

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310def0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан А.В. Фомина
10 февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.07 Самоменеджмент

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки
Прикладная информатика в экономике
Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Новокузнецк 2022

Оглавление

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Цель дисциплины | 3 |
| 1.1 | Формируемые компетенции..... | 3 |
| 1.2 | Индикаторы достижения компетенций..... | 3 |
| 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..... | 9 |
| 5 | Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 10 |
| 5.1 | Учебная литература | 10 |
| 5.2 | Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины..... | 11 |
| 5.3 | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 12 |
| 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.

Целью освоения дисциплины Самоменеджмент является формирование у обучающегося компетенции 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 т.ч. здоровьесбережение) | УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |
| | Гражданская позиция | УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению |

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. | Б2.О.03(У) Учебная практика. Технологическая (проектно-технологическая) практика Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной 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 | |
| УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению | УК-10.1 Использует знание норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки противоправного поведения. УК-10.2 Выявляет и дает оценку коррупционному поведению. УК-10.3 Планирует, организует и проводит мероприятия по профилактике коррупционного поведения. | Б2.О.03(У) Учебная практика. Технологическая (проектно-технологическая) практика Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
| | | работы ФТД.01 Коррупция: причины, проявления, противодействие |

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 течение всей жизни | 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. 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 | Знать – технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности, – методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов, – основы работы по приоритетам, – основы делегирования полномочий, – принципы и методики сбалансированного самообновления, – технологии самоменеджмента. Уметь – планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности, – распределять очередность выполнения работ, – использовать инструментарий самоменеджмента, – находить баланс между рабочей и личной сферами жизни. Владеть – технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины, – технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента, – приемами управления стрессом, – приемами и техниками тайм-менеджмента. |
| УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению | УК-10.1 Использует знание норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки | Знать: - основной понятийно-категориальный аппарат и ключевые положения правоведения; общие положения основополагающих отраслей права российской правовой |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
| | <p>противоправного поведения.</p> <p>УК-10.2 Выявляет и дает оценку коррупционному поведению.</p> <p>УК-10.3 Планирует, организует и проводит мероприятия по профилактике коррупционного поведения.</p> | <p>системы.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать базовые правовые знания в социальной и профессиональной деятельности; - выявлять и давать оценку коррупционному поведению. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления профессиональной и иной деятельности в соответствии с требованиями действующего законодательства; - навыками использования знания норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки противоправного поведения |

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Объем дисциплины составляет 72 часа в 7 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 | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | 72 | | |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | |
| Аудиторная работа (всего): | 36 | | |
| в том числе: | | | |
| лекции | 18 | | |
| практические занятия, семинары | 18 | | |
| 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) | 36 | | |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося | зачет в 2 семестре | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость, час. | ОЗФО | | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|----------------|--|--------------------------|-------------------|-----------|-----------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| 1-6 | 1. Функциональное строение жизненной среды человека | | | | | |
| 1 | 1.1 Социокультурное окружение и сферы жизни | 4 | 1 | 1 | 2 | УО-2 |
| 2 | 1.2. Активность человека: мотивация, целеполагание и личный успех. Ресурсы человека и их пределы | 5 | 1 | 1 | 3 | УО-2, ТС-2, ТС-3 |
| 3-4 | 1.3. Культуры, группы и организации как среда активности | 7 | 1 | 1 | 5 | УО-2, ТС-3, ПР-2 |
| 5-6 | 1.4. Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности | 6 | 1 | 3 | 2 | ТС-3, УО-2 |
| 7 – 12 | 2. Карьера и лидерство | | | | | |
| 7-8 | 2.1. Карьерные стратегии и этапы карьерного роста | 7 | 3 | 1 | 3 | УО-1, ТС-2 |
| 9-10 | 2.2. Понятие и концепции лидерства | 6 | 1 | 3 | 2 | УО-2, ТС-3 |
| 11-12 | 2.3. Самообразование, саморазвитие, самообновление | 10 | 5 | 1 | 4 | ПР-2, ИЗ |
| 13 – 17 | 3. Тактики самоменеджмента | | | | | |
| 13 – 14 | 3.1. Техники самоуправления и самопрезентации | 10 | 3 | 3 | 4 | ТС-2, ИЗ |
| 15 – 16 | 3.2. Техники эффективных взаимодействий. | 9 | 1 | 1 | 7 | УО-2, ТС-2, ИЗ |
| 16 – 17 | 3.3. Техники управления стрессом и кризисными ситуациями | 8 | 1 | 3 | 4 | УО-2, ТС-3, ПР-3 |
| 17 - 18 | Промежуточная аттестация - зачет | | | | | ПР-2, УО-1 |
| | Всего: | 72 | 18 | 18 | 36 | |

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. | Функциональное | |

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.

