Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФПП
_____Л. Я. Лозован
18 марта 2021 г.

# Рабочая программа дисциплины

## *Б1.О.01.07 Самоменеджмент*

Направление подготовки
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки
**«Начальное образование»**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
**бакалавр**

Форма обучения
*заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2021

**Лист внесения изменений**

в РПД ***Б1.О.01.07 Самоменеджмент***

**Переутверждение на учебный год:**
на 2021 / 2022 учебный год
утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 18.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 15.03.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
(протокол заседания кафедры № 7 от 11.03.2021 г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

**Сведения об утверждении:**
утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 12.03.2020 г.)
для ОПОП 2020 год набора на 2020 / 2021 учебный год
по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**
направленность (профиль) **Начальное образование**
Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 05.03.2020 г.)
Одобрена на заседании кафедры педагогики и методики начального образования
(протокол № 7 от 03.03.2020 г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

# 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 ....7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....9
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины ....10
5.1 Учебная литература ....10
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.

Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у обучающегося компетенций основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП) УК-6 (способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни).

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине приведены в таблицах 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции *(универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)* | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|---|---|---|
| универсальная | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 Способность 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 Способность 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.<br>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<br>Б2.О.05(П) Производственная практика. Проектно-технологическая практика<br>Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

### 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 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в | УК 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.<br>УК 6.2. Планирует, | *Знать*<br>- технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности;<br>- методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов;<br>- основы работы по приоритетам; |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| течение всей жизни | 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. | - основы делегирования полномочий;<br>- принципы и методики сбалансированного самообновления;<br>- технологии самоменеджмента.<br>*Уметь*<br>- планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности;<br>- распределять очередность выполнения работ;<br>- использовать инструментарий самоменеджмента;<br>- находить баланс между рабочей и личной сферами жизни.<br>*Владеть*<br>- технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины;<br>- технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента;<br>- приемами управления стрессом;<br>- приемами и техниками тайм-менеджмента. |

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

Объем дисциплины составляет 72 часа во 2 семестре.

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 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | |
| Аудиторная работа (всего): | | 12 |
| в том числе: | | |
| лекции | | 6 |
| практические занятия, семинары | | 6 |
| 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) | | 56 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося | | |
| зачет во 2 семестре | | 4 |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной и заочной форм обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | ОФО | | | | ЗФО | | | Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Общая трудоёмкость, час. | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| **1-6** | **1. Саморазвитие и целеполагание** | | | | | **2** | **2** | **12** | |
| 1-2 | 1.1 Личный успех человека и саморазвитие | | | | | | | 6 | УО-1, ПР-3 |
| 3-4 | 1.2. Целеполагание и стратегическое планирование | | | | | | 2 | 6 | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| 5-6 | 1.3. Ситуационный анализ и самодиагностика | | | | | 2 | | 6 | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| **7-13** | **2. Карьера и лидерство** | | | | | **2** | **2** | **28** | |
| 7 | 2.1. Персональный карьерный менеджмент | | | | | 2 | | 4 | УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3 |
| 8-9 | 2.2. Рынок труда и поиск работы | | | | | | | 8 | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| 10-11 | 2.3. Образование и самообразование в жизни человека | | | | | | 2 | 8 | УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3 |
| 12-13 | 2.4. Лидерство и управление группой | | | | | | | 8 | УО-2, ИЗ |
| **14-** | **3. Методики** | | | | | **2** | **2** | **14** | |

[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.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **17** | **самоменеджмента** | | | | | | | | |
| 14-15 | 3.1. Методики планирования | | | | | 2 | | 6 | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| 16-17 | 3.2. Тайм-менеджмент: управление временем | | | | | | 2 | 8 | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| **18** | **Промежуточная аттестация - зачет** | | | | | | | | УО-3 |
| | **Всего:** | | | | | **6** | **6** | **56** | |

## 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| *Содержание лекционного курса* | | |
| 1. | **Саморазвитие и целеполагание** | |
| 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 | **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 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 |
| 2.5. | Природа коррупции как социального явления. | Природа коррупции как социального явления. Правовые основы противодействия коррупции. Юридическая ответственность за коррупционные правонарушения. |
| 3 | **Методики** | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | **самоменеджмента** | |
| 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 |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | **Саморазвитие и целеполагание** | |
| 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 стратегическое 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 работы | Составление профессионального резюме и самопредставление на рынке труда |
| 2.3 | Образование и самообразование в жизни человека | Самообразование и дистанционное обучение. Оценка эффективности |
| | Лидерство и управление группой | Методы управления групповой работой. Управление конфликтами |
| 3 | **Методики самоменеджмента** | |
| 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 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 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 | **80** | 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:** баллов | | | | 51 – 100 |

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: 15.01.2020).

**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: 22.01.2019).

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: 15.01.2019).

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: 15.01.2019).

Для обучающихся обеспечен доступ к ЭБС.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

| | | |
|---|---|---|
| Самоменеджмент | **220** Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска маркерно-меловая, столы, стулья.<br>**Оборудование для презентации учебного материала:** *стационарное* - компьютер, | 654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | проектор, доска интерактивная, акустическая система.<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР 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).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС** | |

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

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

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

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 |
|---|---|---|
| **1. Саморазвитие и целеполагание** | | |
| 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» |
| **2. Карьера и лидерство** | | |
| 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 профессиональной квалификации.<br>18. Возможности самообразования. | Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации.<br>Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников. |

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

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