компетенции                                                                                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общепрофессиональная          | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <b>УК-6.1 Выстраивание и реализация траектории саморазвития</b><br>Знает о принципах образования в жизни человека и о способах самообразования.<br>Выстраивает и реализует траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>Ставит жизненную цель и планирует стратегию саморазвития на долгосрочный период с учетом условий реализации и доступных ресурсов.<br><b>УК-6.2 Управление временем</b><br>Умеет эффективно планировать ежедневные задачи с учетом их приоритетности и затрат.<br>Оценивает эффективность реализации плана задач и определять неэффективные процессы, занимающие время.<br>Использует методики тайм-менеджмента для борьбы с неэффективными процессами. | Б1.О.16 Психология развития и возрастная психология, 3 сем, 5 з.е.<br>Б2.О.01(У) Учебная практика. Учебно-ознакомительная практика, 4 сем, 5 з.е.<br>Б2.О.03(П) Производственная практика. Преддипломная практика, 9 сем, 9 з.е.<br>Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 9 сем, 6 з.е. |

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

| Код и название компетенции                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <p><b>УК-6.1 Выстраивание и реализация траектории саморазвития</b><br/> Знает о принципах образования в жизни человека и о способах самообразования.<br/> Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br/> Ставит жизненную цель и планирует стратегию саморазвития на долгосрочный период с учетом условий реализации и доступных ресурсов.</p> <p><b>УК-6.2 Управление временем</b><br/> Умеет эффективно планировать ежедневные задачи с учетом их приоритетности и затрат.<br/> Оценивает эффективность реализации плановых задач и определять неэффективные процессы, занимающие время.<br/> Использует методики тайм-менеджмента для борьбы с неэффективными процессами.</p> | <p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- критерии и стратегии достижения личного успеха;</li> <li>- принципы и стратегии саморазвития человека.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать собственные ресурсы и эффективность их затрат для достижения целей,</li> <li>- ориентироваться в требованиях рынка труда,</li> <li>- использовать инструменты самоменеджмента и тайм-менеджмента в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями профессиональной самореализации и самодиагностики;</li> <li>- методиками стратегического планирования, ситуационного анализа и тайм-менеджмента.</li> </ul> |

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах  | Объём часов по формам обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                     | ОЗФО                           |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины                                                     | <b>72</b>                      |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 18                             |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 18                             |
| в том числе:                                                                        |                                |
| лекции                                                                              | 8                              |
| практические занятия, семинары                                                      | 10                             |
| практикумы                                                                          | -                              |
| лабораторные работы                                                                 | -                              |
| в интерактивной форме                                                               | -                              |
| в электронной форме                                                                 | -                              |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                       |                                |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                     | -                              |
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                       | -                              |
| групповая, индивидуальная консультация и иные                                       | -                              |

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |           |
| творческая работа (эссе)                                                                                       | -         |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                   | 54        |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося - <b>зачет</b>                                                         | 7 семестр |

