

Министерство науки и высшего образования российской федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе


С.Т. Князев

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МАЙНОРА
ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Перечень сведений о рабочей программе майнора	
Код майнора	1140497; 1140649; 1134560
Области образования, для которых может реализоваться майнор	Математические и естественные науки, Инженерное дело, технологии и технические науки, Науки об обществе, Гуманитарные науки
Направления подготовки, исключающие применение майнора	27.03.03 Системный анализ и управление 41.03.06 Публичная политика и социальные науки
Уровень подготовки	бакалавриат, магистратура, специалитет
Трудоемкость майнора	3 з.е.

Екатеринбург, 2019

Программа майнора составлена авторами:

№ п/п	Фамилия И.О.	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра
1	Замощанский Иван Игоревич	Кандидат философских наук	Директор Руководитель модуля	Центр проектного обучения и сопровождения онлайн- курсов

Согласовано:

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙНОРА

1.1. Аннотация содержания майнора

Курс «Личная эффективность» формирует навыки организации индивидуальной деятельности через определение своих ключевых конкурентных преимуществ.

Изучение курса позволит студентам узнать и научиться применять личностно ориентированные поведенческие технологии, необходимые современному человеку для достижения успеха в любой сфере деятельности:

- Самоменеджмент и тайм-менеджмент;
- Стресс-менеджмент;
- Индивидуальный образ и стиль;
- Онлайн брендинг.

Содержание курса предполагает минимум теории и максимум практики в соотношении 20% к 80%. Использование активных методов обучения обеспечивает максимальную эффективность предлагаемых технологий самоорганизации. В качестве методов освоения предлагаются:

- Тренинги;
- Деловые игры;
- Тематические упражнения;
- Кейсы из реальной практики деловой и повседневной жизни.

1.2. Язык реализации майнора - русский.

1.3. Планируемые результаты обучения по майнору

Результатом обучения в рамках майнора является формирование следующей компетенции:

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
<i>Майнор</i>	ПК-М - Способность к приобретению новых, расширению и углублению полученных ранее знаний, умений и компетенций в различных областях жизнедеятельности, необходимых для успешной реализации в сфере профессиональной деятельности, в том числе на стыке разных направлений деятельности и областей наук	<i>Знания:</i> З1 Сделать обзор новых знаний, приобретенных в процессе обучения, и возможностей их применения в сфере профессиональной деятельности З2 Привести примеры сфер деятельности, в которых приобретенные знания, умения и компетенции необходимы для успешной профессиональной и личностной самореализации <i>Умения:</i> У1 Анализировать приобретенные знания, умения и компетенции в различных областях жизнедеятельности во взаимосвязи с профильными и определять их применимость в конкретных ситуациях профессиональной деятельности, в том

		<p>числе на стыке разных направлений деятельности и областей наук</p> <p><i>Иметь опыт/владеть:</i></p> <p>П1 Определять пути решения конкретных ситуаций профессиональной деятельности, в том числе на стыке разных направлений деятельности и областей наук, используя приобретенные знания, умения и компетенции в различных областях жизнедеятельности</p> <p><i>Личностные качества:</i></p> <p>Д1 Проявлять способность к логическому и критическому мышлению</p> <p>Д2 Демонстрировать умение нестандартно мыслить</p>
--	--	---

1.4. Объем майнора

Объем времени, отведенный на освоение майнора	Виды учебной работы				
	Аудиторные занятия, час.			Самостоятельная работа, включая все виды аттестации, час.	Промежуточная аттестация, (зачет), час.
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6
Всего часов	2	32		70	4
В том числе контактная работа (час.)*	2	32		5,1	0,25
Общий объем майнора по учебному плану, час.	108				
Общий объем майнора по учебному плану, з.е.	3				

*Контактная работа составляет:

в п/п 2,3,4 - количество часов, равное объему соответствующего вида занятий;

в п.5 – количество часов, равное объему времени, выделенному преподавателю на консультации в группе (15% от объема аудиторных занятий)

в п.6 – количество часов, равное объему времени, выделенному преподавателю на одного студента на проведение зачета по майнору .

2. СОДЕРЖАНИЕ МАЙНОРА

Код раздела, темы	Раздел, тема майнора*	Содержание
1	Стратегическое	Целеполагание. Определение жизненных

	планирование жизни и тайм-менеджмент	приоритетов, ценностей и ориентиров. Формулировка цели. Технология SMART. Инструмент «Стеклянный потолок». Инструмент «Free Righting». Методика гибкого планирования. Окно Эйзенхауэра. Закон Парето. Личные графики трудоспособности и их использование в планировании дня. Инструменты и техники рационального решения поставленных задач. Инструменты и техники самомотивации. Списки желаний, вдохновений, благодарностей и пр. Понятие «якорь». Определение тайм-менеджмента. Элементы тайм-менеджмента. Хронофаги и борьба с ними. Хронометраж как личная система контроля времени.
2	Свобода выбора и речевое влияние	Социализация. Надсмотрщик, его деструктивная роль. Внутренняя свобода и личностная эффективность. Бесполезность внешней свободы при отсутствии внутренней. Манипулятор и актуализатор (контроль над супер-эго). Свобода и лидерство. Путь к свободе. Свобода как безграничная возможность самореализации. Отсутствие границ и пределов как основа человеческого бытия. Методика речевого фрейминга. Сложности в речевой коммуникации: фильтры, барьеры, страх и неуверенность. Стандартов речевого этикета для повышения эффективности партнерского общения.
3	Навыки высокоэффективных людей	Проактивность и реактивность. Представление конечной цели. Приоритетность действий. Принцип «выиграл-выиграл». Активное слушание. Синергия. Принцип «затачивание пилы».
4	Персональный онлайн брендинг	Понятие бренда, персонального бренда, имиджа, репутации. Цели персонального брендинга. Структура персонального бренда. Персональный портрет пользователя в социальных сетях: аватар, информация о пользователе, основные разделы профиля, интересы, музыка, фото, видео, настройки приватности. Содержание и стилистика персональных текстов, фото-, видеоконтент. Репосты. Как повысить эффективность своих постов / увеличить количество просмотров? Нетворкинг в социальных сетях.
5	Управление конфликтом	Природа конфликта. Конфликтогенные факторы. Конфликты в командах. Стратегии управления конфликтом.
6	Персональный имидж и стиль	Составляющие имиджа. Swot-анализ имиджа. Инструменты формирования имиджа. Принципы стиля. Формирование имиджа под конкретную цель.

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам майнора

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

4.1. Лабораторные работы

не предусмотрено

4.2. Практические занятия

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	1	Стратегическое планирование жизни	2
1	1	Меняем привычки: как перестать действовать на автопилоте	2
1	2	Создание интеллект-карты	2
1	2	Механизмы грамотного планирования своего времени	2
2	3	Свобода выбора	4
2	4	Принятие решений: логика, аргументация	4
3	5-6	Навыки высокоэффективных людей	6
3	6	Стресс-менеджмент	2
4	7	Персональный онлайн брендинг	4
5	8	Конфликт менеджмент	2
6	8	Персональный имидж и стиль	2
Всего:			32

4.3. Примерная тематика самостоятельной работы

4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

не предусмотрено

4.3.2. Примерный перечень тем графических работ

не предусмотрено

4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

не предусмотрено

4.3.4. