МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе, качеству образования – первый проректор
_____ Т.А. Нагуров
подпись
«28» 10 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.06 Технологии личностного роста
(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки 45.04.01 Филология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) Современная филология в преподавании русского языка, русского языка как иностранного/неродного и литературы в школе и вузе. Организация учебного процесса
(наименование направленности (профиля) / специализации)

Форма обучения Очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация Магистр

Краснодар 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.06 Технологии личностного роста составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 45.04.01 Филология (Современная филология в преподавании русского языка, русского языка как иностранного/неродного и литературы в школе и вузе. Организация учебного процесса)
код и наименование направления подготовки

Программу составил(и):
К.М. Грабчук, доцент, к.п.н. _____
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись

Рабочая программа дисциплины Технологии личностного роста утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования
протокол № 15 «20» апреля 2021 г.
Заведующий кафедрой Чепелева Л. М. _____
фамилия, инициалы подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии
протокол № 4 «26» апреля 2021 г.
Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю. _____
фамилия, инициалы подпись

Рецензенты:
Киреева О.В. к.психол., наук, доцент кафедры социальной психологии и социологии управления, КубГУ

Пирожкова О.Б. начальник научно-исследовательского отдела Института развития образования Краснодарского края

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины: содействие становлению профессиональной компетентности магистра через развитие способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; умение решать личностные и профессиональные задачи и определять приоритеты собственного саморазвития, личностного и профессионального роста.

1.2 Задачи дисциплины

– стимулировать овладение магистром умений определять стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста;

– содействовать овладению магистрами системой теоретических и практических знаний способов и технологий повышения личностного и профессионального развития; готовности к решению личностных и профессиональных задач путем овладения технологиями самоорганизации и саморазвития;

– обеспечить формирование универсальной компетенции магистра через содействие овладению им умений оценивать профессиональные и личностные ресурсы и применять технологии личностного роста для построения стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.О.01.06 «Технологии личностного роста» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Изучение дисциплины «Технологии личностного роста» является необходимым для изучения последующих дисциплин «Лидерство и командообразование», «Теория и практика межкультурной коммуникации в профессиональной сфере» в соответствии с учебным планом.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
ИУК-6.1. Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста	**Знает:** психологические категории и теоретические основы особенностей профессиональной деятельности, профессионального развития, карьерного роста; методы диагностики и определения стимулов и мотивов профессионального развития; технологии построения целей (целеполагания) в профессиональном развитии.
	Умеет: приметь методы диагностики и определения стимулов и мотивов профессионального развития; приметь технологии построения целей в профессиональном развитии.
	Владеет: способностью определять стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности; навыками построения целей карьерного роста.
	Знает:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИУК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки	основные подходы к определению стратегий личностного и профессионального развития; составляющие личностного и профессионального развития; основы формирования адекватной самооценки.
	Умеет: разрабатывать стратегии личностного и профессионального развития; применять методы диагностики уровня самооценки;
	Владеет: навыками, обеспечивающие личностное и профессиональное развитие; способностью построения стратегий личностного и профессионального развития на основе самооценки.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения			
			очная		очно-заочная	заочная
			1 семестр (часы)	X семестр (часы)	X семестр (часы)	X курс (часы)
Контактная работа, в том числе:		**34,2**	**34,2**			
Аудиторные занятия (всего):		**16**	**16**			
занятия лекционного типа						
лабораторные занятия						
практические занятия						
семинарские занятия		18	18			
Иная контактная работа:		**0,2**	**0,2**			
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:		**37,8**	**37,8**			
Реферат/эссе (подготовка)		16	16			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий, подготовка к семинарским занятиям, выполнение практических заданий и т.д.)		15,2	15,2			
Подготовка к текущему контролю		6	6			
Контроль:						
Подготовка к зачету						
Общая трудоемкость	**час.**	**72**	**72**			
	в том числе контактная работа	**34,2**	**34,2**			
	зач. ед	**2**	**2**			

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (*очная форма обучения*)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Феноменология личностного роста	10	2	2		6
2.	Самооценка	10	2	2		6
3.	Коммуникация	14	4	4		6
4.	Целеполагание. Стратегии личностной траектории	12	2	4		6
5.	Тайм-менеджмент	12	4	2		6
6.	Профессиональное становление личности	13,8	2	4		7,8
	ИТОГО по разделам дисциплины	**71,8**	**16**	**18**		**37,8**
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Феноменология личностного роста	Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Базовые мотивы личностного роста. Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста. Самоменеджмент: личностный и профессиональный подходы. Понятие самоменеджмента. Человек как самоуправляемая система. Личностный и функциональный подходы к самоменеджменту. Ценности, потребности и мотивация успеха.	*Р,Э*
2.	Самооценка	Понятие самооценки и ее видов. Этапы становления самооценки. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Условия формирования самооценки. Диагностика самооценки . Механизмы стабилизации самооценки	*Р,Э*
3.	Коммуникация	Особенности межличностной коммуникации. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Основные коммуникативные тактики. Успешность межличностного взаимодействия. Искусство самопрезентации. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Развитие навыков самопрезентации. Резюме как форма самопрезентации. Эмоциональный интеллект. Эмоции и чувства. Управление эмоциями. Стресс и выгорание. Выгорание - определение, причины, самодиагностика. Преодоление и профилактика выгорания.	*Р,Э*
4.	Целеполагание. Стратегии личностной траектории	Управление своей жизнью. Самоопределение. Основы целеполагания. Формулирование целей. Построение личностной траектории.	*Р,Э*
5.	Тайм-менеджмент	Тайм-менеджмент как технология самоменеджмента. Поглотители времени. Способы борьбы с поглотителями. Эффективное планирование. Расстановка приоритетов. Технологии планирования личного времени (алгоритм жесткого планирования, интеллект – карты, эффективное	*Р,Э*

