

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)

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: 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 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):

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

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	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>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.</p> <p>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 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. 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>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>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>4. Технологии эффективной коммуникации в деловом общении</p> <p>Технологии эффективной коммуникации с представителями различных психотипов.</p> <p>Технологии эффективного взаимодействия в конфликте. Поведение в конфликтах и способы взаимодействия с представителями различных психотипов.</p> <p>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	Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2.	https://znanium.com/catalog/product/1893924 (дата обращения: 29.04.2025). – 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, 2025. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17962-0.	https://urait.ru/bcode/561098 (дата обращения: 29.04.2025) — 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.	https://znanium.com/catalog/product/1864236 (дата обращения: 29.04.2025) - Текст : электронный.
4	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.	https://urait.ru/bcode/567231 (дата обращения: 29.04.2025) — 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:

И.Ю. Подгурная

Согласовано:

Заведующий кафедрой ЭТиУЧР

И.А. Епишкин

Председатель учебно-методической
комиссии

М.В. Ишханян