

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан ФФКЕП

В.А. Рябов

«08» апреля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.07 Самоменеджмент

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа
бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД Б1.О.01.07 Самоменеджмент

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)

на 2020 год набора

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (*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	5
3.1	Учебно-тематический план.....	5
3.2.	Содержание занятий по видам учебной работы	6
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	8
5	Учебно-методическое обеспечение дисциплины.	9
5.1	Учебная литература	9
5.2	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	10
5.3	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....	11
6	Иные сведения и (или) материалы.	11
6.1.	Примерные темы письменных учебных работ	11
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	
Универсальная	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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. УК 6.2. Планирует, реализует свои цели и оценивает эффективность затрат ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития себя в профессии с учетом требований рынка труда.	Б1.О.01.07 Самоменеджмент Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика

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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Выстраивание и реализация траектории саморазвития Знает о принципах образования в жизни человека и о способах самообразования. Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Ставит жизненную цель и планирует стратегию саморазвития на долгосрочный период с уче-	Знать критерии и стратегии достижения личного успеха; принципы и стратегии саморазвития человека. Уметь оценивать собственные ресурсы и эффективность их затрат для достижения целей, ориентироваться в требованиях рынка труда, использовать инструменты самоменеджмента и тайм-менеджмента в профессиональной деятельности и в повседневной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	том условий реализации и доступных ресурсов. УК-6.2 Управление временем Умеет эффективно планировать ежедневные задачи с учетом их приоритетности и затрат. Оценивает эффективность реализации плановых задач и определять неэффективные процессы, занимающие время. Использует методики тайм-менеджмента для борьбы с неэффективными процессами.	жизни. Владеть технологиями профессиональной самореализации и самодиагностики; методиками стратегического планирования, ситуационного анализа и тайм-менеджмента.

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32	12
Аудиторная работа (всего):	32	12
в том числе:		
лекции	16	6
практические занятия, семинары	16	6
практикумы	-	-
лабораторные работы	-	-
в интерактивной форме	12	-
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)	40	56
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет		4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы	ОФО	ЗФО	Формы ¹
-------	----------------	-----	-----	--------------------

¹ 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.

дели п/п	дисциплины по занятиям	Об- щая тру- доём- кость, час.	Ауди- торн. за- нятия		СР С	Аудиторн. занятия		СРС	текущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
1-6	1. Саморазвитие и целеполагание	22	4	6	12	2	2	12	
1-2	1.1 Личный успех человека и саморазвитие	6		2	4			6	УО-1, ПР-3
3-4	1.2. Целеполагание и стратегическое планирование	8	2	2	4		2	6	УО-2, ИЗ, ПР-2
5-6	1.3. Ситуационный анализ и самодиагностика	8	2	2	4	2		6	УО-2, ИЗ, ПР-2
7-13	2. Карьера и лидерство	32	8	6	18	2	2	28	
7	2.1. Персональный карьерный менеджмент	6	2		4	2		4	УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3
8-9	2.2. Рынок труда и поиск работы	8	2	2	4			8	УО-2, ИЗ, ПР-2
10-11	2.3. Образование и самообразование в жизни человека	10	2	2	6		2	8	УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3
12-13	2.4. Лидерство и управление группой	8	2	2	4			8	
14-17	3. Методики самоменеджмента	18	4	4	10	2	2	14	
14-15	3.1. Методики планирования	8	2	2	4	2		6	УО-2, ИЗ, ПР-2
16-17	3.2. Тайм-менеджмент: управление временем	10	2	2	6		2	8	УО-2, ИЗ, ПР-2
18	Промежуточная аттестация - зачет	4							УО-3
	Всего:	72	16	16	40	6	6	56	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Саморазвитие и целеполагание	
1.1	Личный успех человека и саморазвитие	Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость. Саморазвитие человека, его задачи и способы. Ресурсы саморазвития. Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни.
1.2	Целеполагание и стратеги-	Цели, ценности, мотивы человека. Виды планирования. Стратегиче-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	ческое планирование	ское 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. Методики самодиагностики в самоменеджменте
2	Карьера и лидерство	
2.1	Персональный карьерный менеджмент	Элементы и этапы карьеры. Цели, задачи, инструменты управления карьерой. Карьерные стратегии
2.2	Рынок труда и поиск рабо- ты	Понятие рынка труда. Позиционирование и оценка ресурсов на рынке труда. Способы поиска работы. Составление резюме и профессио- нального портфолио. Подготовка к собеседованию. Эффективные пе- реговоры и самопредставление на рынке труда
2.3	Образование и самообра- зование в жизни человека	Образование в управлении карьерой. Современные способы самообра- зования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн- обучение. Творческие техники саморазвития. Научная активность студента.
2.4	Лидерство и управление группой	Теории и признаки лидерства. Управление групповой работой: рас- пределение ролей, делегирование полномочий, управление конфлик- тами
3	Методики самоменедж- мента	
3.1	Методики планирования	Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инстру- менты. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, прин- цип 60 / 20 / 20, контекстное планирование, жестко-гибкое планирова- ние. 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 пожирате- лями времени
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Саморазвитие и целепо- лагание	
1.1	Личный успех человека и саморазвитие	Анализ стратегии и тактики достижения личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».
1.2	Целеполагание и стратеги- ческое планирование	Постановка целей. SMART-оценка формулировки целей. Разработка профессиональной индивидуальной и групповой стратегий на среднесрочный период.
1.3	Ситуационный анализ и самодиагностика	SWOT-анализ и анализ «цель - средство». Самодиагностика личностного потенциала.
2	Карьера и лидерство	
2.1	Персональный карьерный менеджмент	Постановка и анализ карьерных целей и стратегий. Карьерный план.
2.2	Рынок труда и поиск рабо- ты	Составление профессионального резюме и самопредставление на рын- ке труда
2.3	Образование и самообра- зование в жизни человека	Самообразование и дистанционное обучение. Оценка эффективности
	Лидерство и управление группой	Методы управления групповой работой.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Управление конфликтами
3	Методики самоменедж-мента	
3.1	Методики планирования	Навыки рутинного планирования, контроль и рефлексия выполнения плана
3.2	Тайм-менеджмент: управление временем	Анализ пожирателей времени в типичных ситуациях. 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) приведена в таблице 7.

