

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
38.04.01 Экономика,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Развитие навыков личной эффективности

Направление подготовки: 38.04.01 Экономика

Направленность (профиль): Экономика труда

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 в области управления личной эффективностью в организации.

Задачами освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков:

- создания разноформатных технологий управления для решения практических управленческих задач;
- принятия организационно-управленческих решений;
- создания и управления командой, оценки эффективности командной работы;
- 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-4 - Способен управлять социально-трудовыми отношениями и коммуникационными процессами в мультикультурной среде, разрешать конфликты и реализовывать проекты изменений в сфере управления трудовыми ресурсами организации с учетом психологических аспектов трудовой деятельности и правовых норм.

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

Знать:

- теоретические основы целеполагания;
- теории мотивации;
- типологию личности Келлермана-Плутчика;
- различия в подходах к организации деятельности представителей разных психотипов;
- стратегии принятия решений людьми различных психотипов;
- основы успешной деловой коммуникации с учётом индивидуальных особенностей.

Уметь:

-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 формирования персональных сценариев достижения личных целей;

-навыками психогигиены;

-навыками ресурсного анализа;

-навыками эффективной коммуникации.

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):	16	16
В том числе:		
Занятия семинарского типа	16	16

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 128 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	Понятие и принципы персональной эффективности. Критерии эффективности В процессе выполнения практического задания студенты изучают: 1. Практикум по проверке персональных целей на экологичность. 2. Практикум по декомпозиции целей. 3. Диагностика персонального сценарного поля.
2	Мотивационно-ценностный компонент системы навыков личной эффективности В процессе выполнения практического задания студенты знакомятся с: 1. Приёмами самомотивации и психогигиены в современной организации. 2. Выполняют доклад по применению приёмов самомотивации и психогигиены в современной организации.
3	Функциональный компонент системы навыков персональной эффективности В процессе выполнения практического задания студенты изучают игру «Обратная связь в деловой коммуникации для представителей различных психотипов».
4	Коммуникационный компонент системы навыков персональной эффективности В процессе выполнения практического задания студенты проходят: 1. Мини-тренинг «Техники ведения переговоров и влияния на представителей различных психотипов». 2. Решение кейсов на тему «Тайм-менеджмент и научная организация труда для представителей различных психотипов».
5	Время как человеческий ресурс В процессе выполнения практического задания студенты знакомятся с понятием и значением управления временем: Постановка целей. Планирование времени. Принятие решений об очередности выполнения дел.
6	Специфика труда руководителя и слагаемые менеджерского мастерства В процессе выполнения практического задания студенты изучают организацию рабочего места руководителя. Правила и приемы деловых взаимоотношений. Речь как главное средство общения.
7	Правила подготовки и техника публичных выступлений В процессе выполнения практического задания студент изучает деловую переписку руководителя. Особенности и правила ведения телефонных деловых бесед. Правила подготовки и проведения совещаний.
8	Правила и тактика ведения переговоров В процессе выполнения практического задания студент изучает тему "Делегирование как инструмент эффективного менеджмента".

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Работа с литературой Подготовка к текущему контролю Решение ситуационных задач Самостоятельное изучение тем курса Подготовка доклада Работа с опросниками, прохождение тестов
2	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, 2026. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2.	Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588213 (дата обращения: 09.06.2026).
2	Кочеткова, А. И. Прикладная психология управления : учебник и практикум для вузов / А. И. Кочеткова, П. Н. Кочетков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 437 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7962-6.	Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583299 (дата обращения: 09.06.2026).
3	Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7.	Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587144 (дата обращения: 09.06.2026).
4	Психология управления персоналом : учебник для вузов / под общей редакцией Е. И. Рогова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03827-9.	Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583235 (дата обращения: 09.06.2026).

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

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

Федеральная служба государственной статистики: <https://rosstat.gov.ru/>

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

Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
<http://e.lanbook.com>

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

Операционная система Microsoft Windows.

Microsoft Office - офисный пакет приложений.

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

Для проведения практических занятий требуется аудитория, оснащенная мультимедиа аппаратурой и ПК с необходимым программным обеспечением и подключением к сети интернет.

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»

З.И. Ярлыкова

Согласовано:

Заведующий кафедрой ЭТиУЧР
Председатель учебно-методической
комиссии

И.А. Епишкин

М.В. Ишханян