		конспектирование). Техники планирования личного времени. Техники принятия решения. Техники контроля личного времени. Прокрастинация	
6.	Профессиональное становление личности	**Психологические основы профессионального становления личности.** Сущность и особенности профессионального саморазвития. Стимулы и мотивы профессионального развития. Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности Профессионально-важные качества личности специалиста Профессионально-личностная траектория. **Карьерное планирование**. Понятие профессиональной карьеры и ее развитие. Управление карьерой. Профессиональная мотивация.	*Р,Э*

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Феноменология личностного роста	Вопросы для обсуждения Основные подходы к определению понятия «личностный рост». Базовые мотивы личностного роста. Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста. Самоменеджмент: личностный и профессиональный подходы. Понятие самоменеджмента. Человек как самоуправляемая система. Личностный и функциональный подходы к самоменеджменту. Ценности, потребности и мотивация успеха.	Р, Э. Кс
2.	Самооценка	Вопросы для обсуждения Понятие самооценки и ее видов. Этапы становления самооценки. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Условия формирования самооценки. Диагностика самооценки . Механизмы стабилизации самооценки	Р. Э., Пз
3.	Коммуникация	Вопросы для обсуждения Особенности межличностной коммуникации. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Основные коммуникативные тактики. Успешность межличностного взаимодействия. Искусство самопрезентации. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Развитие навыков самопрезентации. Резюме как форма самопрезентации. Эмоциональный интеллект. Эмоции и чувства. Управление эмоциями. Стресс и выгорание. Выгорание - определение, причины, самодиагностика. Преодоление и профилактика выгорания.	Р. Э. Пз
4.	Целеполагание. Стратегии личностной траектории	Вопросы для обсуждения Управление своей жизнью. Самоопределение. Основы целеполагания. Формулирование целей. Построение личностной траектории.	Р. Э. Пз. Кс
5.	Тайм-менеджмент	Вопросы для обсуждения Тайм-менеджмент как технология самоменеджмента. Поглотители времени. Способы борьбы с поглотителями. Эффективное планирование. Расстановка приоритетов. Технологии планирования личного времени (алгоритм жесткого планирования, интеллект – карты, эффективное конспектирование). Техники планирования личного времени. Техники принятия решения. Техники контроля личного времени. Прокрастинация	Р. Э. Пз. Т
6.	Профессиональное становление личности	Вопросы для обсуждения **Психологические основы профессионального становления личности.** Сущность и особенности профессионального саморазвития.	Р. Э. Пз. Кс

		Стимулы и мотивы профессионального развития. Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности Профессионально-важные качества личности специалиста Профессионально-личностная траектория. **Карьерное планирование**. Понятие профессиональной карьеры и ее развитие. Управление карьерой. Профессиональная мотивация.	

Написание реферата (Р), эссе (Э), тестирование (Т) , практические задания (Пз), Круглый стол (Кс)

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов). Не предусмотрены учебным планом ОПОП.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Составление и ведение словаря понятий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021 г.
2	Подготовка реферата	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
3	Подготовка презентации по теме семинара	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
4	Подготовка эссе	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021
5	Выполнение заданий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 13 от 10 марта 2021

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла,

– в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: мультимедийные лекции с элементами дискуссии, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов, применение информационно-коммуникативных технологий

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Технологии личностного роста».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач и **промежуточной аттестации** в форме вопросов и заданий к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-6.1. Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста	**Знает:** психологические категории и теоретические основы особенностей профессиональной деятельности, профессионального развития, карьерного роста; методы диагностики и определения стимулов и мотивов профессионального развития; технологии построения целей (целеполагания) в профессиональном развитии.	Опрос Реферат Практические задания Эссе	Вопрос на зачете 1-8, 30-33
		Умеет: приметь методы диагностики и определения стимулов и мотивов профессионального развития; приметь технологии построения целей в профессиональном развитии.	Практические задания	
		Владеет:	Практические задания	

		способностью определять стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности; навыками построения целей карьерного роста**.**		
2	ИУК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки	**Знает:** основные подходы к определению стратегий личностного и профессионального развития; составляющие личностного и профессионального развития; основы формирования адекватной самооценки.	Опрос Реферат Практические задания Эссе Тестирование	Вопрос на зачете 9-29, 34-50
		Умеет: разрабатывать стратегии личностного и профессионального развития; применять методы диагностики уровня самооценки;	Практические задания	
		Владеет: навыками, обеспечивающие личностное и профессиональное развитие; способностью построения стратегий личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Практические задания	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень вопросов и заданий

Практические задания

Кейс «Целеполагание»

Сергею 31 год, проживает в Москве. Сергей имеет два высших образования – юридическое и в сфере маркетинга. Сейчас Сергей занимает пост начальника отдела маркетинга крупной международной компании вот уже 2 года и планирует и дальше развиваться в карьере в этой компании. У Сергея есть девушка, Алёна, они вместе около трех лет. Сергей понимает, что Алёна именно та девушка, с которой он хотел бы построить семью, поэтому готовиться сделать ей предложение. Мечта Сергея – дом на берегу озера, любимая жена, дети, собака породы Лабрадор. У Сергея три лучших друга, и они очень любят вместе собираться на выходные, так что дом был бы очень кстати. Однако пока на дом и семью не хватает средств, но Сергей рассчитывает к 36 годам обзавестись и семьей, и домом.