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

| № не-<br>дели<br>п/п | Разделы и темы<br>дисциплины<br>по занятиям               | ОФО                              |                   |        |     | Формы <sup>1</sup> теку-<br>щего контроля<br>и промежуточ-<br>ной аттестации<br>успеваемости |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|--------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                           | Общая тру-<br>доёмкость,<br>час. | Аудиторн. занятия |        | СРС |                                                                                              |
|                      |                                                           |                                  | лекц.             | практ. |     |                                                                                              |
| 1-6                  | 1. Саморазвитие и<br>целеполагание                        | 22                               | 2                 | 4      | 16  |                                                                                              |
| 1-2                  | 1.1 Личный успех<br>человека и самораз-<br>витие          | 6                                |                   | 2      | 4   | УО-1, ПР-3                                                                                   |
| 3-4                  | 1.2. Целеполагание и<br>стратегическое пла-<br>нирование  | 8                                | 2                 |        | 6   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 5-6                  | 1.3. Ситуационный<br>анализ и самодиагно-<br>стика        | 8                                |                   | 2      | 6   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 7-13                 | 2. Карьера и лидер-<br>ство                               | 32                               | 4                 | 4      | 24  |                                                                                              |
| 7                    | 2.1. Персональный<br>карьерный менедж-<br>мент            | 6                                | 2                 |        | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-<br>2, ПР-3                                                                     |
| 8-9                  | 2.2. Рынок труда и<br>поиск работы                        | 8                                |                   | 2      | 6   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 10-11                | 2.3. Образование и<br>самообразование в<br>жизни человека | 10                               | 2                 |        | 8   | УО-2, ИЗ, ПР-<br>2, ПР-3                                                                     |
| 12-13                | 2.4. Лидерство и<br>управление группой                    | 8                                |                   | 2      | 6   |                                                                                              |
| 14-17                | 3. Методики само-<br>менеджмента                          | 18                               | 2                 | 2      | 14  |                                                                                              |
| 14-15                | 3.1. Методики плани-<br>рования                           | 8                                | 2                 |        | 6   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 16-17                | 3.2. Тайм-<br>менеджмент:<br>управление временем          | 10                               |                   | 2      | 8   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 18                   | Промежуточная ат-<br>тестация - зачет                     |                                  |                   |        |     | УО-3                                                                                         |
|                      | Всего:                                                    | 72                               | 8                 | 10     | 54  |                                                                                              |

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

<sup>1</sup> УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-2 - учебные задачи, ТС-3 - комплексные ситуационные задачи.

| №<br>п/п                               | Наименование раздела,<br>темы дисциплины       | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Содержание лекционного курса</i>    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                     | <b>Саморазвитие и целеполагание</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                    | Личный успех человека и саморазвитие           | Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость.<br>Саморазвитие человека, его задачи и способы. Ресурсы саморазвития.<br>Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни. |
| 1.2                                    | Целеполагание и стратегическое планирование    | Цели, ценности, мотивы человека. Виды планирования. Стратегическое планирование. Виды и структура планов.                                                                                                                                            |
| 1.3                                    | Ситуационный анализ и самодиагностика          | Ресурсы человека и их пределы. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии.<br>Методики самодиагностики в самоменеджменте                                                                                        |
| 2                                      | <b>Карьера и лидерство</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                    | Персональный карьерный менеджмент              | Элементы и этапы карьеры. Цели, задачи, инструменты управления карьерой. Карьерные стратегии                                                                                                                                                         |
| 2.2                                    | Рынок труда и поиск работы                     | Понятие рынка труда. Позиционирование и оценка ресурсов на рынке труда. Способы поиска работы. Составление резюме и профессионального портфолио. Подготовка к собеседованию. Эффективные переговоры и самопредставление на рынке труда               |
| 2.3                                    | Образование и самообразование в жизни человека | Образование в управлении карьерой. Современные способы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение.<br>Творческие техники саморазвития.<br>Научная активность студента.                                               |
| 2.4                                    | Лидерство и управление группой                 | Теории и признаки лидерства. Управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, управление конфликтами                                                                                                                     |
| 3                                      | <b>Методики самоменеджмента</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                                    | Методики планирования                          | Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20, контекстное планирование, жестко-гибкое планирование. Контроль выполнения плана                       |
| 3.2                                    | Тайм-менеджмент: управление временем           | Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента: поедание слона, поедание лягушки, работа с пожирателями времени                                                                 |
| <i>Содержание практических занятий</i> |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                     | <b>Саморазвитие и целеполагание</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                    | Личный успех человека и саморазвитие           | Анализ стратегии и тактики достижения личного успеха.<br>Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».                                                                                                                                            |
| 1.2                                    | Целеполагание и стратегическое планирование    | Постановка целей. SMART-оценка формулировки целей.<br>Разработка профессиональной индивидуальной и групповой стратегий на среднесрочный период.                                                                                                      |
| 1.3                                    | Ситуационный анализ и самодиагностика          | SWOT-анализ и анализ «цель - средство».<br>Самодиагностика личностного потенциала.                                                                                                                                                                   |
| 2                                      | <b>Карьера и лидерство</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                    | Персональный карьерный менеджмент              | Постановка и анализ карьерных целей и стратегий.<br>Карьерный план.                                                                                                                                                                                  |
| 2.2                                    | Рынок труда и поиск работы                     | Составление профессионального резюме и самопредставление на рынке труда                                                                                                                                                                              |
| 2.3                                    | Образование и самообра-                        | Самообразование и дистанционное обучение. Оценка эффективности                                                                                                                                                                                       |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия                                                                      |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|       | зование в жизни человека              |                                                                                         |
|       | Лидерство и управление группой        | Методы управления групповой работой.<br>Управление конфликтами                          |
| 3     | <b>Методики самоменеджмента</b>       |                                                                                         |
| 3.1   | Методики планирования                 | Навыки рутинного планирования, контроль и рефлексия выполнения плана                    |
| 3.2   | Тайм-менеджмент: управление временем  | Анализ пожирателей времени в типичных ситуациях.<br>Применение методик тайм-менеджмента |
|       | Промежуточная аттестация - зачет      |                                                                                         |