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|--|---|
| | строение жизненной среды человека | |
| 1.1 | Социокультурное окружение и жизненные области | Понятие и структура жизненного мира и жизненного пространства человека. Связь человека и жизненной среды. Жизненные области (сферы) – их структура и динамика в социогенезе и в ходе жизненного пути. Области трудовой деятельности и личной жизни. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни |
| 1.2 | Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект. Ресурсы человека и их пределы | Действующий субъект и его структура. Индивидуальная и групповая активность. Цели и ценности человека; их социальная детерминация. Бессознательное и желание в структуре актанта. Ресурсы человека и их пределы. Типология мотивов и видов деятельности. Структура целенаправленной деятельности. Социализация и инкультурация как процессы активности. Социально значимые активность и деятельность. Критерии успеха, их индикаторы и изменчивость |
| 1.3 | Культуры, группы и организации как среда активности | Многомерность бытия человека. Специфика культур и субкультур в основных жизненных областях – профессиональных, этнических, религиозных, территориальных. Специфика молодежи как общности. Малые группы как факторы и среда активности. Структура малых групп и групповые эффекты влияния. Социометрические измерения малых групп. Организация как форма общности. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации |
| 1.4 | Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности | Ситуация, взаимодействие, коммуникация: понятия, структура, модели. Рутинные, кризисные, проблемные ситуации. Методы исследований и оценки процессов активности. Эффективность взаимодействий и коммуникации. Основные подходы в исследованиях взаимодействий: символический интеракционизм, теория обмена, конструктивизм, этнометодология. Стратегии межличностных, групповых, кросскультурных коммуникаций |
| 2 | Карьера и лидерство | |
| 2.1 | Карьерные стратегии и этапы карьерного роста | Элементы карьеры и этапы карьерного роста. Персональный карьерный менеджмент. Карьерные стратегии. Субъективные и объективные факторы карьерного успеха. Стратегии и тактики успешного поиска работы. |
| 2.2 | Понятие и концепции лидерства | Лидерство: понятия, концепции, генезис. Типологии лидерства и свойства эффективного лидера. Связь лидерства и контекста. |
| 2.3 | Самообразование, саморазвитие, самообновление | Формирование и обновление жизненного пути. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|--|--|
| | | Методы самодиагностики. Творческие техники саморазвития. Научная активность студента. |
| 3 | Тактики самоменеджмента | |
| 3.1 | Техники самоуправления и самопрезентации | Техники планирования и проектирования. Настройки проактивности. Тайм-менеджмент, управление ресурсами, анализ ресурсных потерь. Самопродвижение и самопрезентация в разных жизненных областях и ситуациях: учебные, профессиональные, карьерные, бытовые, личная жизнь. Форматы самопрезентации: резюме, демонстрация, автобиография, визитная карточка, аккаунт и пр. Управление материальной средой: быт, рабочее и домашнее пространство, внешний вид, логистика. |
| 3.2 | Техники эффективных взаимодействий. | Управление организационными и личными коммуникациями. Техники личных и опосредованных коммуникаций: телефонные, письменные, интернет-, скайп-коммуникации. управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, групповые взаимодействия. Взаимодействия в иерархических и бюрократических системах. |
| 3.3 | Техники управления стрессом и кризисными ситуациями | Факторы и индикаторы стресса. Личное управление стрессом. Причины и этапы кризисных ситуаций в разных жизненных областях. Техники разрешения конфликтов. Переговоры. Профессиональная помощь в ситуации стресса и в кризисных ситуациях. |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 1 | Функциональное строение жизненной среды человека | |
| 1.1 | Социокультурное окружение и жизненные области | Структурирование жизненных пространств. Поиск их гармоничного соотношений для разных типов людей и культур. Описание стилей жизни и уровня жизни. |
| 1.2 | Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект. Ресурсы человека и их пределы | Парадигмы активности субъекта: позитивизм и конструктивизм. Действую ли я? Кто / что действует мною? Рефлексия и ревизия оперативного (семестрового) целеполагания студентов на весенний семестр. Дискуссия о критериях личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная». |
| 1.3 | Культуры, группы и организации как среда активности | Описание культурных и групповых измерений жизненных областей студентов и профессионалов. Эффекты группового влияния. Измерение групповой структуры и динамики. Кейс: х/ф «Чучело». |
| 1.4 | Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности | Применение моделей коммуникаций в ключевых ситуациях активности: рабочая задача, учебный экзамен, свидание, собрание соседей (ролевые игры). |
| | 2. Карьера и лидерство | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------------------------------|---|--|
| 2.1 | Карьерные стратегии и этапы карьерного роста | Создание и оценка карьерных планов. Профессиональная специализация. Ключевые шаги карьерных стратегий. Состояние и требования рынка труда. Разработка резюме. |
| 2.2 | Понятие и концепции лидерства | Концепции лидерства. Кейсы региональных политических и культурных лидеров. Неформальные лидеры учебного и рабочего коллективов. |
| 2.3 | Самообразование, саморазвитие, самообновление | Развитие себя в профессии. Тесты самодиагностики. Получение навыков профессионального повышения квалификации и самообразования: обсуждение результатов. Планы самообразования. |
| 3 | 3. Тактики самоменеджмента | |
| 3.1 | Техники самоуправления и самопрезентации | Управление временем с помощью дневниковых записей, рационализации распорядка дня, анализа временных потерь. Проекты самопрезентации: резюме, демонстрация для конкурса, визитная карточка, аккаунт. Рабочий кабинет: акторно-сетевой анализ. |
| 3.2 | Техники эффективных взаимодействий. | Организация личных и телефонных переговоров, скайп-конференции. Собеседование. Модерация групповой дискуссии. Проблемы бюрократических организаций и их решения. Групповые проекты: представление результата и рефлексия групповых взаимодействий. |
| 3.3 | Техники управления стрессом и кризисными ситуациями | Стратегии решения кризисных и проблемных ситуаций в кейса: х/ф «Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил атомную бомбу»; «посвящение в первокурсники КемГУ», ЕГЭ и собеседование как ситуации стресса. |
| 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 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| 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 |

