

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

25 мая 2020 г.

Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

Автор Подгурная Ирина Юрьевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Технология саморазвития

Направление подготовки:	38.04.02 – Менеджмент
Магистерская программа:	Организационный дизайн
Квалификация выпускника:	Магистр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 6 20 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 12 12 мая 2020 г. Заведующий кафедрой  И.А. Епишкин
--	---

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: 12.05.2020

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Технология саморазвития» являются формирование у студентов следующих компетенций: УК-6, ПКС-9.

Дисциплина формирует знания, умения и навыки:

- находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития;
- умения выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, постановки реалистичных целей для саморазвития и профессионального роста;
- анализа и управления персональными ресурсами;
- научной организации труда и построения эффективных коммуникаций на индивидуальном и корпоративном уровнях.

В результате освоения курса «Технология саморазвития» обучающийся должен знать:

- принципы целеполагания и долгосрочного планирования;
- технологии управления персональными ресурсами на основе индивидуальных мотивов и целей ;
- технологии эффективной коммуникации.

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 "Технология саморазвития" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

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

2.1.1. Бизнес коммуникации:

Знания: - принципов организации деловой коммуникации; - технологий и алгоритмов проведения основных форматов делового общения (управленческая беседа, переговоры, публичное выступление, совещание)

Умения: - управлять конфликтами, возникающими в процессе осуществления трудовой функции, минимизировать их

Навыки: - ведения переговоров, публичных выступлений, организации совещаний, проведения управленческих бесед и передачи развивающей обратной связи; - выявления конфликтного поведения и минимизации рисков возникновения конфликтов; - постановки задач подчинённым, делегирования и контроля выполнения поставленных задач

2.1.2. Эффективные коммуникации в современной корпорации:

Знания: - функций, целей и средств современной коммуникации, условий построения эффективныхвнутрикорпоративных коммуникаций

Умения: - применять полученные знания для решения практических задач

Навыки: - использовать современные методы построения эффективной коммуникации для проведения переговоров и ведения деловой переписки

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Государственная итоговая аттестация

2.2.2. Управленческая экономика

2.2.3. Экономические аспекты социально-трудовых отношений

**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-9 Способен разрабатывать обоснованные проекты управленческих решений, направленных на формирование эффективной системы управления организацией/ архитектуры управления организацией	ПКС-9.1 Использует инструментарий ОД для анализа и реализации изменений в организации ПКС-9.4 Владеет навыками профессионального развития, научной организации труда и построения эффективных коммуникаций на индивидуальном и корпоративном уровнях
2	УК-6 Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития. УК-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

3 зачетные единицы (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 3
Контактная работа	14	14,15
Аудиторные занятия (всего):	14	14
В том числе:		
практические (ПЗ) и семинарские (С)	14	14
Самостоятельная работа (всего)	94	94
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)	ЗЧ	ЗЧ

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 промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста 1.1.Актуальные подходы к саморазвитию в современном обществе. 1.2.Критерии профессиональной эффективности специалиста. 1.3.Навыки и технологии персональной эффективности.			4		23	27	ПК1, устный опрос, выполнение практических заданий
2	3	Раздел 2 Персональные жизненные стратегии и векторы самразвития 2.1. Самопознание и самоанализ. 2.2. Технологии самомотивации. 2.3. Целеполагание, планирование, таймменеджмент как индивидуальные инструменты развития.			4		24	28	
3	3	Раздел 3 Технологии управления персональными ресурсами 3.1. Аудит персональных ресурсов. 3.2. Технологии управления персональными ресурсами личности. 3.3. Методы психопрофилактики			3		23	26	ПК2, устный опрос, выполнение практических заданий, тестирование

