

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

**Авторы-составители: Горбушина Елена Анатольевна
Игнатова Екатерина Сергеевна**

Кафедра СГПИ филиал ПГНИУ- педагогики и психологии

Авторы - составители: (СГПИ) Мальцева Наталья Владимировна

**Рабочая программа дисциплины
ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ
Код УМК 91992**

**Утверждено
Протокол №11
от «30» июня 2021 г.**

Пермь, 2021

1. Наименование дисциплины

Эффективный самоменеджмент

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **37.03.01** Психология
направленность Психология

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Эффективный самоменеджмент** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

37.03.01 Психология (направленность : Психология)

УК.6 Способен управлять своими ресурсами, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Индикаторы

УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)

УК.6.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)

ОПК.1 Способен осуществлять эффективную коммуникацию в мультикультурной профессиональной среде на основе применения понятийного аппарата социальных и гуманитарных наук

Индикаторы

ОПК.1.3 Применяет переговорные технологии и правила медиативного поведения в мультикультурной профессиональной среде

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	37.03.01 Психология (направленность: Психология)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Основы самоменеджмента

Лекционные занятия: Самосознание личности. Soft Skills в современном обществе. Принципы самоменеджмента (С. Кови, Б. Трейси). Этапы развития самоменеджмента. Цели самоменеджмента. Функции самоменеджмента. Мифы о самоменеджменте.

Информация и коммуникация (рациональное общение, чтение / письмо). Рациональная организация труда. Рекомендации.

Практические занятия: Диагностика личностных особенностей. Технологии работы с информацией (например, конспектирование в рамках учебной и научной деятельности).

Произвольные формы психического

Сущность и свойства психики. Произвольность как свойство психического. Развитие произвольных форм психического (Л.С. Выготский). Произвольные формы психического как ресурс для саморазвития, самоуправления личности.

Социальные контроль в самоменеджменте

Самоконтроль личности и социальный контроль. Локус-контроля (диагностика).

Самопознание личности

Роль ценностно-смысловой сферы в развитии личности. Теории ценностей (например, по М. Рокичу).

Самопознание и формирование системы приоритетов. Ценностные ориентации личности.

Диагностика самооценки для самопознания личности студентов (методика "Кто Я?").

Soft skills

Актуальные социально-экономические тенденции. Soft Skills и Hard Skills. Роль Soft Skills в личностной и профессиональной деятельности. Soft Skills (дискуссия – обсуждение).

Волевая регуляция личности

Физиологические основы волевых процессов. Нарушения волевой регуляции (абулия, прокрастинация).

Профилактика нарушений волевой сферы (основы критического мышления). Развитие и укрепление силы воли (К. Макгонигал)

Тайм-менеджмент

Лекционные занятия: Ценности. Иерархия ценностей. Цели. Виды целей. Постановка цели (методы: «Дерево» целей, "Альпы"). Правила формулирования целей. Контроль достижения цели. Планирование. Режим труда и отдых (метод "Распорядок дня". Установка и выбор приоритетов (методы: принцип Парето, анализ АБВ, принцип Эйзенхауэра). Технологии планирования. Ежедневники. Дедлайны и редедлайны. Оценка результатов. Самомотивация.

Практические занятия (диагностика и отработка техник): Тест (опросник) на управление временем. Практикум по формулировке целей (SMART, по В.Г. Ромеку). Формулировка целей, приносящих удовольствие. Распределение времени: построение круговой диаграммы (типичный рабочий день, типичный выходной день). Планирование работы (что нужно сделать? Какие этапы выполнения задания? Сколько времени это займет? Когда начинать? Конечный результат. Мифы о многозадачности (дискуссия). Ежедневники разных форм, поиск «своего».

Целеполагание

Мотивационно-потребностная сфера личности. Потребности и желания. Мотивы и мотивация. Цели и способы их постановки. Личностные и социальные факторы достижения целей.

Социально-психологические направления целеполагания. Например, интеракционистское направление (Ч. Кули).

Технологии планирования

Планирование: принципы планирования, этапы и последовательность. Технологии планирования. Риски планирования. Нереалистичный оптимизм в личностной и профессиональной деятельности.

