

Рабочая программа дисциплины

Основы самообразования

<i>Направление подготовки</i>	Управление персоналом
<i>Код</i>	38.03.03
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление персоналом организации и государственной службы
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.2 критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата УК-6.3 проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.4 использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-6		
	-значение самообразования в жизни современного человека. -процессы самообразования, самовоспитания, саморазвития; -технологию самообразования	-планировать и распределять свое время и управлять им; -выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; -работать с информацией; -оформлять результаты	-современными технологиями самообразования; выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования; - способностью к самоорганизации

		учебного труда в виде презентаций; -оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем и саморазвитием	-навыками оценки личностных ресурсов для успешного выполнения порученной работы
--	--	---	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы самообразования» относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Психология», «Психология и социология управления персоналом», «Мотивация и стимулирование трудовой деятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческий.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Управление персоналом организации и государственной службы

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>	
	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная или Очно-заочная с применением ДОТ</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108	3/108
Контактная работа:		
Занятия лекционного типа	12	2
Занятия семинарского типа	12	8
Промежуточная аттестация: <i>зачет, зачет с оценкой; экзамен</i>	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	83,9	97,9

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самост оательн ая работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные	Практи	Семи	Лабора	Иные	

			учебные занятия	ческие занятия	нары	торные работы		
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования.	2			2			10
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.							10
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности							10
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	2			2			8
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.							8
6.	Самоконтроль. Самооценка.	2			2			8
7.	Приемы достижения личной эффективности.							8
8.	Психология невербального общения.	2			2			8
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	2			2			8
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	2			2			5,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Всего	12			12			83,9
	Итого	108						

6.1.2 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самост оательн ая работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практи ческие занятия	Семи нары	Лабора торные работы	Иные	
1.	Введение. Цель и задачи	1						9,9

	изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования.							
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.							9
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности							9
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.				2			10
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.							10
6.	Самоконтроль. Самооценка.				2			10
7.	Приемы достижения личной эффективности.							10
8.	Психология невербального общения.	1						10
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.				2			10
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.				2			10
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Всего	2			8			97,9
	Итого	108						

6.1 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	Социальный запрос к подготовке специалиста в условиях глобализации, новых технологий и инноваций. Особенности современной системы образования. Непрерывное образование. Цели и задачи высшего образования. Профессия для человека. Значение самообразования в профессиональном становлении

		личности. Самообразовательная компетенция. Готовность к самообразованию. Понятие самообразования. Самообразование в профессиональной деятельности, в учебной деятельности студентов. Самообразование как механизм превращения репродуктивной деятельности человека в продуктивную, творческую. Функции самообразования: экстенсивная, ориентировочная, компенсаторная, методологическая, коммуникативная, саморазвития, самореализации и т. д. Типы самообразования: систематическое и ситуативное. Источники самообразования: книги, периодическая печать, средства массовой информации Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на разных курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби, увлечения.
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	Мотивы самообразования: ежедневная работа с информацией; желание творчества; стремительный рост современной науки; изменения, происходящие в жизни общества; конкуренция; общественное мнение; материальное стимулирование; интерес. Три аспекта целей самообразования. самообразовательные задачи, способы, результат самообразования. Самообразование как технологический процесс. Цель и задачи самообразования. Три этапа технологии самообразования: организационный, практический, аналитический.
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	Как мозг работает с целями. Метод постановки целей SMART. Цель должна быть: конкретна, измерима, достижима, актуальна, ограничена сроком. Эффективный метод постановки и достижения целей Брайана Трейси. 12 этапов постановки целей: желание, убеждение, фиксация, польза, анализ текущей ситуации, предельный срок, препятствия, список, ресурсы, план, визуализация, настойчивость.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайана Трейси. Три основных заблуждения, связанных с вопросом организации времени. Пирамида эффективности Стивена Кови: выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня. Матрица Эйзенхауэра – четыре квадранта, отличающиеся качественными показателями: важные и срочные дела, срочные и не важные дела, не срочные и не важные дела, важные не срочные дела. Методика повышения личной эффективности «доведение дел до завершения» Дэвида Аллена - «Делай –