По итогам изучения дисциплины обучающиеся, выполнившие все практико-ориентированные задания по разделам 1-3 и набравшие не менее 51 балла в ходе текущей работы в течение семестра, получают оценку «зачтено» без прохождения аттестационного испытания.

Обучающиеся, набравшие менее 51 балла в течение семестра, сдают зачет в сроки, установленные графиком учебного процесса.

К зачету допускаются студенты, накопившие не менее 31 балла в ходе текущей аттестации при условии выполнения всех заданий текущей работы в семестре до даты зачета.

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

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Урмина, И. А. Самоменеджмент [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 201 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — Режим доступа: — <https://biblio-online.ru/bcode/437366> – Загл. с экрана. - ISBN 978-5-534-06805-4.

2. Основы самоменеджмента [Электронный ресурс] : учебник / И.И. Исаченко. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1004402> .

Дополнительная учебная литература

3. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 509 с.: 60x90 1/16. - (Менеджмент в высшей школе). (п) ISBN 978-5-16-004587-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/373095>.

4. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. — 3-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 311 с. - ISBN 978-5-9614-4580-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520753> Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>
5. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451386> .
6. Эффективные коммуникации [Электронный ресурс] : Практическое руководство - М.:АЛЬПИНА, 2018. - 200 с. - ISBN 978-5-9614-6593-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1003282> .
7. Непряхин, Н. Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации [Электронный ресурс] : Никита Непряхин. - 2-е изд., доп. - М.: Альпина Паблишерз, 2014. - 148 с. - (Серия «Мастерство работы со словом»). - ISBN 978-5-9614-1525-4 - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/519048> .
8. Инновационный ритейл. Организационное лидерство и эффективные технологии [Электронный ресурс] :: Монография / Чеглов В.П., - 2-е изд., пераб. и доп. - М.:ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с. - ISBN 978-5-8199-0606-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/471492> .
9. Результативный самоменеджмент [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Комаров Е.И. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/402750> - ISBN 978-5-369-01047-1.