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам и формам обучения) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

| Учебная работа (виды)                     | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы<br>Очная форма обучения   | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания) | Баллы (за 17 недель) |
|-------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Текущая учебная работа в семестре         | 80           | посещение лекционных и практических занятий                | 0,5 балла за посещение 1 занятия (18 занятий)       | 6 - 9                |
|                                           |              | выполнение учебных задач (устный или письменный отчет)     | 1 – 2 балла за задачу (8 задач)                     | 10 - 20              |
|                                           |              | выполнение индивидуальных заданий (письменный отчет)       | 1 – 5 баллов за задание (3 задания)                 | 10 - 22              |
|                                           |              | выполнение комплексных задач (отчет по групповым проектам) | 3 – 10 баллов за проект (2 проекта)                 | 12 - 24              |
|                                           |              | устная работа по вопросам практических занятий             | 1-2 балла за занятие (7 занятий)                    | 10 - 14              |
|                                           |              | эссе                                                       | 2 – 6 баллов (1 эссе)                               | 3 - 11               |
| Итого по текущей работе в семестре        |              |                                                            |                                                     | 51 - 100             |
| Промежуточная аттестация (зачет)          | 20           | контрольная работа                                         |                                                     | 6 – 10               |
|                                           |              | устный опрос                                               |                                                     | 6 - 10               |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) |              |                                                            |                                                     | 12 – 20              |
| Суммарная оценка по дисциплине:           |              |                                                            |                                                     | 51 – 100 баллов      |

| Учебная работа (виды)             | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы                       | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания) | Баллы  |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| Текущая учебная работа в семестре | <b>80</b>    | посещение лекционных и практических занятий            | 0,5 балла за посещение 1 занятия (10 занятий)       | 0 - 5  |
|                                   |              | выполнение учебных задач (устный или письменный отчет) | 2 – 4 балла за задачу (3 задачи)                    | 0 – 12 |

|                                           |    |                                                |                                    |                 |
|-------------------------------------------|----|------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
|                                           |    | выполнение комплексных задач                   | 2 – 6 баллов за задачу (2 задачи)  | 0 – 12          |
|                                           |    | устная работа по вопросам практических занятий | 2 - 3 балла за занятие (2 занятия) | 0 - 6           |
| Итого по текущей работе в семестре        |    |                                                |                                    | 0 - 35          |
| Промежуточная аттестация (зачет)          | 20 | контрольная работа                             |                                    | 25 - 50         |
|                                           |    | устный опрос                                   |                                    | 26 – 50         |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) |    |                                                |                                    | 51 – 100        |
| Суммарная оценка по дисциплине:           |    |                                                |                                    | 51 – 100 баллов |

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8).