Работа Сергея предполагает карьерный рост и, как следствие, достойную зарплату для реализации мечты. Но для очередного повышения ему необходимо окончить обучение «MBA» в одном из университетов США. У Сергея высокий уровень владения иностранным языком (C1), он обладает хорошими знаниями для поступления и уверен, что к 34 он уже получит диплом об окончании и степень MBA. В этом случае можно обсудить вопрос о повышении с генеральным директором.

А еще Сергей любит путешествовать. Вместе с Алёной они уже бывали в Греции, Таиланде и на Кипре, но все это был пляжный отпуск. И сейчас они хотят попробовать путешествовать на автомобиле, взяв с собой палатки и спальники. Они очень вдохновлялись видео таких самостоятельных путешествий на YouTube и уже начали планировать поездку по маршруту Польша-Венгрия-Сербия.

Ниже предложены 5 формулировок целей, которые ставит перед собой Сергей. Опираясь на описание жизни Сергея, проанализируйте каждую цель с точки зрения наличия в ней критериев SMART и заполните таблицу: поставьте «+», если критерий присутствует.

Цель 1. Создать семью с Алёной, которая родит ему детей.

Цель 2. К 36 годам построить дом на берегу озера.

Цель 3. К 34 годам вырасти по карьерной лестнице, получив диплом и степень MBA.

Цель 4. Получить диплом и степень MBA, окончив обучение в одном из университетов США, к 34 годам.

Цель 5. Путешествовать по маршруту Польша-Венгрия-Сербия на автомобиле.

Задание к разделу «Формирование адекватной самооценки»

Перед Вами набор условий формирования самооценки в детстве и во взрослом возрасте. Соотнесите условия формирования с видом самооценки. Вам необходимо перенести условия в соответствующие колонки.

Вид самооценки	***Условия формирования в детстве***	***Условия формирования во взрослом возрасте***
Завышенная самооценка		
Заниженная самооценка		
Адекватная самооценка		

Условия формирования самооценки

А) Есть сильная поддержка от друзей, коллег. Единомышленники в трудной ситуации всегда рядом, они обсуждают и принимают решения вместе

Б) Родители предъявляют излишние требования к ребенку. Если детское мнение не совпадает с мнением взрослых, то ребенка подавляют и учат подстраиваться под мнение большинства.

В) Окружающие поддерживают чрезмерный эгоизм человека, предпочитают ставить его интересы и увлечения на первое место. С ним не спорят, всегда соглашаются с его позицией

Г) Родители воспринимают детей такими, какие они есть. Относятся как к взрослым, обсуждают с ними вместе итоги дня, успехи и наудачи, проявляют терпимость и формируют навык учиться на ошибках

Д) Один из родителей выбирает авторитарный стиль взаимодействия. Родители формируют у ребенка ощущение собственной уверенности, уникальности и значимости.

Е) Происходит давление со стороны окружающих; нехватка поддержки, частое неодобрение его мнения обществом, оно подавляется или отрицается; невозможность выйти победителем в конфликтных ситуациях.

Задание к разделу «Тайм-менеджмент»

Задание 1. Кинорежиссер

Представьте, что вы помощник кинорежиссера. Перед вами список его дел. Вам необходимо распределить эти дела по матрице Эйзенхауэра.

Под срочностью будем подразумевать — строго сегодня.

Важное и срочное — то, что режиссер должен сделать сам и сегодня.

Важное и несрочное — те дела, которые он должен сделать исключительно сам, но не обязательно сегодня.

Неважное и срочное — то, что нужно сделать строго сегодня, но можно делегировать своим ассистентам.

Неважное и несрочное — все то, что осталось.

В каждом квадрате должно быть не больше 4 дел.

Список дел режиссера:

Послать букет на День рождение любимой теще, у которой сегодня юбилей

Поиграть в новую версию любимой игры

Записаться на плановый осмотр к стоматологу

Съемки приключенческого фильма в киностудии

Сдать костюм в химчистку, чтобы завтра он был готов для банкета

Купить новые часы, потому что старые как-то приелись

Обязательный обеденный перерыв в ресторане со сценаристом

Репетиция с актерами перед вечерними съемками (контрольный прогон)

Посмотреть любимую передачу

Одобрить список каскадеров на новый фильм «Интрига»

Дать интервью газете о премьере фильма «Энтузиазм», которая состоится через 3 недели

Дочитать сценарий к новому фильму «Интрига», который предстоит снимать в следующем квартале

Позвонить продюсеру фильма Андрею Сергеевичу, чтобы перенести встречу насчет нового фильма «Интрига» на следующую неделю

Написать пост в Инстаграмм о предстоящих событиях, связанных с премьерой фильма «Энтузиазм»

Прочитать новости в интернете о том, что происходит в киноиндустрии

Задание 2. Составьте интеллект-карты по темам: «Рабочая неделя»; «Путешествие»; «Совершение покупок для всех членов семьи», «Подготовка к выступлению».