Таблица 7 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в БРС – очная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	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

Таблица 8 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в БРС – заочная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	80	посещение лекционных и прак- тических занятий	0,5 балла за по- сещение 1 заня- тия	0 - 5

			(10 занятий)	
		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 прак- тических занятий	2 - 3 балла за за- нятие (2 занятия)	0 - 6
Итого по текущей работе в семестре				0 - 35
Промежуточная аттестация (за- чет)	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 9)

Таблица 9 – 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 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: 15.01.2020).

Дополнительная 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. (Менеджмент в высшей школе). ISBN 978-5-16-004587-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/373095> (дата обращения: 22.01.2019).

2. 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: 15.01.2019).

3. 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: 15.01.2019).

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 10 – 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 (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
109 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
113 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Универсариум», режим доступа <http://universarium.or>

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Лекториум», режим доступа: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Coursera», режим доступа <https://www.coursera.org/>

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic», режим доступа <https://stepik.org/explore/courses>

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование», режим доступа <https://openedu.ru/>

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/>

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>

Единый архив экономических и социологических данных http://sophist.hse.ru/data_access.shtml

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.

- с. 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:
 - а. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
 - б. 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?
 - с. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
 - д. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
 - е. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
 - ф. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
 - г. 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
1. Саморазвитие и целеполагание		
Личный успех человека и саморазвитие	1. Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость. 2. Саморазвитие человека, его задачи и способы. 3. Ресурсы саморазвития. 4. Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни.	Создать перечень ресурсов для стратегии профессионального образования. Предложить показатели для сравнения уровней жизни студентов. Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии.
Целеполагание и стратегическое планирование	5. Цели, ценности, мотивы человека. 6. Виды планирования. Стратегическое планирование. 7. Виды и структура планов.	Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф. Создать план достижения целей на учебный семестр.
Ситуационный анализ и самодиагностика	8. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии. 9. Методики самодиагностики в самоменеджменте	Использование методик SWOT-анализ Использование методики «цель - средство»
2. Карьера и лидерство		
Персональный карьерный менеджмент	10. Элементы и этапы карьеры. 11. Карьерные стратегии	Создать среднесрочный план управления карьерой. Подготовить заявку на участие в конкурсе на замещение вакансии старосты учебной группы. Найти ошибки в резюме.
Рынок труда и поиск работы	12. Понятие рынка труда и способы поиска работы. 13. Рекомендации при составлении резюме и профессионального портфолио. 14. Подготовка к собеседованию. 15. Техники эффективных переговоров на рынке труда	Подготовить проект профессионального резюме. Предложить источники для поиска работы по будущей профессиональной квалификации

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Образование и самообразование в жизни человека	16. Современные способы самообразования. 17. Задачи и виды повышения профессиональной квалификации. 18. Возможности самообразования. 19. Творческие техники саморазвития.	Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации. Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников.
3. Методики самоменеджмента		
Методики планирования	20. Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. 21. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20, 22. Контекстное планирование, жестко-гибкое планирование.	Подготовка плана задач на день с использованием методики планирования. Подготовка карточки контекста.
Тайм-менеджмент: управление временем	23. Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента: 24. Пожиратели времени и управление ими.	Анализ временных потерь учебного семестра. Предложить методы работы с основными пожирателями времени студента во время самостоятельной работы.

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