

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ФК
Заведующий кафедрой ФК



З.П. Межох

24 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

26 июня 2019 г.



Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

Авторы Смагина Виктория Игоревна, к.э.н.
Епишкин Илья Анатольевич, к.э.н., доцент
Подгурная Ирина Юрьевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Навыки личной эффективности

Специальность:	38.05.01 – Экономическая безопасность
Специализация:	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника:	Экономист
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 13 24 июня 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">И.А. Епишкин</p>
---	--

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 11244
Подписал: Заведующий кафедрой Епишкин Илья Анатольевич
Дата: 24.06.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Навыки личной эффективности» являются формирование у студентов следующих компетенций: ПКС-2, УК-6.

Дисциплина формирует знания, умения и навыки:

- формирования и управления персональными целями;
- анализа и управления личными ресурсами;
- управления коммуникацией;

В результате освоения курса «Навыки личной эффективности» обучающийся должен знать:

- понятие и принципы персональной эффективности;
- компоненты системы навыков персональной эффективности ;
- критерии определения личной эффективности.

уметь:

- применять методики формирования персональных целей, анализа мотивов и ценностей (аудит мотивационно-ценностного компонента системы навыков персональной эффективности);
- анализировать эффективность использования персональных ресурсов (аудит функционального компонента системы навыков персональной эффективности);
- выстраивать эффективное взаимодействие в деловом общении (коммуникационный компонент системы навыков персональной эффективности).

владеть навыками:

- целеполагания, самомотивации, таймменеджмента;
- формирования технологий достижения личных целей;
- психогигиены;
- ресурсного анализа;
- эффективной коммуникации.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Навыки личной эффективности" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Обществознание:

Знания: биосоциальную сущность человека, основные этапы и факторы социализации личности, место и роль человека в системе общественных отношений

Умения: характеризовать основные социальные объекты, выделяя их существенные признаки, закономерности развития; анализировать актуальную информацию о социальных объектах, выявляя их общие черты и различия; устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками изученных социальных явлений и обществоведческими терминами и понятиями;

Навыки: методикой оценки происходящих событий и поведения людей с точки зрения морали и права

2.1.2. Русский язык:

Знания: и соблюдение языковых норм;

Умения: проводить элементарный лингвистический анализ языковых явлений; умение воспринимать чужую речь, создавать собственные высказывания;

Навыки: русским языком, его словарем, грамматическим строем, разными видами речевой деятельности.

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Государственная итоговая аттестация

2.2.2. Инновационный менеджмент

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ПКС-2 способен решать задачи выявления, классификации и последующего предметного анализа финансовых операций с признаками подготовки и/или совершения преступлений в финансовой и экономической сферах деятельности	ПКС-2.1 Определяет и анализирует информацию об операциях и сделках с признаками мошенничества. ПКС-2.2 Систематизирует и классифицирует финансовые операции с повышенной долей рисков.
2	УК-6 Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. УК-6.2 Планирует перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда и реализует их в течение всей жизни. УК-6.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. УК-6.4 Умеет учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от Профессиональной.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

3 зачетных единиц (108 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по учебному плану	Семестр 1
Контактная работа	24	24,15
Аудиторные занятия (всего):	24	24
В том числе:		
лекции (Л)	12	12
практические (ПЗ) и семинарские (С)	12	12
Самостоятельная работа (всего)	39	39
Экзамен (при наличии)	45	45
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	108	108
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	3.0	3.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЭК	ЭК