		Планируй – Поручай – Не делай”. Некоторые постулаты методики Алена: организация пространства, система хранения справочной информации, списки, контроль над достижением. Принципы GTD: сбор, обработка, организация, обзор и действие.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Восприятие информации. Свойства восприятия. Процесс восприятия. Виды восприятия информации человеком. Виды информации по способу восприятия. Формы подачи информации человеку. Категории людей по каналам восприятия информации. Восприятие и понимание информации. Эмоциональное восприятие информации. Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Как развить самоконтроль. Ошибки планирования. Анализ распорядка дня, выявление «пожирателей времени», объединение дел самодисциплина, делегирование, свой собственный день. Самооценка личности. Функции самооценки. Факторы, влияющие на самооценку личности. Два типа проблем с самооценкой. Высокая самооценка и уверенность в себе – важный фактор достижения успеха. Способы повышения самооценки. По каждому из этапов самообразовательной деятельности: на организационном этапе – определение темы самообразования, разработка плана; на практическом этапе – реализация мероприятий согласно индивидуальному плану самообразования; на аналитическом этапе – анализ проделанной работы и подготовленный отчет по самообразованию. Критерии результативности самообразовательной деятельности: сформированность личностных качеств (активность, инициативность, готовность к аналитической деятельности); повышение статуса; эффективность деятельности, творческий рост. Самообразование как неотъемлемая часть саморазвития.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реальности. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия.
8.	Психология невербального общения.	Понятие о невербальном поведении, невербальной интеракции. Как не стать объектом манипуляций других. Как читать человека. Темпераменты: желчный, сангвинический, лимфатический, меланхолический, нервный темпераменты. Физиогностика – характер по силуэту. Язык телодвижений: жесты рук и кистей,

		сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Доступ к удаленным ресурсам Интернет. Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет. Алгоритм поиска литературы. Алфавитный каталог, его назначение, структура и принцип организации. Систематический каталог, его назначение, структура и принцип организации. Библиотечные классификации. Электронный каталог. Поиск информации в базах данных электронного каталога.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Виды представления знаний: сообщение (устный ответ), доклад, сочинение, эссе, реферат, проект, тест, экзамен, резюме, портфолио, итоговая (выпускная работа). Требования и технология представления результатов труда в виде презентации.

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	1.Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. 2.Готовность личности к самообразованию. 3.Мобилизация личностных качеств 4.Структурные элементы личности и самообразование
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	1.Определить свое предназначение. 2. 4 основных типа людей и их предназначение. 3. Критерии того, что вы на своем месте. 4.Основные критерии истинной цели. 5.Техника «мозговой штурм» по определению своего предназначения.
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	1.Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.). 2.Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	1.Стратегии и тактики моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. 2.Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. 3.Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	1.Виды восприятия и каналы восприятия информации. 2.Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. 3.Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей.

6.	Самоконтроль. Самооценка.	1.Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. 2.Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль. 3.Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. 4.Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. 5.Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Эффективные аффирмации.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	1.Топ 10 принципов моей жизни (составить десять жизненных принципов, которые будут способствовать в достижении жизненных целей).
8.	Психология невербального общения.	1.Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгруэнтность. 2.Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. 3.Влияние на окружающих с помощью различных положений.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	1.Доступ к удаленным ресурсам Интернет. 2.Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Самопрезентация: 1. Кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии; 2.План моего самообразования, саморазвития; 3.Кто я через 10 лет – или Лестница успеха;

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования	Социальный запрос к подготовке специалиста в условиях глобализации, новых технологий и инноваций. Особенности современной системы образования. Непрерывное образование. Цели и задачи высшего образования. Профессия для человека. Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. Готовность к самообразованию. Понятие самообразования. Самообразование в профессиональной деятельности, в учебной деятельности студентов. Самообразование как механизм превращения репродуктивной деятельности человека в продуктивную, творческую. Функции самообразования: экстенсивная, ориентировочная, компенсаторная, методологическая, коммуникативная, саморазвития, самореализации и т.д. Типы самообразования: систематическое и ситуативное. Источники самообразования: книги, периодическая печать, средства массовой информации Интернет,

		исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на разных курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби, увлечения Значение самообразования в профессиональном становлении личности. Самообразовательная компетенция. Готовность личности к самообразованию. Мобилизация личностных качеств Структурные элементы личности и самообразование
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	Мотивы самообразования: ежедневная работа с информацией; желание творчества; стремительный рост современной науки; изменения, происходящие в жизни общества; конкуренция; общественное мнение; материальное стимулирование; интерес. Три аспекта целей самообразования. самообразовательные задачи, способы, результат самообразования. Самообразование как технологический процесс. Цель и задачи самообразования. Три этапа технологии самообразования: организационный, практический, аналитический. Определить свое предназначение. 4 основных типа людей и их предназначение. Критерии того, что вы на своем месте. Основные критерии истинной цели. Техника «мозговой штурм» по определению своего предназначения.
3.	Целеполагание самообразовательной деятельности	Как мозг работает с целями. Метод постановки целей SMART. Цель должна быть: конкретна, измерима, достижима, актуальна, ограничена сроком. Эффективный метод постановки и достижения целей Брайана Трейси. 12 этапов постановки целей: желание, убеждение, фиксация, польза, анализ текущей ситуации, предельный срок, препятствия, список, ресурсы, план, визуализация, настойчивость. Выявление жизненных ценностей с позиции ролей, которые Вы выполняете в жизни (коллеги, клиенты, члены семьи и т. д.). Создание Колеса баланса: анализируем и планируем свою жизнь.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели. Рекомендации по планированию. Зачем нужен план самообразования. Четыре типа планов. Как составить план самообразования. 21 действенный принцип эффективного труда Брайана Трейси. Три основных заблуждения, связанных с вопросом организации времени. Пирамида эффективности Стивена Кови: выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня. Матрица Эйзенхауэра – четыре квадранта, отличающиеся качественными показателями: важные и срочные дела, срочные и не важные дела, не срочные и не важные дела, важные не срочные дела. Методика повышения личной эффективности «доведение дел до завершения» Дэвида Аллена - «Делай –

		Планируй – Поручай – Не делай”. Некоторые постулаты методики Аллена: организация пространства, система хранения справочной информации, списки, контроль над достижением. Принципы GTD: сбор, обработка, организация, обзор и действие. Стратегии и тактики моей жизни: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели-задачи. Планирование своей деятельности по матрице Эйзенхауэра. Планирование своей деятельности по матрице Дэвида Аллена.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Восприятие информации. Свойства восприятия. Процесс восприятия. Виды восприятия информации человеком. Виды информации по способу восприятия. Формы подачи информации человеку. Категории людей по каналам восприятия информации. Восприятие и понимание информации. Эмоциональное восприятие информации. Цель структурирования информации. Принципы структурирования изучаемой информации. Правила и методы структурирования информации: правило Миллера, эффект края, эффект Ресторффа, метод римской комнаты, метод ментальных карт. Виды восприятия и каналы восприятия информации. Интеллект карта моего профессионального роста. Совмещаем психологию, мнемонику и нейролингвистику. Майндмэппинг как средство самопознания. Анализируем свои эмоции, чувства и вкусы, выявляем причины настоящего положения вещей.
6.	Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования.	Как развить самоконтроль. Ошибки планирования. Анализ распорядка дня, выявление «пожирателей времени», объединение дел самодисциплина, делегирование, свой собственный день. Самооценка личности. Функции самооценки. Факторы, влияющие на самооценку личности. Два типа проблем с самооценкой. Высокая самооценка и уверенность в себе – важный фактор достижения успеха. Способы повышения самооценки. По каждому из этапов самообразовательной деятельности: на организационном этапе – определение темы самообразования, разработка плана; на практическом этапе – реализация мероприятий согласно индивидуальному плану самообразования; на аналитическом этапе – анализ проделанной работы и подготовленный отчет по самообразованию. Критерии результативности самообразовательной деятельности: сформированность личностных качеств (активность, инициативность, готовность к аналитической деятельности); повышение статуса; эффективность деятельности, творческий рост. Самообразование как неотъемлемая часть саморазвития. Необходимые элементы успешной и эффективной реализации целей самообразования. Основы самоконтроля, преимущества. Как развить самоконтроль.