Стресс-менеджмент

Лекционные занятия: Стресс. Предэкзаменационный стресс. Признаки. Типичные тревоги. Страх ошибки. Саморегуляция. Саморегуляция эмоций (понятие «эмоция», базовые эмоции, физиология, переживания, экспрессия). Система эмоциональной саморегуляции, как справиться со своими чувствами. Техники mindfulness.

Практические занятия (диагностика и отработка техник): Рисуночная методика «Я и стресс».

Эмоциональная регуляция при подготовке к ЕГЭ (рефлексия). Стратегия накопления позитива. Техника благодарности. Mindfulness. Практики внимательности. Способы реагирования в ситуации стресса.

Оперативное реагирование на стресс

Стресс. Эмоциональные состояния

Общество человеческого капитала. Содержание понятия "стресс". Конструирование понятия «стресс».

Стрессовые факторы. Эмоциональные состояния личности в ситуации стресса. Роль эмоционального состояния личности при построении коммуникации. Эффективная коммуникация. Важность ориентации на сотрудничество и учета культурного контекста при организации переговорного процесса.

Копинг-стратегии

Стратегии борьбы со стрессом. Копинг-стратегии: понятие, природа, виды. Диагностика копинг-стратегий личности. Репертуар копинг-стратегий в личностной и профессиональной деятельности.

Стресс перед важными жизненными событиями

Тревога и неуверенность перед важными событиями. Психологическая подготовка к стрессу перед важными жизненными событиями. Психологическая подготовка к стрессу в ходе разрешения конфликта, при организации переговорного процесса. Предэкзаменационный стресс / стресс изменений / стресс перед важными жизненными событиями (доклады).

Самопрезентация

Самопрезентация. Классификации видов, типов, тактик и стратегий самопрезентации личности. Средства самопрезентации личности. Осознаваемая и неосознаваемая самопрезентация личности. Непосредственная и опосредованная самопрезентация личности. Самопрезентация личности в пространстве интернет-коммуникаций (анализ аккаунтов). Самопрезентация личности как средство управления впечатлением.

Стратегии и тактики самопрезентации

Управление впечатлением в личностной и профессиональной деятельности. Самопрезентации.

Стратегии и тактики самопрезентации. Роль социального интеллекта в самопрезентации личности.

Самопрезентация

Формирование опыта самопрезентации: конструирование самопрезентации; апробация самопрезентации.

Итоговое контрольное мероприятие

Тест

Итоговое контрольное мероприятие

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543574>
2. Горяйнова, Н. М. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. М. Горяйнова, Н. П. Пасешник. — Челябинск : Южно-Уральский технологический университет, 2022. — 223 с. — ISBN 978-5-6047814-4-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/123318>

Дополнительная:

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>
2. Глик, Д. И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег / Д. И. Глик. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/891>
3. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 184 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/106589>
4. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08397-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535903>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

SpringerLink <http://link.springer.com/> ink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14. Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Эффективный самоменеджмент** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы;
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru)

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

ПО: ОС Microsoft Windows (предустановленная версия - OEM или версия согласно лицензионным соглашениям); пакет офисных приложений Microsoft Office (версия согласно лицензионным соглашениям); Kaspersky Endpoint Security for Business, Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:

Основное оборудование: специализированная мебель, меловая доска, ноутбук, проектор, экран.

Для самостоятельной работы: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченной доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение научной библиотеки СГПИ филиал ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

Помещение Научной библиотеки СГПИ филиал ПГНИУ, оснащенное компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ПГНИУ.

Основное оборудование: специализированная мебель, меловая доска, проектор, экран, ноутбуки, телевизор.

ПО: ОС Microsoft Windows (предустановленная версия - OEM или версия согласно лицензионным соглашениям); пакет офисных приложений Microsoft Office (версия согласно лицензионным соглашениям); Kaspersky Endpoint Security for Business. Справочно-правовая система «Консультант Плюс. Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО) и/или Google Chrome (свободно распространяемое ПО); ОС «Альт Образование».

