

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Код модуля
М. 1.11

Модуль
Управление собой

Оценочные материалы по модулю составлены авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанский Иван Игоревич	кандидат философских наук	Доцент	Центр развития универсальных компетенций, УрФУ
2	Шилова Татьяна Александровна	-	Главный менеджер по обучению	ПАО Сбербанк

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ МОДУЛЯ Управление собой

№	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах	Форма итоговой промежуточной аттестации по дисциплинам модуля и в целом по модулю
1	Управление собой	3 з.е. / 108 час.	Зачет
ИТОГО по модулю:		3 з.е. / 108 час	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО МОДУЛЮ

Не предусмотрено

Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Управление собой

Модуль Управление собой

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанский Иван Игоревич	кандидат философских наук	Доцент	Центр развития универсальных компетенций, УрФУ
2	Шилова Татьяна Александровна	-	Главный менеджер по обучению	ПАО Сбербанк

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Управление собой

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	3	4
УК-4 - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	<p>З-1 - Определять специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия</p> <p>У-3 - Выбирать инструменты современных коммуникативных технологий для эффективного осуществления академического и профессионального взаимодействия</p> <p>П-2 - Осуществлять поиск вариантов использования инструментов современных коммуникативных технологий для решения проблемных ситуаций академического и профессионального взаимодействия</p>	Контрольные работы, Зачет
УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>З-1 - Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда и общества и цифровых технологий</p> <p>З-2 - Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>У-1 - Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>У-2 - Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 - Формулировать приоритеты и</p>	

	<p>эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов</p> <p>П-3 - Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития</p> <p>Д-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>	
--	--	--

2. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Распределение объема времени по видам учебной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование дисциплины модуля	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины модуля								
		Аудиторные занятия, час.				Промежуточная аттестация	Контактная работа (час.)	Самостоятел ьная работа студента, включая текущую аттестацию (час.)	Всего по дисциплине	
		Занятия лекцион ного типа	рактическ ие занятия	Лаборатор ные работы	Всего				Час.	Зач. ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Управление собой	0	36	0	36	зачет	41,65	66,35	108	3
Итого по модулю:									108	3

2.2. Виды СРС, количество и объем времени на контрольно-оценочные мероприятия СРС по дисциплине

Таблица 3

№ п/п	Вид самостоятельной работы студента по дисциплине модуля	Количество контрольно-оценочных мероприятий СРС	Объем контрольно-оценочных мероприятий СРС (час.)
1.	Подготовка к практическим занятиям		13,5
2.	Выполнение и оформление мероприятий текущего контроля:		
3.	Контрольная работа	4	20
4.	Подготовка к зачету	зачет	12
	Самостоятельное изучение материала для подготовки к выполнению контрольных мероприятий		20,85
Итого на СРС по дисциплине:			66,35

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1,0		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Работа на практических занятиях	<i>1 семестр</i>	20
Контрольная работа №1	<i>1 семестр, 3 неделя</i>	20
Контрольная работа №2	<i>1 семестр, 6 неделя</i>	20
Контрольная работа №3	<i>1 семестр, 11 неделя</i>	20
Контрольная работа №4	<i>1 семестр, 16 неделя</i>	20
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0,5		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0,5		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Личностные качества	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2. Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)

2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

Задания по контрольно-оценочным мероприятиям в рамках текущей и промежуточной аттестации должны обеспечивать освоение и достижение результатов обучения (индикаторов) и предметного содержания дисциплины на соответствующем уровне.