		Определяем уровень своей самооценки. Формируем собственную самооценку. Создаем версию «себя лучшего». Побеждаем неуверенность в себе. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии. Эффективные аффирмации.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Техники осознанности "здесь и сейчас". Альфа-реальности. Три способа заставить дедлайн работать: сделать его реалистичным, заставить его стимулировать, браться за дело прямо сейчас. Как установить дедлайн для негативного мышления. Физические и психологические причины усталости. Максимальная энергия. Адреналиновая и централизованная энергия. Топ 10 принципов моей жизни (составить десять жизненных принципов, которые будут способствовать в достижении жизненных целей).
8.	Психология невербального общения.	Понятие о невербальном поведении, невербальной интеракции. Как не стать объектом манипуляций других. Как читать человека. Темпераменты: желчный, сангвинический, лимфатический, меланхолический, нервный темпераменты. Физиогномика – характер по силуэту. Язык телодвижений: жесты рук и кистей, сигналы глаз, отзеркаливание, влияние на окружающих с помощью различных положений корпуса тела. Язык телодвижений. Зоны и территории. Конгруэнтность. Читаем мысли людей по их жестам. Сигналы глаз. Жестикуляция. Положение торса. Влияние на окружающих с помощью различных положений.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Доступ к удаленным ресурсам Интернет. Новые доступы к полнотекстовым базам данных, электронные журналы, электронные библиотеки в Интернет. Алгоритм поиска литературы. Алфавитный каталог, его назначение, структура и принцип организации. Систематический каталог, его назначение, структура и принцип организации. Библиотечные классификации. Электронный каталог. Поиск информации в базах данных электронного каталога.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда.	Виды представления знаний: сообщение (устный ответ), доклад, сочинение, эссе, реферат, проект, тест, экзамен, резюме, портфолио, итоговая (выпускная работа). Требования и технология представления результатов труда в виде презентации.

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Введение. Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и	Информационный проект (презентация) по теме Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные

	сущность самообразования.	задачи.
2.	Мотивационная сфера самообразовательной деятельности.	Информационный проект (презентация) по теме Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
3.	Целеполагание в самообразовательной деятельности	Творческое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
6.	Самоконтроль. Самооценка.	Тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
7.	Приемы достижения личной эффективности.	Выполнение ситуационной, проблемной задачи Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
8.	Психология невербального общения.	Тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
9.	Методика работы с библиографическими изданиями.	Информационный проект (презентация) по теме Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
10.	Технологии подготовки и презентации результатов учебного труда. Результат самообразования.	Тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Иванова, Л. Н. Технологии самоорганизации, самообразования и саморазвития: учебное пособие и практикум / Л. Н. Иванова, О. В. Париллов. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-00209-114-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152120.html>

2. Косова, Ю. А. Технологии самоорганизации и самообразования: учебное пособие / Ю. А. Косова, Е. Ю. Павлова, Н. В. Сергеева. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-93916-983-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122917.html>

3. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — Москва: МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-3487-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140508.html>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Горайнова, Н. М. Самоменеджмент: учебное пособие / Н. М. Горайнова, Н. П. Пасешник. — Челябинск: Южно-Уральский технологический университет, 2022. — 223 с. — ISBN 978-5-6047814-4-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123318.html>

2. Дорофеева, Л. И. Организационное поведение: учебник / Л. И. Дорофеева. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 529 с. — ISBN 978-5-4497-3445-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142246.html>

3. Романова, Е. В. Психология управления: на пути к руководящей должности: учебное пособие / Е. В. Романова. — Москва: МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. — 136 с. — ISBN 978-5-7264-3462-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140509.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология <https://www.iprbookshop.ru/14220.html>

2. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика <https://www.iprbookshop.ru/32606.html>

3. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика <https://www.iprbookshop.ru/99843.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Единый специализированный информационный ресурс: Профессиональное развитие. <https://edu.gossluzhba.gov.ru>

2. Журнал «Образование и саморазвитие» <https://kvmolur.elpub.ru/jour>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Операционные системы семейства Windows;
2. Microsoft Office;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс): веб версия;
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический

справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ): веб версия;

6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

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

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Операционные системы семейства Windows, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, VLC Media Player

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Операционные системы семейства Windows, Microsoft Office, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Notepad++, Pinta, GIMP, Inkscape, OpenShot, FreeCAD, LibreCAD, Jamovi, AnyLogic, Visual Studio, Unity