Задание к разделу «Личностный рост и профессия»

Задание 1. Представь, что ты руководитель небольшой команды. В твоём подчинении 3 человека, они очень разные. В последнее время ты чувствуешь, что твои ребята немного подуныли, и ты решаешь их замотивировать. Действовать собираешься исключительно нематериальными способами.

В твоём распоряжении есть следующие мотиваторы:

Работа из дома

Сделать наставником новичка

Пригласить экспертом в новый проект

Проводить с сотрудником регулярные индивидуальные встречи

Свободный график

Отправить на обучение

Сделать докладчиком на конференции

Публичная благодарность в корпоративной социальной сети

Сделать ответственным за корпоратив

Узнай получше характер и интересы своих сотрудников, а после этого подбери для каждого по три подходящих мотиватора.

Сотрудники:

Мария. Опытный сотрудник. Живет далеко от офиса и вынуждена тратить много времени на дорогу, что ее очень расстраивает. Ценит свою экспертность, любит выступать на публике, не хочет развиваться вертикально и нести ответственность за кого-то еще, ей интереснее прокачивать свой профессионализм, решать новые задачи и доказывать свою экспертность другим.

Екатерина. Работает не так давно, но вполне успешно зарекомендовала себя в команде. Пока не чувствует себя сильным экспертом. Любит организовывать разные мероприятия, и это у нее хорошо получается. Очень любознательна и тяготеет к новым знаниям. Нуждается в индивидуальном внимании, регулярной обратной связи по своей работе. Обожает работать в офисе, потому что нравится атмосфера.

Николай. Работает давно, хотел бы развиваться вертикально, так как есть управленческие амбиции. Не ненавидит выступать на публике и организовывать мероприятия. Любит работать в офисе, однако тяжело даются ранние подъемы, а продуктивность нарастает ближе к вечеру. Ценит индивидуальный подход и признательность его работы.

Важно: Каждый мотиватор имеет определённый вес для конкретного сотрудника. Если ты правильно подберешь все три мотиватора, то повысишь мотивацию подчиненного на 100%. Если ты выберешь неподходящий мотиватор, то он может иметь обратный эффект — расстроить и демотивировать сотрудника, будь внимателен.

Задание 2.

Для закрепления навыков об архетипическом маркетинге, распределите девизы архетипов по четырем полюсам, используя материалы данных методических указаний и рекомендованную литературу.

Материал, необходимый для выполнения практического задания.

Полюса архетипов по цветам и базовым потребностям	Зеленый Безопасность. Стабильность и контроль.	Красный Воздействие на мир. Риск и мастерство	Желтый Независимость, самореализация и самоактуализация	Синий Принадлежность и удовольствие

Задание 1. Распределите девизы архетипов по 4 полюсам.

Задание*: Назовите каждый архетип, соответствующий девизу.

Полюса архетипов по цветам и базовым потребностям				
Девизы Функции в жизни людей	Заботиться о других Создавать нечто новое Осуществлять контроль	Действовать смело Нарушать правила Осуществлять превращения	Сохранять и обновлять веру Отстаивать независимость Понимать этот мир	Приятно проводить время Быть в порядке, как и они Искать и дарить любовь

Задание 3. Разработайте план (стратегию) свое профессионального развития.

Задания к разделу «Коммуникация»

Задание 1. Вы решили, что наконец наступил тот самый ответственный момент, когда пора познакомиться с родителями своего партнера. Вам необходимо будет использовать коммуникативные навыки (от эмоционального интеллекта до командообразования).

Знакомство с семьей может оказаться большим стрессом для обоих партнеров. Поддерживать друг друга в такой ситуации очень важно. Непростые ситуации позволяют нам узнать себя и других чуть больше.

Выберите персонаж

Вы, Коля, у вас есть девушка Маша. Вы идете знакомиться с ее семьей

Вы заходите домой. Маша с порога: «Коля, блин, я ж просила тебя помыть машину. Смотрю в окно, а машина грязная». Ваша реакция.

А) Маша, я не успел. Тебе так хочется, чтобы мы выглядели идеально в глазах твоих родителей? Это уже насилие какое-то над моей психикой

Б) Маша, я не успел. Ничего страшного. Помою завтра

В) Маша, я не успел. Мне кажется, твои родители не так суровы и не будут оценивать нас по чистоте машины. И, кстати, сегодня обещали дождь.

Вы, Маша, у вас есть парень Коля. Вы идете знакомиться с его семьей

Вы потратили несколько часов на создание прически и заходите в комнату, чтобы показать Коле: «Дорогой, посмотри, какие у меня получились кудри! Красиво?» Коля смотрит куда-то мимо кудрей говорит «ДА». Ваша реакция.