№ 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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		и самоподдержки: предупреждение возникновения синдрома эмоционального выгорания и стресса в условиях высоких нагрузок.							
4	3	Раздел 4 Технологии эффективной коммуникации в деловом общении 4.1. Технологии эффективной коммуникации в деловом общении (проведение переговоров, совещаний, обмен обратной связью). 4.2. Технологии эффективного взаимодействия в конфликте. 4.3. Технологии отработки различных видов обратной связи.			3		24	27	
5	3	Зачет						0	ЗЧ
6		Всего:			14		94	108	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 14 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
1	3	РАЗДЕЛ 1 Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста	Требования современного общества к персональной эффективности. Глобальные тренды карьерного развития	1
2	3	РАЗДЕЛ 1 Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста	Модель компетенций современного менеджера. Саморазвитие как жизненная стратегия.	1
3	3	РАЗДЕЛ 1 Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста	Саморазвитие как жизненная стратегия. Персональная эффективность. Технологии саморазвития как инструмент повышения персональной эффективности.	2
4	3	РАЗДЕЛ 2 Персональные жизненные стратегии и векторы самразвития	Самопознание и самоанализ. Технологии изучения качеств и свойств личности для построения сбалансированного персонального плана развития.	1
5	3	РАЗДЕЛ 2 Персональные жизненные стратегии и векторы самразвития	Формирование жизненной стратегии на основе ценностей. Долгосрочные цели развития. Практики и технологии.	1
6	3	РАЗДЕЛ 2 Персональные жизненные стратегии и векторы самразвития	Целеполагание, планирование, таймменеджмент как индивидуальные инструменты развития	2
7	3	РАЗДЕЛ 3 Технологии управления персональными ресурсами	Понятие персональных ресурсов. Аудит персональных ресурсов. Дефицит и профицит персональных ресурсов.	1
8	3	РАЗДЕЛ 3 Технологии управления персональными ресурсами	Технологии развития ресурсов в соответствии с долгосрочными целями личности. Персональные проекты в личной, социальной и творческой сферах.	1
9	3	РАЗДЕЛ 3 Технологии управления персональными ресурсами	Синдром эмоционального выгорания. Стресс: причины и методы самопомощи. Технологии психопрофилактики и самоподдержки.	1

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
10	3	РАЗДЕЛ 4 Технологии эффективной коммуникации в деловом общении	Технологии эффективной коммуникации в деловом общении: роль, значения, способы освоения.	1
11	3	РАЗДЕЛ 4 Технологии эффективной коммуникации в деловом общении	Эффективное взаимодействие в конфликте: технологии и практики.	1
12	3	РАЗДЕЛ 4 Технологии эффективной коммуникации в деловом общении	Обратная связь в деловой коммуникации: технологии и практики.	1
ВСЕГО:				14/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсового проекта (работы) по дисциплине «Технологии саморазвития» не предусмотрено.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Технологии саморазвития» осуществляется в форме практических занятий и семинарской работы, общая длительность которых составляет 14 часов.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), с использованием интерактивных (диалоговые) технологий, в том числе разбор и анализ конкретных ситуаций, электронный практикум (компьютерное моделирование и практический анализ результатов); технологий, основанных на коллективных деятельностью являются классическо-лекционными (объяснительно-иллюстративными).

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. 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 4 раздела, 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	3	РАЗДЕЛ 1 Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 1 (гл. 4), -2 (гл. 1-5), -3 (гл.2-5)], [доп. – 1 (гл. 2), -2 (гл. 2,3)]	23
2	3	РАЗДЕЛ 2 Персональные жизненные стратегии и векторы самразвития	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 4, 5); - 3 (гл. 6, 7)], [доп. – 2 (гл. 8, 9)]	24
3	3	РАЗДЕЛ 3 Технологии управления персональными ресурсами	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 2 (гл. 6), -3 (гл. 8)], [доп. – 2 (10), -3 (гл. 11, 12)]	23
4	3	РАЗДЕЛ 4 Технологии эффективной коммуникации в деловом общении	Проработка учебного материала по учебной литературе из приведённых источников и подготовка к практическому занятию [осн. – 3 (гл. 10)], [доп. – 3 (гл. 13)]	24
ВСЕГО:				94

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	Теория организации: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры	Латфуллин Г. Р., Громова О. Н. и др.	М. : Издательство Юрайт, 2019 https://urait.ru/bcode/433605	1-4
2	Основы самоменеджмента: учебное пособие	Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П.	СтгАУ. - Ставрополь : АГРУС, 2018 https://e.lanbook.com/book/141615	2-4
3	Методология и стратегия самоменеджмента	Спивак В. А.	М.: Креативная экономика, 2018 https://e.lanbook.com/book/116002	1-3

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Семь навыков эффективных менеджеров: Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала	Кови С. (Stephen R. Covey)	М.: Альпина Паблишер, 2016 https://e.lanbook.com/book/95290	1-2
5	Психология целостной индивидуальности. Ключевые идеи	Базылевич Т. Ф.	М.: Когито-центр, 2018 https://e.lanbook.com/book/109403	1-3

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)

Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- самостоятельное изучение теоретического материала, необходимого для практического занятия по данному разделу – 30-45 минут;
- подготовка к практическому занятию – 30-45 минут.

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.