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Основы самообразования

<i>Направление подготовки</i>	Управление персоналом
<i>Код</i>	38.03.03
<i>Направленность (профиль)</i>	Управление персоналом организации и государственной службы
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.2 критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата УК-6.3 проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.4 использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-6		
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей	-значение самообразования в жизни современного человека. -процессы самообразования, самовоспитания, саморазвития; -технологии самообразования;	-планировать и распределять свое время и управлять им; -выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию; -работать с информацией; -оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.	-современными технологиями самообразования; выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования; - способностью к самоорганизации

жизни		Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем и саморазвитием	-навыками оценки личностных ресурсов для успешного выполнения порученной работы
-------	--	--	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО /ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,

		- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ

3 СЕМЕСТР УК-6

1. Что важно для самообразования?

1. самоорганизация

2. хорошая память
3. усидчивость
4. все из вышеперечисленного

Ответ: все из вышеперечисленного

2. В чем польза интернета для самообразования?

1. можно подглядеть правильные ответы
2. получить доступ к различной обучающей информации
3. найти друзей
4. нет пользы

Ответ: получить доступ к различной обучающей информации

3. Закончите фразу одного мудреца «Не тот умен, кто все знает — все знать невозможно, — а тот, кто знает, где и о чем можно...».

1. спросить
2. прочитать
3. слышать
4. забыть

Ответ: прочитать

4. Что из названного помогает человеку в самостоятельном овладении новыми знаниями и умениями? Укажите номер, лишний в этом перечне.

1. оценка своего уровня образования
2. самооценка (оценивание результатов)
3. сомнение
4. постановка цели (ей)

Ответ: сомнение

5. В высказывании: Чтобы жить, чтобы не умереть с голоду, чтобы не погибнуть в общем водовороте, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей всюду вокруг, нужно не только знать какое-либо ремесло или художество (т. е. иметь образование специальное), но еще нужно иметь образование общее, нужно уметь разобратся во всем, что совершается вокруг, а для этого нужно, если можно так выразиться, умение мыслить и понимать, нужна известная широта кругозора, известная высота развития, — речь идет о значении в современном мире....

1. самообразования
2. документа об образовании
3. хобби
4. денег

Ответ: самообразования

6. Участники английской группы «Битлз» не имели музыкального образования. Благодаря таланту и самообразованию члены группы обрели мировую известность. Этот пример доказывает, что:

1. музыкант, чтобы стать знаменитым, обязательно должен получить диплом о высшем образовании
2. талант люди получают от своих родителей
3. самообразование помогает людям успешно заниматься делом
4. сила в деньгах

Ответ: самообразование помогает людям успешно заниматься делом

7. Самообразование — это ... овладение знаниями, умениями и навыками:

1. усердное
2. зависимое
3. самостоятельное
4. регулярное

Ответ: самостоятельное

8. Образование неполно без самообразования. Хороший специалист учится всю жизнь, так ли это:

1. Да
2. Нет
3. Отчасти
4. Все зависит от места работы

Ответ: Да

9. Образование – это

1. целенаправленный процесс воспитания и обучения
2. процесс взаимодействия педагога и учащегося,
3. система государственных и муниципальных учреждений
4. нет правильного ответа

Ответ: целенаправленный процесс воспитания и обучения

10. Ступени школьного образования в РФ включают

1. начальное, среднее и старшее образование
2. начальное общее, основное общее и полное общее образование
3. дошкольное, школьное и высшее образование
4. нет правильного ответа

Ответ: начальное общее, основное общее и полное общее образование

11. Самообразование – это

1. процесс получения знаний и формирования умений и навыков
2. инициированный учащимся вне рамок системы образования в любом возрасте обучение учащихся на дому со сдачей экзаменов в учебном заведении,
3. подготовка к итоговой аттестации вне учебного заведения
4. чтение дополнительной литературы

Ответ: процесс получения знаний и формирования умений и навыков

12. Личностное общение становится ведущей деятельностью

1. в подростковом возрасте
2. в младшем школьном возрасте
3. в дошкольном возрасте
4. в старшей школе

Ответ: в подростковом возрасте

13. В когнитивную составляющую самосознания входит

1. самовоспитание,
2. саморазвитие,
3. знание личности о себе
4. знание о других

Ответ: знание личности о себе

14. Правило от легкого к трудному относится к принципу

1. систематичности и последовательности

- 2.логичности,
- 3. аргументированности и доказательности
- 4.нет правильного ответа

Ответ: систематичности и последовательности

15. Внутреннее побуждение личности к тому или иному виду деятельности – это....