А) Милый, мои кудри здесь, на голове. Ты совсем не внимателен со мной сегодня. Женщине нужны комплименты, а ты..

Б) Коля, ты сейчас здесь? Куда улетел?

В) Милый, мне кажется, тебе сейчас не до кудрей. Тебя что-то расстроило?

Задание 2. Подготовьте выступление на любую интересующую Вас тему. При подготовке подготовьте план выступления. Выступление должно отвечать требованиям к самопрезентации.

Задание 3. Ознакомьтесь с типологией, определите свой тип, прочитайте убеждающие слова, идентифицируйте тексты согласно типологии, понаблюдайте за своим окружением, послушайте используемые ими слова, начните сами использовать соответствующие слова, отметьте изменения.

Задание 4.

Определите вид слушания

Определите вид слушания. О которых говорится в отрывках (Сосновская А.М. Деловая коммуникация и переговоры. СПб.. 2011. С.78-79)

Вдумчивое, оценивающее слушание. Специалисты рекомендуют следующие практики для того, чтобы развить этот тип слушания, полезный в ситуации дискуссий: связывайте то, что говорит выступающий, со своим собственным опытом; резюмируйте и систематизируйте то, что услышали; опережайте оратора и старайтесь предугадать, как он будет развивать главную тему; слушайте разборчиво. Во-первых, анализируйте идеи говорящего, постоянно возвращаясь к их отправной точке, подтексту и доказательствам. Затем взвешивайте утверждения оратора, чтобы проверить адекватность доказательств, весомость объяснений и определить истинную цель оратора.

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Обратная связь с говорящим с целью контроля точности восприятия услышанного (используются уточнение, перефразирование, резюмирование)

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Понимание отношения человека к тому, что он говорит, его чувств и эмоций. Это также терапевтическое слушание, которое популяризировал американский психотерапевт

К. Роджерс, который был уверен, что, слушая, можно помочь индивиду понять его собственную ситуацию и проблемы. Как определенная процедура, оно предполагает понимание чувств, переживаемых другим человеком, и ответное выражение своего понимания этих чувств. По Ж.-М. Робину, терапевтическое слушание требует иногда так называемого самораскрытия, то есть выражения своих чувств по поводу услышанного

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Задание 5. Составьте кроссворд по теме «Эмоциональный интеллект»

Реферат

Тематика рефератов

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
6. Адаптационная модель саморазвития.
7. Причины профессиональной деформации.
8. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
9. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
10. Понятие самоактуализации в теории А. Маслоу.
11. Тенденция к самореализации в концепции К.Роджерса.
12. Психологические причины конфликтов в общении.
13. Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста

Темы эссе

1. Личностный рост в моей жизненной истории.
2. Феноменология личностного роста в произведениях мирового искусства (архитектура, литература, живопись, кинематограф и т.д.).
3. Мое проживание открытости опыту.
4. Мое проживание полноты настоящего момента.
5. Мое проживание доверия организму.
6. Мое проживание внутреннего локуса контроля.
7. Мое проживание собственной креативности.
8. Барьеры саморазвития и причины их появления.
9. Особенности формирования самооценки в семье и школе: проблемы и пути решения.
10. Значение эффективной коммуникации в моей профессиональной деятельности.
11. Эмоциональный интеллект в моей профессиональной деятельности
12. Пути и способы преодоления и профилактики профессионального выгорания
13. Факторы профессионального стресса и профессионального выгорания в моей профессиональной деятельности
14. Управление своей жизнью.
15. Профессионально -важные качества специалиста в профессиональной деятельности.
16. Психологические барьеры профессионального развития личности

Тест

Вариант 1 по теме «Тайм-менеджмент»

1. Тайм-менеджмент – это технология, позволяющая использовать время в соответствии..
   A. С целями
   B. с целями и ценностями
   C. с составленными планами
   D. со своими целями и ценностями
   E. со своими желаниями
2. Выберите лишний элемент в системе тайм-менеджмента
   A. технологии повышения эффективности и успешности
   B. технологии повышения продуктивности производства
   C. стратегии развития
   D. философия
3. Установите соответствие между вопросами и элементами системы тайм-менеджмента. Эффективность
   A. В каких направлениях планируете развиваться в ближайшие лет 10?
   B. Почему вы выбрали именно эти цели?
   C. Как успеть сдать курсовую в срок?
   D. Кому это все нужно?
   E. Как выполнить больший объем за меньшее количество времени?
   F. Как сформулировать желаемый результат?
   G. Как действовать в ситуациях уменьшения сроков?
   H. Куда идем?
   I. Каким образом можно сократить время на поиск информации в интернете?
   J. Какова значимость достижения данных результатов?
   K. Как успешнее готовить и проводить презентации для клиентов?

