

**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: 15.05.2023

## 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 соответствии 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):

**ОПК-4** - Способен руководить проектной и процессной деятельностью в организации с использованием современных практик управления, лидерских и коммуникативных навыков, выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать стратегии создания и развития инновационных направлений деятельности и соответствующие им бизнес-модели организаций;

**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):	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>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. Критерии профессиональной эффективности специалиста. Модель компетенций современного менеджера. Саморазвитие как жизненная стратегия. 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. Самопознание и самоанализ. Типология Келлермана-Плутчика. Характеристики и поведенческие паттерны. Технологии самомотивации с учётом принадлежности к определённому психотипу. Формирование жизненной стратегии на основе ценностей. Долгосрочные цели развития. Практики и технологии. 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</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	личностных качеств, формировать жизненную стратегию на основе ценностей, ставить цели и использовать инструменты тайм-менеджмента.
3	<p><b>3. Технологии управления персональными ресурсами</b></p> <p>Аудит персональных ресурсов. Понятие персональных ресурсов. Аудит персональных ресурсов. 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. Методы психопрофилактики и самоподдержки: предупреждение возникновения синдрома эмоционального выгорания и стресса в условиях высоких нагрузок. Синдром эмоционального выгорания. Внутрличностный 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><b>4. Технологии эффективной коммуникации в деловом общении</b></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.

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

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

1	Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : СтГАУ, 2018. — 120 с.	URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/141615">https://e.lanbook.com/book/141615</a> (дата обращения: 01.05.2023) — Текст : электронный.
2	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебник и практикум для вузов / С. Ю. Трапицын [и др.] ; под общей редакцией С. Ю. Трапицына. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 314 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8271-8.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/512020">https://urait.ru/bcode/512020</a> (дата обращения: 01.05.2023) — Текст : электронный.
3	Спивак, В. А. Методология и стратегия самоменеджмента : монография / В. А. Спивак. — Москва : Креативная экономика, 2018. — 342 с. — ISBN 978-5-91292-217-6.	URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/116002">https://e.lanbook.com/book/116002</a> (дата обращения: 01.05.2023) — 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/>).

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).

Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).

Операционная система Microsoft Windows.

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