5.1. Описание контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

5.1.1. Практические занятия

Номер занятия	Примерный перечень тем практических занятий
1-3	Эмоциональный интеллект. Эмоциональная компетентность. Методы и форматы работы.
4-5	Осознанность как тренируемый навык. Эмоциональная палитра. Дневник эмоций.
5	Ретроспективный анализ. Пирамида результатов.
6-7	Исследование своих ценностей. Терапевтический потенциал медитации. Связь тела, мыслей и эмоций.
8	Саморегуляция. Понятие саморегуляции и стрессоустойчивости.
9	Нейрофизиология эмоций. Телесные проявления эмоций.
10	Телесные практики саморегуляции.
11	Психологические практики саморегуляции.
12	Копинг-стратегии.
13-14	Понятие эмпатии, выгоды эмпатии. Эмпатичные и неэмпатичные реакции. Ловушки эмпатии.
15	Ненасильственное общение, практика Я-сообщений. Обратная связь.
16-17	Построение отношений. Отношенческий коридор.
18	Анализ своей сети контактов.

5.1.2. Лабораторные занятия

Не предусмотрено

5.1.3. Курсовая работа / Курсовой проект

Не предусмотрено

5.1.4. Контрольная работа

Контрольная работа №1 «Наблюдения и оценка»

Примерные задания в составе контрольной работы:

Чтобы определить, насколько вы способны различать наблюдения и оценки, выполните следующее упражнение. Отметьте в приведенных утверждениях те, которые являются наблюдением без примеси оценки.

1. Позавчера Джон сердился на меня безо всякой причины.
2. Вчера вечером Нэнси грызла ногти, когда смотрела телевизор.
3. На совещании Сэм не стал спрашивать моего мнения.
4. Мой отец —хороший человек.
5. Дженис слишком много работает.
6. Генри агрессивен.
7. Всю эту неделю Пэм каждый день стояла первой в ряду.
8. Мой сын часто не чистит зубы.
9. Люк сказал мне, что в желтом я плохо выгляжу.
10. Когда я разговариваю с тетей, она только и делает, что жалуется.

Контрольная работа №2 «Выражение чувств»

Примерные задания в составе контрольных работ:

Отметьте номера утверждений, в которых выражены чувства.

1. Я чувствую, что вы меня не любите.
2. Мне грустно, потому что вы уезжаете.
3. Я чувствую страх, когда вы так говорите.
4. Когда вы не здороваетесь со мной, я чувствую, что меня игнорируют.
5. Я счастлив, что вы сможете приехать.
6. Вы отвратительны.
7. Я чувствую, что вы задели меня.
8. Я чувствую, что меня неправильно поняли.
9. Мне хорошо от того, что вы сделали для меня.
10. Я— бездарность.

Контрольная работа №3 «Потребности»

Примерные задания в составе контрольных работ:

Отметьте, пожалуйста, пункты с утверждениями, в которых собеседник признает ответственность за свои чувства.

1. Меня раздражает, когда вы оставляете документы компании в зале заседаний.
2. Я сержусь, когда говорю с вами: я хочу уважения, а ваши слова звучат для меня как оскорбление.
3. Я злюсь на твое опоздание.

4. Мне очень жаль, что ты не придешь на ужин, я надеялся, что мы проведем вечер вместе.
5. Я разочарован: вы пообещали это сделать и не сделали.
6. Я подавлен тем, что мне не дали желанного повышения по службе.
7. Иногда высказанное кем-то замечание сильно меня задевает.
8. Я счастлив, что вы получили эту награду.
9. Мне страшно, когда ты кричишь.
10. Я признателен вам за то, что подвезли меня: мне нужно было вернуться домой раньше детей.

Контрольная работа №3 «Выражение просьбы»

Примерные задания в составе контрольных работ:

Отметьте номера утверждений, в которых собеседник ясно просит предпринять определенные действия.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли.
2. Я хотел бы, чтобы вы высказали свою оценку одной моей работы.
3. Я хотел бы, чтобы ты был более уверен в себе.
4. Я хочу, чтобы ты бросил пить.
5. Я хочу, чтобы ты позволил мне быть собой.
6. Я хотел бы, чтобы вы были честны со мной относительно вчерашней встречи.
7. Я хочу, чтобы ты ехал с дозволенной скоростью.
8. Я хотел бы узнать вас лучше.
9. Я хотел бы, чтобы вы уважали мое право на личное пространство.
10. Я хотел бы, чтобы ты чаще готовила ужин.

