

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



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технология саморазвития

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: 20.05.2022

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целями освоения учебной дисциплины являются формирование у студентов комплекса профессиональных знаний и практических навыков для осуществления долгосрочного планирования и проектирования целей персонального развития с последующей коррекцией действий на основе самооценки.

Задачами освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков:

- умения находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствие с задачами саморазвития;
- умения выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, постановки реалистичных целей для саморазвития и профессионального роста;
- построения персональных карьерных маршрутов;
- анализа и управления персональными ресурсами;
- 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):

УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

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

Знать:

- принципы целеполагания и долгосрочного планирования;
- технологии управления персональными ресурсами на основе индивидуальных мотивов и целей;
- характеристики психотипов и типичные паттерны;
- технологии эффективной коммуникации;
- психологические основы эффективной деловой коммуникации с сотрудниками различных психотипов.

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).

Владеть:

- целеполагания, самомотивации, таймменеджмента на основе понимания особенностей своего психотипа;
- формирования технологий достижения личных целей;
- психогигиены и самомотивации с учётом принадлежности к определённому психотипу;
- ресурсного анализа;
- 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	Сем. №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	<p>1. Саморазвитие как ключевая компетенция современного специалиста</p> <p>Актуальные подходы к саморазвитию в современном обществе. Требования современного общества к персональной эффективности. Глобальные тренды карьерного развития.</p> <p>Критерии профессиональной эффективности специалиста. Модель компетенций современного менеджера. Саморазвитие как жизненная стратегия.</p> <p>Навыки и технологии персональной эффективности. Персональная эффективность. Технологии саморазвития как инструмент повышения персональной эффективности.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студент учится составлять модель компетенций,</p>
2	<p>2. Персональные жизненные стратегии и векторы саморазвития</p> <p>Типология Келлермана-Плутчика. Технологии изучения качеств и свойств личности для построения сбалансированного персонального плана развития. Самоанализ и диагностика.</p> <p>Самопознание и самоанализ. Типология Келлермана-Плутчика. Характеристики и поведенческие паттерны.</p> <p>Технологии самомотивации с учётом принадлежности к определённому психотипу. Формирование жизненной стратегии на основе ценностей. Долгосрочные цели развития. Практики и технологии.</p> <p>Целеполагание, планирование, таймменеджмент на основе характеристик. Целеполагание, планирование, тайм-менеджмент как индивидуальные инструменты развития психотипа.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студент учится осуществлять самоанализ и диагностику личностных качеств, формировать жизненную стратегию на основе ценностей, ставить цели и использовать инструменты тайм-менеджмента.</p>
3	<p>3. Технологии управления персональными ресурсами</p> <p>Аудит персональных ресурсов. Понятие персональных ресурсов. Аудит персональных ресурсов.</p> <p>Дефицит и профицит персональных ресурсов. Самодиагностика.</p> <p>Технологии управления персональными ресурсами личности. Персональные проекты в личной, социальной и творческой сферах. Составление маршрутной карты развития персональных навыков.</p> <p>Методы психопрофилактики и самоподдержки: предупреждение возникновения синдрома эмоционального выгорания и стресса в условиях высоких нагрузок. Синдром эмоционального</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>выгорания. Внутриличностный конфликт. Стресс: причины и методы самопомощи. Технологии психопрофилактики и самоподдержки.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студент учится проводить аудит персональных ресурсов, составлять маршрутные карты развития персональных навыков, разрабатывать мероприятия против возникновения синдрома эмоционального выгорания и стресса.</p>
4	<p>4. Технологии эффективной коммуникации в деловом общении</p> <p>Технологии эффективной коммуникации с представителями различных психотипов. Технологии эффективного взаимодействия в конфликте. Поведение в конфликтах и способы взаимодействия с представителями различных психотипов. Технологии отработки различных видов обратной связи. Инструменты работы с негативной обратной связью.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студент учится выстраивать эффективные коммуникации с учетом различия психотипов коллег, предупреждать конфликтные ситуации, использовать инструменты работы с негативной обратной связью.</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
9	Подготовка к промежуточной аттестации.

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

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	<p>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</p>	<p>URL: https://e.lanbook.com/book/141615</p>
2	<p>Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебник и практикум для вузов Трапицын С. Ю. М. : Издательство Юрайт , 2020</p>	<p>URL: https://urait.ru/bcode/451117</p>

3	Методология и стратегия самоменеджмента Спивак В.А. М.:Креативная экономика , 2018	URL: https://e.lanbook.com/book/116002
---	--	---

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

<https://urait.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))

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

Офисный пакет приложений Microsoft Office

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

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

Для проведения лекционных занятий необходима аудитория с мультимедиа аппаратурой. 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:

И.Ю. Подгурная

Согласовано:

Заведующий кафедрой ЭТиУЧР

И.А. Епишкин

Председатель учебно-методической
комиссии

М.В. Ишханян