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Эффективный самоменеджмент**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ОПК.1

Способен осуществлять эффективную коммуникацию в мультикультурной профессиональной среде на основе применения понятийного аппарата социальных и гуманитарных наук

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
ОПК.1.3 Применяет переговорные технологии и правила медиативного поведения в мультикультурной профессиональной среде	Знать основные переговорные технологии, правила медиативного поведения, а также способы решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения. Уметь правильно применять переговорные технологии в конкретной ситуации общения. Владеть навыками аргументации, ведения дискуссии и полемики, а также мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения.	Неудовлетворител Отсутствие знания об основных переговорных технологиях, правилах медиативного поведения, а также способов решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения. Отсутствие умения правильно применять переговорные технологии в конкретной ситуации общения. Отсутствие владения навыками аргументации, ведения дискуссии и полемики, а также мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения. Удовлетворительн Общие, но не структурированные знания об основных переговорных технологиях, правилах медиативного поведения, а также способов решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения. Частично сформированное умение правильно применять переговорные технологии в конкретной ситуации общения. Фрагментарное применение навыка аргументации, ведения дискуссии и полемики, а также мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения. Хорошо Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания об основных переговорных технологиях, правилах медиативного поведения, а также способов решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения. В целом успешное, но содержащее отдельные

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Хорошо пробелы умение правильно применять переговорные технологии в конкретной ситуации общения. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка аргументации, ведения дискуссии и полемики, а также мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения. Отлично Сформированные систематические знания об основных переговорных технологиях, правилах медиативного поведения, а также способов решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения. Сформированное умение правильно применять переговорные технологии в конкретной ситуации общения. Успешное и систематическое применение навыка аргументации, ведения дискуссии и полемики, а также мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения.

УК.6

Способен управлять своими ресурсами, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.6.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)	Знать технологии тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Уметь анализировать собственные ресурсы. Владеть навыком управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.	Неудовлетворител Отсутствие знаний технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Отсутствие умения анализировать собственные ресурсы. Отсутствие навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели. Удовлетворительн Общие, но не структурированные знания технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Частично сформированное умение анализировать собственные ресурсы. Фрагментарное

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Удовлетворительн применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели. Хорошо Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение анализировать собственные ресурсы. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели. Отлично Сформированные систематические знания основ технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Сформированное умение анализировать собственные ресурсы. Успешное и систематическое применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.
УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Знать определение термина "самоменеджмент" и его компоненты. Уметь дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Владеть навыком оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.	Неудовлетворител Отсутствие знаний определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Отсутствие умения дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Отсутствие навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели. Удовлетворительн Общие, но не структурированные знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Частично сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Фрагментарное

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Удовлетворительно применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели. Хорошо Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели. Отлично Сформированные систематические знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Успешное и систематическое применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Технологии планирования Письменное контрольное мероприятие	Знать технологии самоменеджмента для поддержания временных, личностных, психологических ресурсов. Уметь описывать технологии самоменеджмента для поддержания временных, личностных, психологических ресурсов. Владеть навыками оценки технологий самоменеджмента для поддержания временных, личностных, психологических ресурсов.
ОПК.1.3 Применяет переговорные технологии и правила медиативного поведения в мультикультурной профессиональной среде УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Стресс перед важными жизненными событиями Письменное контрольное мероприятие	Знать содержание и значение для самоменеджмента понятия "рефлексия". Уметь анализировать и оценивать собственные временные, личностные, психологические ресурсы в рамках самоменеджмента. Владеть навыком представления результатов оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов, опыта апробации технологий самоменеджмента в виде рефлексивного отчета.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОПК.1.3 Применяет переговорные технологии и правила медиативного поведения в мультикультурной профессиональной среде УК.6.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация) УК.6.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Самопрезентация Итоговое контрольное мероприятие	Знать сущность технологий тайм-менеджмента (принципы распределения времени), стресс-менеджмента, самопрезентации. Уметь описать алгоритм применения технологий тайм-менеджмента (с опорой на анализ и учет собственных временных ресурсов), стресс-менеджмента, самопрезентации. Владеть навыком планирования внедрения технологий тайм-менеджмента (для достижения целей), стресс-менеджмента, самопрезентации в систему самоменеджмента.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Технологии планирования