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	Раздел 1 Понятие и принципы персональной эффективности. Критерии эффективности. Система навыков персональной эффективности.	2		2			10	14	
2	1	Раздел 2 Мотивационно-ценностный компонент. Мотивы и ценности и их влияние на эффективность индивида. Согласованность и экологичность целей как метод профилактики внутренних конфликтов. Целеполагание, планирование, таймменеджмент как основные инструменты личной эффективности.	4		4			9	17	ПК1
3	1	Раздел 3 Функциональный компонент Аудит персональных ресурсов. Навыки управления персональными ресурсами личности. Методы психогигиены.	2		2			10	14	
4	1	Раздел 4 Коммуникационный компонент Технологии эффективной коммуникации в	4		4			10	18	ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ПП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		деловом общении (проведение переговоров, совещаний, обмен обратной связью). Эффективные методы взаимодействия в конflikте. Технологии отработки негативной обратной связи.							
5	1	Экзамен						45	ЭК
6		Всего:	12		12		39	108	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 12 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Понятие и принципы персональной эффективности. Критерии эффективности. Система навыков персональной эффективности.	№1 1. «Карта персональных интересов индивида» 2. «Личная система сбалансированных показателей (PBSC)» 3. «Показатели результативности» 4. «Ситуационный анализ»	2
2	1	РАЗДЕЛ 2 Мотивационно-ценностный компонент.	№2 1. «Ценности и убеждения личности» 2. «Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича» 3. «Правила постановки цели. Критерии эффективности цели» 4. «Инструменты таймменеджмента»	4
3	1	РАЗДЕЛ 3 Функциональный компонент	№3 1. «Ресурсный анализ» 2. «Персональные проекты в личной, социальной и творческой сферах» 3. «Персональное сценарное поле» 4. «Методы психогигиены»	2
4	1	РАЗДЕЛ 4 Коммуникационный компонент	№4 1. «Социальное сценарное поле» 2. «Методики изучения компетентности в общении» 3. «Обратная связь в деловой коммуникации» 4. «Техника отработки возражений в переговорах»	4
ВСЕГО:				12/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсового проекта (работы) по дисциплине «Навыки личной эффективности» не предусмотрено.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Навыки личной эффективности» осуществляется в форме практических занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), а часть практического курса проводится с использованием диалоговых технологий, в том числе разбор и анализ конкретных ситуаций, технологий, основанных на коллективных способах обучения, а также с использованием компьютерной тестирующей системы.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка учебного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям, подготовка к промежуточным контролям, выполнение заданий курсовой работы. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 5 разделов, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение практических и ситуационных задач, выполнение заданий по применению специальных методик) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Понятие и принципы персональной эффективности. Критерии эффективности. Система навыков персональной эффективности.	№1 Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 4), 3 (гл. 1), 5 (гл.1)], [доп. – 4 (гл. 7), 3 (гл. ...)]	10
2	1	РАЗДЕЛ 2 Мотивационно-ценностный компонент.	№2 Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 1 (стр. 5-34), 4 (гл. 10), 3 (гл. 3, 7), 5 – (гл. 3, 8)], [доп. – 2 (4), 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.10)]	9
3	1	РАЗДЕЛ 3 Функциональный компонент	№3 Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 3 (гл. 4, 5), 4 (гл. 8.2), 3 (гл. 4, 5), 4 – (гл. 3, 8)], [доп. – 2 (4), 3 (гл. 2), 4 (гл. 8, гл.12)]	10
4	1	РАЗДЕЛ 4 Коммуникационный компонент	№4 Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 11-13); - 3 (гл. 6, 7) - 4 (гл. 15, 16), 5 (стр. 7-10)], [доп. – 3 (гл. 8, 9) 4 (гл. 13)]	10
ВСЕГО:				39

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Навыки личной эффективности : учебно-методическое пособие	И. А. Епишкин, И. Ю. Подгурная	Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 138 с. , 2019 URL: https://e.lanbook.com/book/175754	Все разделы
2	Тайм-менеджмент : учебное пособие	Е. О. Белова	Краснодар : КубГТУ, 2019. — 319 с, 2019 URL: https://e.lanbook.com/book/151188	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе	К. Бэйли ; перевод А. Олейник	Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 300 с , 2017 URL: https://e.lanbook.com/book/100987	Все разделы
4	Мой продуктивный мозг: Как я проверила на себе лучшие методики саморазвития и что из этого вышло	К. Уилльямс ; перевод с английского А. Соломина	Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 342 с. , 2018 URL: https://e.lanbook.com/book/125826	Все разделы

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

http://miit-ief.ru/student/methodical_literature/ (Электронная библиотека ИЭФ)
<http://library.miit.ru> (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))
<https://www.biblio-online.ru> (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
<http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
<https://www.book.ru/> (ЭБС book.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))
<https://www.ibooks.ru/> (ЭБС ibooks.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))
<http://gks.ru> (Федеральная служба государственной статистики)

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, система компьютерного тестирования АСТ.

В образовательном процессе применяются следующие информационные технологии: персональные компьютеры; компьютерное тестирование; мультимедийное оборудование; средства коммуникаций: ЭИОС РУТ (МИИТ) и/или электронная почта.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для успешного проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования.

Для проведения практических занятий требуется компьютерная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и ПК. ПК должны быть обеспечены необходимыми для обучения лицензионными программными продуктами, позволять осуществлять поиск информации в сети Интернет, экспорт информации на цифровые носители.

Для организации самостоятельной работы студентов необходима аудитория с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. Необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся полезно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики анализа, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту следует выполнять задания, выданные преподавателем.

Рекомендуется, вместо простого «заучивания» материала добиться понимания изучаемой темы. С этой целью после изучения очередного параграфа следует выполнить несколько простых упражнений на данную тему.

При выполнении домашних заданий необходимо сначала повторить основные сведения по теме задания. При выполнении упражнения нужно сначала понять, что требуется, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Текущий контроль осуществляется в виде устных опросов и тестирования. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к тестированию студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и образцы тестовых материалов, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины и включающие терминологические задания.