5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

| 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>502 Компьютерный класс. Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы компьютерные, стулья.</p> | <p>654079, Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Metallургов, д. 19</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное -компьютер, экран, проектор.</p> <p>Оборудование: стационарное – компьютеры для обучающихся (16 шт.).</p> <p>Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | |
|--|--|

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы письменных учебных работ

Темы индивидуальных заданий

Раздел 2. Карьера и лидерство

1. Индивидуальное задание «Самообразование»
2. На основе ваших карьерных и жизненных планов выберите 1-2 образовательных курса свободного доступа на одном из образовательных порталов.
3. Напишите 3-4 наиболее важных вопроса или темы, о которых вы хотели бы узнать, или то, чему вы хотели бы научиться.

4. По завершении первого блока курса ответьте на вопросы:
- 4.1. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
- 4.2. 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?
- 4.3. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
- 4.4. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
- 4.5. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
- 4.6. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
- 4.7. Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

Темы групповых проектов

- Планирование рекламной кампании направления подготовки в НФИ КемГУ.
- Проведение онлайн-мероприятия: конференция, вебинар, совещание
- Создание комфортной студенческой среды в корпусе: проект, конкурс, команда реализации.

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 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|--|--|
| 1. Функциональное строение жизненной среды человека | | |
| Социокультурное окружение и жизненные области | 1. Понятие и структура жизненного мира и жизненного пространства человека. 2. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни | Определить и охарактеризовать современные стили жизни. Определить элементы стиля жизни городской молодежи. Разработать индикаторы для сравнения уровней жизни студентов. |
| Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект | 3. Типология мотивов и видов деятельности 4. Социализация и инкультурация как процессы | Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии. |

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|--|---|--|
| | активности | Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф. Создать план достижения целей на учебный семестр. |
| Культуры, группы и организации как среда активности | 5. Структура малых групп и групповые эффекты влияния 6. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации | Проанализировать профессиональную субкультуру в ее гендерном, этническом, возрастном аспектах. Провести социометрическое измерение учебной группы. Проанализировать групповую структуру, эффекты группового влияния в х/ф. |
| Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности | 7. Характеристика рутинных кризисных и проблемных ситуаций 8. Теория обмена в моделировании межличностных коммуникаций | Оценить тактики поведения в типичных ситуациях взаимодействий. Создать рекомендации эффективных взаимодействий для этих ситуаций. |
| 2. Карьера и лидерство | | |
| Карьерные стратегии | 9. Элементы и этапы карьеры 10. Стратегии и тактики успешного поиска работы | Создать среднесрочный план управления карьерой. Подготовить документы к участию в конкурсе на замещение вакансии старосты. Найти ошибки в резюме. |
| Понятие и концепции лидерства | 11. Типологии лидерства. 12. Характеристика харизматичного лидерства | Подготовить демонстрацию и речь кандидата в президенты вуза. Проанализировать регионального лидера с точки зрения его образа, и стратегии. |
| Самообразование, саморазвитие, самообновление | 13. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации. 14. Методы самодиагностики. | Подготовить задание на семинар профессиональной тематики. Подготовить текст заявки на участие в научном мероприятии или конкурсе проектов. |
| 3. Тактики самоменеджмента | | |
| Техники самоуправления и самопрезентации | 15. Основные принципы Тайм-менеджмента. 16. Правила современного резюме. | Анализ распорядка дня. Анализ временных потерь учебного семестра. Подготовка резюме. Подготовка визитной карточки. |
| Техники эффективных взаимодействий. | 17. Специфика телефонных переговоров. 18. Делегирование полномочий и распределение ролей в групповой работе. | Анализ телефонных переговоров. Проведение имитационного собеседования. |
| Техники управления стрессом и кризисными ситуациями | 19. Факторы и индикаторы стресса. 20. Техники управления стрессом. | Анализ экзамена как ситуации стресса. |

Составитель: А.А. Маляр, старший преподаватель кафедры Экономики и управления.