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

| Сумма набранных баллов | Уровни освоения дисциплины и компетенций | Экзамен |                      | Зачет                |
|------------------------|------------------------------------------|---------|----------------------|----------------------|
|                        |                                          | Оценка  | Буквенный эквивалент | Буквенный эквивалент |
| 86 - 100               | Продвинутый                              | 5       | отлично              | Зачтено              |
| 66 - 85                | Повышенный                               | 4       | хорошо               |                      |
| 51 - 65                | Пороговый                                | 3       | удовлетворительно    |                      |
| 0 - 50                 | Первый                                   | 2       | неудовлетворительно  | Не зачтено           |

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1004402> (дата обращения: 15.08.2021).

#### Дополнительная литература

2. 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. (Менеджмент в высшей школе). ISBN 978-5-16-004587-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/373095> (дата обращения: 22.08.2021).

3. Как управлять своей карьерой / пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 244 с. - (Гид HBR). - ISBN 978-5-9614-3795-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220241> (дата обращения: 15.08.2021).

4. Тайм-менеджмент. Полный курс / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М. - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 311 с.: ISBN 978-5-9614-1881-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383> (дата обращения: 15.08.2021).

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | планом                                                                              |
| <p>220 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- семинарского (практического) типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESETEndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | <p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом.1</p> |
| <p>222 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: переносное - ноутбук, проектор, экран.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС</p>                                                     | <p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом.1</p> |

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Зональная научная библиотека им. Жданова

Режим доступа <http://library.sfedu.ru/>

Система «КонсультантПлюс» – надёжный помощник для многих специалистов: юристов, бухгалтеров, руководителей организаций, а также для специалистов государственных органов, учёных и студентов. В ней содержится огромный массив правовой и справочной информации.

Режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Система «Консультант Плюс» – надёжный помощник для многих специалистов: юристов, бухгалтеров, руководителей организаций, а также для специалистов государственных органов, учёных и студентов. В ней содержится огромный массив правовой и справочной информации.

Режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

База профессиональных данных «Мир психологии»

Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Психология)

Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.77.2](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2)

## 6 Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

#### 6.1.1 Задания на письменные работы

##### по теме 1.2 Целеполагание и стратегическое планирование

1. Ознакомьтесь с материалами семинара 2 согласно теоретическим вопросам:
  - a. Понятия целей и мотивов деятельности. Стратегическое управление целями: методика СКУД В. Мевеса, этапы целеполагания, SMART-оценка целей.
  - b. Ситуационный анализ в целеполагании: матрица SWOT, анализ «цель - средство».
2. Дайте письменные ответы на вопросы. Пожалуйста, предпочтите простые и четкие рассуждения с примерами готовым формулировкам.
  - a. Какова задача ситуационного анализа в целеполагании?
  - b. Как можно применить методику SWOT-анализа в планировании карьеры? Как именно она помогает определить стратегию достижения цели?
  - c. Какими ресурсами для достижения карьерных целей вы располагаете сейчас как студент вуза? Попробуйте дать как можно более полный перечень.
3. Практическое задание: проектирование кейса.  
Вы переведены на дистанционное обучение по причине режима «Повышенной готовности». Ваши цели – обеспечить **выживание и продолжение обучения** на 6 последующих месяцев.
  - a. Проведите ситуационный анализ вашего положения на настоящий момент с использованием методики SWOT-анализа.
  - b. Сформулируйте вашу стратегию и дайте её говорящее название.
  - c. Создайте план максимально конкретных задач на полгода, который обеспечит достижение обеих этих целей.

