

**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**

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: **01.03.02** Прикладная математика и информатика

направленность Интеллектуальный анализ данных и математическое моделирование

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

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

**01.03.02** Прикладная математика и информатика (направленность : Интеллектуальный анализ данных и математическое моделирование)

**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)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направление подготовки</b>	01.03.02 Прикладная математика и информатика (направленность: Интеллектуальный анализ данных и математическое моделирование)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	2
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	42
<b>Проведение лекционных занятий</b>	14
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	28
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	66
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (2 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 ретедлайны. 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. Белый, Е. М. Управление проектами : конспект лекций / Е. М. Белый, И. Б. Романова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 79 с. — ISBN 978-5-4486-0061-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/70287.html>
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>
3. Парахина, В. Н. Самоменеджмент : учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; под редакцией В. Н. Парахина, В. И. Перов. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/13157>

### **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>

## 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

**SpringerL**<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:

1. презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
2. доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
3. доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
4. тестирование
5. Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн энциклопедии)

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1.Офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
2. Программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
4. Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

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

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.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

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

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

**УК.6**

**Способен управлять своими ресурсами, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития**

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>УК.6.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>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.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b> 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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b> Общие, но не структурированные знания технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Частично сформированное умение анализировать собственные ресурсы. Фрагментарное применение навыка управления собственными ресурсами с помощью технологий тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации для достижения цели.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b> 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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b> Сформированные систематические знания</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p><b>Отлично</b></p> <p>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.</p>
<p><b>УК.6.1</b></p> <p>Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>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.</p>	<p><b>Неудовлетворител</b></p> <p>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.</p> <p><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Общие, но не структурированные знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Частично сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Фрагментарное применение навыка оценки собственных временных, личностных, психологических ресурсов для достижения цели.</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>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.</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>Сформированные систематические знания определения термина "самоменеджмент" и его компонентов. Сформированное умение дифференцировать тайм-менеджмент и</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<b>Отлично</b> 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
<b>УК.6.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Технологии планирования <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	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.
<b>УК.6.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Стресс перед важными жизненными событиями <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	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.

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>УК.6.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация) <b>УК.6.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Самопрезентация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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, выставяемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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, выставяемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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