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Описана потенциальная сложность применения технологии самоменеджмента (минимум 3 препятствия; за каждое препятствие – 1 балл; по каждому препятствию минимум 2 способа их предусмотреть; за каждый способ – 1 балл)	9
Работа написана в соответствии с предложенным алгоритмом (за каждый пункт – 1 балл)	6
Сформулирован алгоритм применения технологии самоменеджмента (минимум 3 шага; за каждый шаг – 1 балл)	3
Описаны критерии эффективности технологии самоменеджмента (минимум 3 критерия; за каждый критерий – 1 балл)	3
Описан контекст применения технологии самоменеджмента (минимум 3 ситуации применения; за каждую ситуацию – 1 балл)	3
Работа характеризуется речевой связностью и последовательностью изложения.	1
Описание технологии самоменеджмента является продуктом самостоятельной работы обучающегося	1
Работа представлена в срок	1
Оформление соответствует предъявляемым требованиям	1
Отсутствие орфографических, пунктуационных, речевых, стилистических ошибок (или 1 негрубая ошибка).	1

Сформулирована цель применения технологии самоменеджмента	1
---	---

Стресс перед важными жизненными событиями

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставаемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Оценена эффективность применения технологии самоменеджмента (минимум 2 позиции, которые получились; минимум 2 позиции, которые не получились; за каждую позицию – 1 балл; формулировка обоснований причин того, что получилось / не получилось; за каждое обоснование – 1 балл)	8
Описан и обоснован алгоритм применения технологии самоменеджмента (минимум 3 шага; за каждый шаг – 2 балл)	6
Работа написана в соответствии с предложенным алгоритмом (за каждый пункт – 1 балл)	5
Описаны рекомендации по применению технологии (минимум 4; за каждую рекомендацию – 1 балл)	4
Описана и обоснована причина обращения к технологии самоменеджмента	2
Работа представлена в срок	1
Оформление соответствует предъявляемым требованиям	1
Описание технологии самоменеджмента является продуктом самостоятельной работы обучающегося	1
Отсутствие орфографических, пунктуационных, речевых, стилистических ошибок (или 1 негрубая ошибка).	1
Работа характеризуется речевой связностью и последовательностью изложения	1

Самопрезентация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставаемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Описывает содержание понятия «самопрезентация»; ее классификации; стратегии и тактики; анализирует эффективность самопрезентации в социуме; анализирует эффективность самопрезентации в интернет-пространстве; синтезирует информацию о том, как с помощью самопрезентации личность может управлять впечатлением (за каждый пункт – 1 балл)	6
Умеет описывать структуру самосознания, ресурсы личности, аспекты рефлексии, структуру самоменеджмента, актуальные soft skills» (за описание каждого феномена – 1 балл)	5
Знает: принципы самоменеджмента (минимум 2); этапы развития самоменеджмента; цели самоменеджмента функции самоменеджмента (минимум 2); мифы о самоменеджменте	5

(минимум 2) (за каждый пункт – 1 балл)	
Знает содержание понятий «самосознание», «личность», «ресурсы личности», «рефлексия», «самоменеджмент», «soft skills» (за каждое определение – 1 балл)	5
Знает содержание понятия «цели», называет виды целей, описывает алгоритмы постановки целей, применяет правила формулировки целей, имеет представление о технологиях контроля достижения целей (за каждый пункт – 1 балл)	5
Описывает роль планирования в системе самоменеджмента; значение режима труда и отдыха в системе самоменеджмента; знает методы установки и выбора приоритетов (минимум 2 метода); технологии планирования и способы оценки результатов (минимум 2 технологии); способы самомотивации для достижения целей (за каждый пункт – 1 балл)	5
Понимает, что такое «стресс»; знает характеристики предэкзамениционного стресса; описывает содержание понятий «эмоция», «саморегуляция»; имеет представление о технологиях саморегуляции (называет минимум 2 технологии); знает и применяет адекватные способы реагирования на стресс, в т. ч. технологии оперативного реагирования на стресс (за каждый пункт – 1 балл).	5
Знает содержание понятия «ценности». Умеет выстроить иерархию собственных ценностей (за каждый пункт – 1 балл)	2
Имеет представление о рациональной организации труда (знает минимум 2 технологии конспектирования, минимум 2 технологии рациональной работы с информацией) (за каждый пункт – 1 балл)	2