5.1.5. Домашняя работа

Не предусмотрено

5.1.6. Расчетная работа / Расчетно-графическая работа

Не предусмотрено

5.1.7. Реферат

Не предусмотрено

5.1.8. Проектная работа

Не предусмотрено

5.1.9. Деловая (ролевая) игра / Дебаты / Дискуссия / Круглый стол

Не предусмотрено

5.1.10. Кейс-анализ

Не предусмотрено

5.2. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.2.1. Зачет в форме независимого тестового контроля

Не предусмотрено

5.2.2. Зачет в традиционной форме.

Итоговый тест:

Задание 1

Коллега опоздал на встречу с Аленой, не предупредив ее, мобильный телефон его был вне зоны. Она ждала его 20 мин. и раздражалась, т.к. вопрос для обсуждения был крайне важен для дальнейшей работы.

Алена решила применить технику «Я-высказывания»:

«Николай, сегодня ты приехал только через 20 минут после начала встречи. Твоя безответственность мне не понятна. Мне очень важно, чтобы в нашем отделе была сплоченная команда, а такое поведение я воспринимаю, как некомандное. Давай договоримся, что если по любым причинам мы не успеваем вовремя приехать на встречу, то обязательно находим способ предупредить об этом коллегу или обсудить срочные вопросы по телефону».

1. В какой части «Я-высказывания» Алена допустила ошибку?

- А) Факт
- Б) Эмоция
- В) Объяснение
- Г) Просьба

2. Как бы вы переформулировали эту часть?

Задание 2

Олега долго не повышают в должности, несмотря на хороший опыт. Руководитель обосновал это тем, что, во-первых, у Олега часто возникают конфликты с коллегами и они вряд ли примут его в роли своего руководителя. Во-вторых, тем, что в новой должности нужно часто вести переговоры с клиентами и «быть дипломатом», вести переговоры и разбираться с претензиями клиентов. Олег не обладает вспыльчивым характером и умеет общаться тактично, считает, что коллеги часто придираются к нему и обижаются на «правду в глаза» или отказ «слушать их нытье». Насчет претензий клиентов у Олега однозначная позиция – если клиент придирается, не нужно это поддерживать, иначе потеряешь свою позицию.

1) Как вы считаете, какая область эмоционального интеллекта недостаточно развита у Олега?

- А) Осознанность
- Б) Саморегуляция
- В) Эмпатия
- Г) Влияние, управление отношениями

2) Аргументируйте свой ответ

Задание 3.1.

Ольга работает в колл-центре 2/2 по 12 часов, практически непрерывно отвечая на звонки клиентов по одной тематике. В работе она использует скрипты (утвержденные формулировки), сидит за компьютером, также учитывается время ее ответа на каждый звонок вплоть до секунд. У нее есть семья, ребенок дошкольного возраста. Ольга очень устает и часто вечером чувствует себя, как выжатый лимон.

Подвержена ли Ольга синдрому профессионального выгорания и почему (какие факторы риска)?

Задание 3.2.

Предложите минимум 5 своих любимых методов саморегуляции, которые помогут Ольге сохранять ресурсное состояние.

Задание 4.

Александр работает на 2х работах, учится заочно, занимается йогой и все успевает! Также в этом году он женился, и у него родился ребенок, которому сейчас 2 месяца. Александр заметил, что несмотря на то, что дел стало больше, он еще лучше стал все успевать, даже потребность во сне снизилась, теперь ему достаточно 4 часов сна.

Есть ли у Александра стресс? Почему?

Задание 5.

Перечислите как можно больше вариантов (причин), находящихся в Круге влияния человека, по которым он может часто пребывать в плохом настроении, чувствовать себя несчастным и неуспешным?
