

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**



Рабочая программа дисциплины (модуля),  
как компонент образовательной программы  
специализированного высшего образования  
по направлению подготовки  
38.04.02 Менеджмент,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Развитие навыков личной эффективности**

Направление подготовки: 38.04.02 Менеджмент

Направленность (профиль): Организационный дизайн

Форма обучения: Очно-заочная

Рабочая программа 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: 08.06.2026

## 1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целями освоения учебной дисциплины являются формирование у студентов комплекса профессиональных знаний и практических навыков для осуществления проектной и процессной деятельности в организации с использованием современных практик управления, лидерских и коммуникативных навыков, с учётом существующей рыночной ситуации и бизнес-модели организации.

Задачами освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков:

- управления проектами;
- принятия организационно-управленческих решений;
- создания и управления командой;
- построения карьерных маршрутов работников;
- управления персональными целями, реализации приоритетов собственной деятельности и её совершенствования на основе самооценки;
- профессионального развития, научной организации труда и построения эффективных коммуникаций на индивидуальном и корпоративном уровнях.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

**ПК-3** - Способен разрабатывать и реализовывать проекты организационных изменений на основе современных коммуникативных технологий с учетом корпоративной культуры, организационных рисков, трендов организационного развития;

**ПК-5** - Способен осуществлять оценку эффективности организационных изменений и обосновывать управленческие решения в сфере организационного дизайна в условиях цифровой трансформации.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

### **Знать:**

- принципы организационного лидерства;
- технологии проектного управления;
- специфику и аспекты управленческого труда;
- принципы целеполагания и планирования;
- принципы подбора специалистов в команду;

- психологические основы эффективной деловой коммуникации с сотрудниками различных психологических типов.

**Уметь:**

- организовывать эффективную работу над проектными задачами;
- определять психологический тип сотрудника;
- формировать команду специалистов с учётом их психологических типов, создавать условия для эффективного взаимодействия сотрудников в командных ролях;
- влиять на окружающих, обеспечить их поддержку и участие, влиять на их решение, обучать и развивать подчиненных;
- формулировать цели для подчинённых, осуществлять контроль выполнения;
- проводить самоанализ и определять долгосрочные цели персонального развития.

**Владеть:**

- эффективного использования времени;
- целеполагания, планирования и организации работы команды;
- организации и проведения совещаний, деловых встреч, переговоров;
- передачи развивающей обратной связи;
- работы с контраргументами и сомнениями партнёра по общению;
- психогигиены и самомотивации.

3. Объем дисциплины (модуля).

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 з.е. (144 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов	
	Всего	Семестр №3
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	8	8
В том числе:		
Занятия семинарского типа	8	8

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 136 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

#### 4. Содержание дисциплины (модуля).

##### 4.1. Занятия лекционного типа.

Не предусмотрено учебным планом

##### 4.2. Занятия семинарского типа.

##### Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	<p>Индивидуальная мотивация и управленческая эффективность. Технологии долгосрочного планирования</p> <p>Понятие и принципы персональной эффективности. Определение персональных мотиваторов. Карта мотиваторов.</p> <p>Специфика управленческого труда. Принципы планирования и целеполагания. Согласованность и экологичность индивидуальных целей как метод повышения управленческой эффективности.</p> <p>Проверка целей на экологичность. Составление «дерева целей».</p> <p>В результате выполнения практического задания студент учится определять персональные мотивы и ценности, составлять карту мотиваторов; учится формулировать персональные цели и проверять их на экологичность.</p>
2	<p>Саморазвитие и управление персональными ресурсами. Персональные поведенческие сценарии, их влияние на эффективность управленца</p> <p>Аудит персональных ресурсов. Навыки управления персональными ресурсами личности.</p> <p>Составление маршрутной карты развития персональных навыков.</p> <p>Мотивы, ценности и поведенческие паттерны. Анализ поведенческих сценариев. Составление карты «Персональное сценарное поле».</p> <p>В результате выполнения практического задания студент: приобретает навык аудита персональных ресурсов и управления ими; получает навык самомотивации и самоподдержки; учится анализировать персональные поведенческие паттерны, определять их влияние на</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	достижение целей деятельности, конструировать адекватный сценарий профессионального развития с учётом индивидуальных особенностей и черт личности.
3	<p>Планирование и организация управленческой деятельности. Формирование команды с учётом различных психологических типов работников</p> <p>Стили лидерства и руководства, форматы управленческого воздействия на сотрудников разных типов. Определение индивидуального управленческого стиля. Управленческие навыки, необходимые для управления изменениями.</p> <p>Определение психологического типа по типологии Келлермана-Плутчика. Выбор метода и формата управленческого воздействия с учётом индивидуальных особенностей членов команды.</p> <p>В результате выполнения практического задания студент изучает стили лидерства и руководства, учится определять предпочитаемый персональный стиль руководства; осваивает навык определения психологического типа партнёра по коммуникации и выбора наиболее подходящей командной роли для него.</p>
4	<p>Коммуникация с сотрудниками различных психотипов. Приёмы и техники психогигиены и самомотивации</p> <p>Коммуникативная компетентность. Эмоциональный интеллект. Таймменеджмент для людей разных психологических типов. Мотиваторы и демотиваторы для людей различных психологических типов.</p> <p>Ответственность управленца за собственное психо-эмоциональное благополучие. Техники преодоления управленческого стресса. Техники психогигиены и самомотивации.</p> <p>В результате выполнения практического задания студент осваивает навык управленческого влияния на людей различных психологических типов; получает навык самоподдержки и самомотивации под влиянием стресса.</p>

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Работа с опросниками, прохождение тестов
2	Подготовка к текущему контролю
3	Подготовка доклада
4	Подготовка к практическим занятиям
5	Работа с литературой
6	Самостоятельное изучение тем курса
7	Решение ситуационных задач
8	Подготовка к промежуточной аттестации.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
----------	----------------------------	---------------

1	Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2.	<a href="https://urait.ru/bcode/567231">https://urait.ru/bcode/567231</a> (дата обращения: 19.05.2025) — Текст : электронный.
2	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией С. Ю. Трапицына. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17962-0.	<a href="https://urait.ru/bcode/537022">https://urait.ru/bcode/537022</a> (дата обращения: 19.05.2025) — Текст : электронный.
3	Базылевич, Т. Ф. Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи : монография / Т.Ф. Базылевич. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 340 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1648. - ISBN 978-5-16-010332-7.	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1864236">https://znanium.com/catalog/product/1864236</a> (дата обращения: 19.05.2025) - Текст : электронный.
4	Слинкова, О. К. Самоменеджмент : учебник для среднего профессионального образования / О. К. Слинкова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16476-3.	<a href="https://urait.ru/bcode/568519">https://urait.ru/bcode/568519</a> (дата обращения: 19.05.2025) — Текст : электронный.
5	Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2.	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1893924">https://znanium.com/catalog/product/1893924</a> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

Официальный сайт РУТ (МИИТ) (<https://www.miit.ru/>).

Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>).

Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru/>).

Электронная библиотечная система znanium (<https://znanium.ru/>).

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

Яндекс Браузер (или другой браузер).  
Операционная система Microsoft Windows.  
Microsoft Office.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные компьютерной техникой и наборами демонстрационного оборудования.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 3 семестре.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

старший преподаватель кафедры  
«Экономика труда и управление  
человеческими ресурсами»

Согласовано:

Заведующий кафедрой ЭТиУЧР  
Председатель учебно-методической  
комиссии

И.Ю. Подгурная

А.С. Матвеева

И.А. Епишкин

М.В. Ишханян