4. Установите соответствие между вопросами и элементами системы тайм-менеджмента. Технологии.
   A. В каких направлениях планируете развиваться в ближайшие лет 10?
   B. Почему вы выбрали именно эти цели?
   C. Как успеть сдать курсовую в срок?
   D. Кому это все нужно?
   E. Как выполнить больший объем за меньшее количество времени?
   F. Как сформулировать желаемый результат?
   G. Как действовать в ситуациях уменьшения сроков?
   H. Куда идем?
   I. Каким образом можно сократить время на поиск информации в интернете?
   J. Какова значимость достижения данных результатов?
   K. Как успешнее готовить и проводить презентации для клиентов?
5. Установите соответствие между вопросами и элементами системы тайм-менеджмента Стратегии развития.
   A. Почему вы выбрали именно эти цели?
   B. Как успеть сдать курсовую в срок?
   C. Кому это все нужно?
   D. Как выполнить больший объем за меньшее количество времени?
   E. Как сформулировать желаемый результат?
   F. Как действовать в ситуациях уменьшения сроков?
   G. Куда идем?
   H. Каким образом можно сократить время на поиск информации в интернете?
   I. Какова значимость достижения данных результатов?

J. Как успешнее готовить и проводить презентации для клиентов

6. Установите соответствие между вопросами и элементами системы тайм-менеджмента
Уровень философии
   A. Почему вы выбрали именно эти цели?
   B. Как успеть сдать курсовую в срок?
   C. Кому это все нужно?
   D. Как выполнить больший объем за меньшее количество времени?
   E. Как сформулировать желаемый результат?
   F. Как действовать в ситуациях уменьшения сроков?
   G. Куда идем?
   H. Каким образом можно сократить время на поиск информации в интернете?
   I. Какова значимость достижения данных результатов?
   J. Как успешнее готовить и проводить презентации для клиентов

7. Лишним в списке элементов системы тайм-менеджмента является
   A. Эффективность
   B. Технологии
   C. Стратегия
   D. Философия
   E. Экономика

8. Принцип материализации в управлении временем выражается в том, что
   A. Все расходы времени должны иметь денежный эквивалент (время-деньги)
   B. Все задачи должны иметь письменный вид
   C. Отслеживание задач, дел, встреч должно вестись исключительно на электронных носителях
   D. Напоминания о делах и задачах лучше всего держать в голове и лишь самые приоритетные записывать
   E. Для записи задач и дел можно использовать любые носители – и бумажные, и электронные

9. Проактивность подразумевает
   A. Ответственность за свои цели, мысли и действия
   B. Полную свободу действий без ответственности за последствия
   C. Зависимость от мнения окружающих о совершаемых действиях
   D. Способность видеть препятствия, мешающие достижению цели и находить им объяснения

10. Показателем проактивности является
   A. Активное обличение недостатков и обоснование невозможности достижения поставленных целей
   B. Умение видеть сложности и препятствия достижения цели
   C. Умение видеть препятствия на пути достижения цели и планировать действия по их преодолению
   D. Умение выявлять препятствия на пути достижения цели, выбирать пути их преодоления и активно действовать в выбранном направлении
   E. Умение выявлять препятствия на пути достижения цели, выбирать пути их преодоления и призывать других действовать в выбранном направлении

11. Выберите из списка речевых формулировок реактивные
   A. Спрос на отечественные СВЧ-печи падает, они стали неконкурентоспособны по сравнению с японскими. Наше предприятие находится на грани разорения и ситуация вряд ли изменится
   B. Потери времени – это неизбежно, и вряд ли здесь что-то поможет, если они зависят от окружающих людей или обстоятельств
   C. Возможно, мы сможем повысить приток клиентов за счет разработки новой рекламной компании

D. Сейчас отмечается падение спроса на рынке труда по моей специальности. Скорее всего, мне не удастся устроиться на работу в ближайшее время. Наверное, мне надо рассмотреть другие возможности заработка

12. Выберите из списка ответов на «три вопроса самому себе» формулировки реактивного человека:
    A. Я опять затянул сроки с отчетом и теперь из-за меня пострадает весь отдел
    B. Надо было попросить помощи коллеги, когда он мне ее предлагал. Надо будет соглашаться в следующий раз
    C. А все из-за того, что в сотый раз меняют шаблон документа и просто невозможно успеть все переоформить, когда и так задач море
    D. Надо бы обратить внимание на мою систему планирования, она видимо требует корректив
    E. Хорошо бы узнавать об изменениях не в последнюю минуту, а заранее. Надо подумать, как это сделать.
13. Лишним в списке инструментов и техник визуализации образа своих целей является…:
    A. Стратегическая картонка
    B. Способ Саймона Моттрама
    C. Способ Джони Айва
    D. Технология ОТПАД
14. Выберите из списка способ, технику или метод, позволяющие найти ценность в повседневной задаче, рутинной работе :
    A. 5 почему
    B. Мемуарник
    C. «Круг Влияния» и «Круг Забот»
    D. Стратегическая картонка
    E. Карта ключевых областей жизни
    F. Описание цели по способу Саймона Моттрама
15. Инструмент «Круг времени» позволяет
    A. Определить основные поглотители времени
    B. Наметить основные направления планирования
    C. Визуализировать ресурс времени
    D. Материализовать время с помощью цифр
16. Выберите группу хронофагов, к которой можно отнести прослушивание громкой музыки со словами во время изучения новой информации (научной статьи, текста монографии, составления описания нового проекта)
    A. Опоздания
    B. Ожидания
    C. Прокрастинация
    D. Отвлечения
    E. Прерывания
17. К поглотителям времени относятся
    A. Любые задачи, дела, действия, ведущие к потерям времени
    B. Любые дела, задачи, действия, на выполнение которых требуется более 5 минут
    C. Задачи, дела и задачи, связанные исключительно с рабочей или учебной деятельностью
    D. Все дела и действия, не относящиеся к сфере работы или учебы
    E. Всё, что связано с отдыхом
18. Согласно правилу реалистичности, все рабочие задачи должны
    A. Занимать не менее 8-ми часов
    B. Занимать не менее 10ти часов в сутки
    C. Уместиться в 8-ми часовой рабочий день
    D. Уместиться в 24 часа