##### по теме 2.3. Образование и самообразование в жизни человека

1. На основе ваших карьерных и жизненных планов выберите 1-2 образовательных курса свободного доступа на одном из образовательных порталов.
2. Напишите 3-4 наиболее важных вопроса или темы, о которых вы хотели бы узнать, или то, чему вы хотели бы научиться.
3. По завершении первого блока курса ответьте на вопросы:
  - a. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
  - b. В каком объеме вы прошли обучение? Просмотрели ли вы все видеолекции, прочли ли все дополнительные материалы, выполнили контрольные задания? Если нет, то какие этапы или материалы вы пропустили и почему?
  - c. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
  - d. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
  - e. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
  - f. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
  - g. Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

#### 6.1.2 Темы эссе

- Насколько дрожащая я тварь: что заставляет студента действовать.
- Пожиратели времени современного школьника.
- Как я перестал беспокоиться и полюбил ЕГЭ.
- Продавать себя: секрет успеха или буржуйская прихоть.
- Провальное собеседование и его уроки.

- Самые провальные идеи для раскрутки блога (группы).
- Успех в XXI веке: почему Киану Ривз и Илон Маск.
- Как оценить человека по его аккаунту.  
Как и когда нужно просить повышения.

## 6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации

Таблица 11 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы                                 | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                                                                                     | Примерные практические задания                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Саморазвитие и целеполагание</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Личный успех человека и саморазвитие           | 1. Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость.<br>2. Саморазвитие человека, его задачи и способы.<br>3. Ресурсы саморазвития.<br>4. Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни. | Создать перечень ресурсов для стратегии профессионального образования.<br>Предложить показатели для сравнения уровней жизни студентов.<br>Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии. |
| Целеполагание и стратегическое планирование    | 5. Цели, ценности, мотивы человека.<br>6. Виды планирования. Стратегическое планирование.<br>7. Виды и структура планов.                                                                                                                                            | Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф.<br>Создать план достижения целей на учебный семестр.                                                                                                                   |
| Ситуационный анализ и самодиагностика          | 8. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии.<br>9. Методики самодиагностики в самоменеджменте                                                                                                                                | Использование методик SWOT-анализ<br>Использование методики «цель - средство»                                                                                                                                                              |
| <b>2. Карьера и лидерство</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Персональный карьерный менеджмент              | 10. Элементы и этапы карьеры.<br>11. Карьерные стратегии                                                                                                                                                                                                            | Создать среднесрочный план управления карьерой.<br>Подготовить заявку на участие в конкурсе на замещение вакансии старосты учебной группы.<br>Найти ошибки в резюме.                                                                       |
| Рынок труда и поиск работы                     | 12. Понятие рынка труда и способы поиска работы.<br>13. Рекомендации при составлении резюме и профессионального портфолио.<br>14. Подготовка к собеседованию.<br>15. Техники эффективных переговоров на рынке труда                                                 | Подготовить проект профессионального резюме.<br>Предложить источники для поиска работы по будущей профессиональной квалификации                                                                                                            |
| Образование и самообразование в жизни человека | 16. Современные способы самообразования.<br>17. Задачи и виды повышения                                                                                                                                                                                             | Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации.                                                                                                                                                        |

| Разделы и темы                       | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                                                       | Примерные практические задания                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>профессиональной квалификации.</p> <p>18. Возможности самообразования.</p> <p>19. Творческие техники саморазвития.</p>                                                                                                             | Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников.                                                                                               |
| <b>3. Методики самоменеджмента</b>   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |
| Методики планирования                | <p>20. Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты.</p> <p>21. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20,</p> <p>22. Контекстное планирование, жестко-гибкое планирование.</p> | <p>Подготовка плана задач на день с использованием методики планирования.</p> <p>Подготовка карточки контекста.</p>                                          |
| Тайм-менеджмент: управление временем | <p>23. Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента:</p> <p>24. Пожиратели времени и управление ими.</p>                                                       | <p>Анализ временных потерь учебного семестра.</p> <p>Предложить методы работы с основными пожирателями времени студента во время самостоятельной работы.</p> |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |

Составитель: Маляр А. А., ст. преп. кафедры экономики и управления.