- 1.повод
- 2.**мотив**
- 3. причина
- 4.каприз

Ответ: мотив

16. Целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах личности – это...

- 1.**образование**
- 2. развитие
- 3.взросление
- 4.становление

Ответ: образование

17. Понятие личность характеризует...

- 1.индивидуальные особенности человека
- 2.природные задатки и способности
- 3.материальное положение человека
- 4.**общественную сущность человека**

Ответ: общественную сущность человека

18. Какой вид темперамента подходит под описание (по Стендалю): «весёлый, жизнерадостный человек, приятный в общении, благожелательный и нежный к окружающим, но не отличающийся постоянством привычек и глубиной ума»?

- 1.холерик
- 2.**сангвиник**
- 3.флегматик
- 4. меланхолик

Ответ: сангвиник

19. Бихевиоризм поставил предметом изучения психологии...

- 1.явления сознания
- 2.высшую нервную деятельность
- 3.**поведение**
- 4.темперамент

Ответ: поведение

20. К эмоциональным психическим процессам относится:

- 1.ощущение;
- 2.воображение;
- 3.**чувства**
- 4. желания

Ответ: чувства

21. Установите соответствие между звеньями структуры учебно-профессиональной деятельности и их компонентов (мотивы, задачи, действия):

	Звенья структуры учебно-		Компоненты звеньев
--	--------------------------	--	--------------------

	профессиональной деятельности		
1	Мотивационное	А	Задачи учебно-профессиональные
2	Ориентировочно-планирующее	Б	Мотивы учебно-профессиональные
3	Исполнительное	В	Действия контроля
4	Контрольно-оценочное	Г	Действия учебно-профессиональные

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2А, 3Г, 4В

22. Установите соответствие между вариантами адаптации и их характеристиками:

	Варианты адаптации		Характеристика вариантов адаптации
1	Внутренняя адаптация	А	наступает тогда, когда происходит перестройка личности и ее функциональных структур.
2	Внешняя адаптация	Б	наступает тогда, когда при сохранении своего «Я», своей самостоятельности, «самости», происходит внутреннее подстраивание под среду, ее ценности и нормы
3	Смешанная адаптация	В	наступает тогда, когда человек сохраняет себя и свою самостоятельность, не допуская внутренней (содержательной) перестройки, но и не привлекая к себе внимание, демонстрирует внешнее принятие социальной среды

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1А, 2В, 3Б

Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация) по теме 1. «Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования».

1. Общее представление о человеке как о личности.
2. Личность и индивидуальность.
3. Социальная среда как условие развитие личности.
4. Совместная деятельность как движущая сила развития личности
5. Общая характеристика темперамента как свойства личности.
6. Краткий обзор теорий темперамента.
7. Определение характера, понятие о чертах характера.
8. Типология характеров.
9. Общая характеристика способностей человека.
10. Направленность личности и основные формы направленности.
11. Основные механизмы психологической защиты по З. Фрейду.

12. Концепция социального влечения в теории А. Адлера.
13. Влечение к власти, превосходству, совершенству в теории А. Адлера.
14. Понятие фиктивной цели и жизненного плана в теории А. Адлера
15. Основные положения классического бихевиоризма.
16. Основные принципы теории социального научения. Джулиана Роттера.
17. Основная формула прогноза поведения.
18. Ганс Айзенк: теория типов личности.
19. Иерархия фундаментальных потребностей по А. Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
20. Самосознание личности.
21. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
22. Самообразование как технологический процесс.

Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация) по теме 2. «Личностные качества и сущность самообразования»

1. Виды мотивации человека
2. XY-теория Дукласа Мак-Грегора
3. Теория Z Уильяма Оучи.
4. Теория ожиданий Виктора Врума
5. Теория потребностей А. Маслоу
6. Теория приобретенных потребностей Д. Мак Клеелланда
7. Двухфакторная теория Фредерика Герцберга
8. Важность мотивации: способы повышения мотивации и её роли в учебном процессе
9. Концепция Тейлора.
10. Тория Пола Альдерфера
11. Теория равенства Адамса
12. Модель Портера - Лоулера
13. Теория постановки целей Э. Локка
14. Концепция партисипатиинного управления
15. Самомотивация. Аффирмации, самовнушение, знакомство с жизнью успешных людей, развитие силы воли, визуализация
16. Профессиональный идеал — как высшая ценностная профессиональная цель

Творческое задание по теме 3. «Целеполагание в самообразовательной деятельности»

1. *Написать эссе на тему «Мой профессиональный идеал и его персоналии»*

Эссе — это своего рода сочинение, небольшого (по объему) размера, изложенное в свободной форме. В эссе излагаются собственные мысли автора, его опыт и его мнение по какому-либо вопросу или предмету, не претендующие на полную истину или определение.

Рассказать о своем представлении о выбранной профессии, как вы ее видите в идеальном для вас воплощении, как вы видите себя в этой профессии. Назвать людей, которые достигли в этой профессии успеха, чем они вам интересны

Типовая ситуационная, проблемная задача

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 4. «Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения»

1. Составить «Колесо жизненного баланса»

Гармоничное сочетание всех сфер жизни – вот секрет счастья и жизненного успеха.

Проанализируйте, насколько равномерно гармонично развиваются сферы Вашей жизни. Оцените уровень удовлетворенности восьми секторов Вашего Колеса Жизни, представляющих собой, жизненный баланс: Карьера, Финансы, Здоровье, Друзья, Семья, Рост, Отдых, Условия жизни.

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 5. «Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.»

2. На основе работы с колесом жизненного баланса сформулировать целевые установки самообразования (краткосрочные), подобрать информационные источники по нескольким выбранным направлениям (книги, курс, тренинг, мастер класс).

Профессиональная сфера (учеба, саморазвитие) должны войти в эти направления

Отработать методы свертывания текста. Выполнить тезирование книги, которая была выбрана (можно взять несколько глав). Презентовать работу.

Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 7. «Приемы достижения личной эффективности»

3. Составить ментальную карту по книге (по всему содержанию), на которую делали презентацию.

Составить ментальную карту по достижению целей и личной эффективности.

Типовые проблемные задачи

Задача 1. Притча. «Любопытный джентльмен хотел выяснить — кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских ворот джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу. «Позвольте, этого человека я знал в земной жизни. Он был сапожником». «Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех».

Каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае?

Задача 2. Представьте, что Вы — президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

Типовые ситуационные задачи

Задача 1. «Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет..., казалось бы, все обыскал — книги нет, как не было!»

О чем говорит данная ситуация? Чему верить: словам или жестам, действиям?

Задача 2. Представьте, что вы — начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную — молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту.

Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

Задача 3. Ваш коллега неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает также интенсивно, как

раньше, заниматься этим делом или учебным предметом.

Что бы Вы ему сказали? Каким образом можно не только успокоить, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации:

- 1.Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
- 2.Самообразование как технологический процесс.
- 3.Самообразование: история, теория и современные проблемы.
- 4.Специфика студенческого возраста и роль самообразования в жизни студентов.
- 5.Особенности процесса самообразования. самопознания и самоопределения в студенческом возрасте.
- 6.Самосознание, самоопределение и самоактуализация личности как основа профессионального развития.
- 7.Самообразование как условие развития и успешной профессиональной деятельности.
- Принципы, цели, задачи, виды и функции самообразования.
- 8.Использование дистанционных образовательных технологий для самообразования.
- 9.Эффективные методы постановки и достижения целей. Определить свою истинную профессию.
- 10.Составление плана самообразования.
- 11.Специфика управления временем и личностными ресурсами.
- 12.Технологии раскрытия собственного потенциала.
- 13.Правила и методы структурирования информации.
- 14.Формирование самооценки.
- 15.Техники поднятия самооценки и обретения гармонии.
- 16.Невербальное общение.
- 17.Самопрезентация: лестница успеха.
- 18.Имидж современного специалиста и пути его формирования.