19. Лишним в правилах планирования дня является
    A. Письменный вид
    B. Регулярность
    C. Неаддитивность
    D. Реалистичность
    E. Приоритизированность
    F. Гибкость
20. Одно из правил планирования дня - это
    A. Непредсказуемость
    B. Неизменяемость
    C. Спонтанность
    D. Регулярность
    E. Реактивность
    F. Перцептивность
21. Выберите из списка верную формулировку для завершения определения понятия: «Контрольный список – список задач, параметров, действий, критериев и др., которые…»
    A. Имеются в плане на день
    B. Необходимо выполнить в течение недели
    C. Необходимы для запоминания
    D. Необходимо делегировать
    E. Необходимы для достижения цели
22. Интеллект-карты основаны на использовании
    A. Комбинированных записей
    B. Сочетания графических элементов различных цветов
    C. Текстовых записей различных цветов и соединительных линий
    D. Только текстовых записей
    E. Только визуальных образах
23. Выберите из списка инструмент тайм-менеджмента, который соответствует формату интеллект-карты
    A. «Круг времени»
    B. Стратегическая картонка
    C. Мемуарник
    D. Карта ключевых областей жизни
    E. Хронокарта
    F. Контекстные папки
24. Составлять конспект рекомендуется на
    A. Только устные лекции
    B. Любые устные выступления, лекции (вебинары, видеолекции), письменные источники
    C. Исключительно письменные источники, относящиеся к разряду дополнительных
    D. Только устные выступления и доклады на конференциях
    E. Любые устные выступления и письменные источники кроме журнальных статей

Темы выступлений к круглому стол

1. Феноменология личностного роста в произведениях мирового искусства (архитектура, литература, живопись, кинематограф и т.д.).
2. Эффективные люди. Кто они?
3. Карьера в моей жизни.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Основные подходы к определению понятия «личностный рост».

2. Базовые мотивы личностного роста.
3. Критерии личностного роста. Барьеры личностного роста.
4. Самоменеджмент: личностный и профессиональный подходы.
5. Понятие самоменеджмента.
6. Человек как самоуправляемая система.
7. Личностный и функциональный подходы к самоменеджменту.
8. Ценности, потребности и мотивация успеха.
9. Понятие самооценки и ее видов.
10. Этапы становления самооценки.
11. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки.
12. Условия формирования самооценки.
13. Диагностика самооценки.
14. Механизмы стабилизации самооценки.
15. Особенности межличностной коммуникации.
16. Вербальная коммуникация.
17. Невербальная коммуникация.
18. Основные коммуникативные тактики.
19. Успешность межличностного взаимодействия.
20. Искусство самопрезентации.
21. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией.
22. Развитие навыков самопрезентации.
23. Резюме как форма самопрезентации.
24. Эмоциональный интеллект.
25. Эмоции и чувства.
26. Управление эмоциями.
27. Стресс и выгорание.
28. Выгорание - определение, причины, самодиагностика.
29. Преодоление и профилактика выгорания.
30. Самоопределение.
31. Основы целеполагания.
32. Формулирование целей.
33. Построение личностной траектории.
34. Поглотители времени. Способы борьбы с поглотителями.
35. Эффективное планирование.
36. Расстановка приоритетов.
37. Технологии планирования личного времени (алгоритм жесткого планирования, интеллект – карты, эффективное конспектирование).
38. Техники планирования личного времени.
39. Техники принятия решения.
40. Техники контроля личного времени.
41. Прокрастинация
42. Психологические основы профессионального становления личности. Сущность и особенности профессионального саморазвития.
43. Стимулы и мотивы профессионального развития.
44. Психологические барьеры профессионального развития личности.
45. Кризисы профессионального развития личности
46. Профессионально-важные качества личности специалиста
47. Профессионально-личностная траектория.
48. Карьерное планирование. Понятие профессиональной карьеры и ее развитие.
49. Управление карьерой.
50. Профессиональная мотивация. Способы повышения мотивации.

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по дисциплине, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять теоретический материал, иллюстрируя его примерами из практической деятельности.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по вопросам из практической деятельности, довольно ограниченный объем знаний программного, учебного материала.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 463 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468392

2. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473198

3. Зобков, В. А. Методология личностного развития : учебное пособие для вузов / В. А. Зобков. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 172 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477209

4. Кашапов, М. М. Акмеология : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473804

5. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 440 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469164

6. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 320 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453067

7. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470461

8. Стивен Р. Кови Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2017 – 396 с.

9. Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06390-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470902

5.2. Периодическая литература

Журналы: «Российский психологический журнал», «Психологический журнал», «Психологическая наука и образование». «Социальная психология и общество».
Базы данных компании «Ист Вью» http://dlib.eastview.com
Электронная библиотека GREBENNIKON.RU https://grebennikon.ru/

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» https://www.book.ru
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» https://e.lanbook.com

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) http://webofscience.com/
2. Scopus http://www.scopus.com/
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
4. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) https://rusneb.ru/
5. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина https://www.prlib.ru/
6. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action
7. "Лекториум ТВ" http://www.lektorium.tv/
8. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. КиберЛенинка (http://cyberleninka.ru/);
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ .
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru/);
4. Служба тематических толковых словарей http://www.glossary.ru/;
5. Словари и энциклопедии http://dic.academic.ru/;

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения http://moodle.kubsu.ru
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://mschool.kubsu.ru/
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий http://mschool.kubsu.ru;
4. Электронный архив документов КубГУ http://docspace.kubsu.ru/
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" http://icdau.kubsu.ru/

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Предназначение лекций по курсу «Технологии личностного роста» заключается в следующем:

- Изложение важнейшей информации по заданной теме.
- Помощь в освоении фундаментальных проблем курса.
- Популяризация новейших достижений современной научной мысли.

Лекции по данному курсу предоставляют базовую основу для использования других форм учебных занятий, таких как семинарское занятие, экзамен.

Практические занятия (семинары) предназначены для углубленного изучения предмета, овладение процессов познания, применительно к особенностям социального страхования. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные на лекциях или из учебников, в процессе их пересказа или обсуждения. Подготовка к занятиям по первоисточникам – материалам СМИ (а не только учебникам), выступление с сообщениями расширяют знания студентов по курсу.

Дидактические цели семинара:

- Углубление, систематизация и закрепление знаний, превращение их в убеждения;- проверка знаний;
- Привитие умений и навыков самостоятельной работы с учебником, статьей и пр.;
- Развитие культуры речи, формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечая на вопросы других студентов и преподавателя;
- Умение слушать других, задавать вопросы.

В зависимости от степени активизации мнемической или мыслительной деятельности студентов формы организации семинарских занятий можно разделить на два типа: 1) репродуктивный и 2) продуктивный.

Репродуктивный тип организации занятия предполагает, прежде всего, активизацию мнемических способностей студентов. Они должны запомнить и пересказать определенный учебный материал на основе материала лекций или учебников или первоисточников. Продуктивный тип организации занятия предполагает активизацию мыслительных способностей студентов. Они должны сравнить, проанализировать, обобщить, критически оценить,

сделать умозаключение на основе услышанного или прочитанного материала. Такой характер занятию придает постановка вопросов следующего типа: Чем отличается...; Что общего между...; Какие механизмы...; Выделите достоинства и недостатки... (предполагается, что ответы на эти вопросы в явном виде в учебнике или лекции не даны). Вид (форма) семинара определяется содержанием темы, уровнем подготовки студентов данной группы, направлением и профилем их подготовки, необходимостью увязать преподавание учебной дисциплины с другими дисциплинами, изучаемыми студентами. Вид семинара призван способствовать наиболее полному раскрытию содержания и структуры обсуждаемой на нем темы, обеспечить наибольшую активность студентов, решение познавательных и воспитательных задач.

В рамках курса предполагается несколько видов семинарских занятий, а именно: вопросно-ответный вид семинара, семинар-дискуссия, обсуждение письменных работ студентов (аналитических справок, эссе). Гибкость видов семинарских занятий, широкие возможности постоянного их совершенствования позволяют наиболее полно осуществлять обратную связь с обучаемыми, выясняя для себя ряд вопросов, имеющих важное значение для постановки всего учебного процесса.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа. Самостоятельная работа студентов по курсу «Технологии личностного роста» понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность студентов, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время.

Методологическую основу самостоятельной работы студентов составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, где студентам надо проявить знание данной учебной дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических, исследовательских и технологических навыков по проблематике курса.

В качестве индивидуальной самостоятельной работы студентам предлагаются следующие задания:

1. Изготовление иллюстративного материала по выбранной теме (подготовка презентаций).

2. Написание аналитических справок, эссе по предложенной проблеме.

3. Работа с научными понятиями – составление тезауруса.

4. Опыт самостоятельного рассуждения, т.е. рефлексии по поводу проблемного вопроса, поставленного преподавателем с логически обоснованными выводами.

Сроки выполнения самостоятельной работы определяются в соответствии с тематикой семинара, где должны быть представлены соответствующие работы. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения:	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1

	экран, проектор, компьютер	Подписка на 2017-2018 учебный год на программное обеспечение в рамках программы компании Microsoft “Enrollment for Education Solutions” для компьютеров и серверов Кубанского государственного университета и его филиалов Дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1 Подписка на 2017-2018 учебный год на программное обеспечение в рамках программы компании Microsoft “Enrollment for Education Solutions” для компьютеров и серверов Кубанского государственного университета и его филиалов Дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1 Подписка на 2017-2018 учебный год на программное обеспечение в рамках программы компании Microsoft “Enrollment for Education Solutions” для компьютеров и серверов Кубанского государственного университета и его филиалов Дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 401Н, 402Н, 403Н	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1 Подписка на 2017-2018 учебный год на программное обеспечение в рамках программы компании Microsoft “Enrollment for Education Solutions” для компьютеров и серверов Кубанского государственного университета и его филиалов Дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017

	к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	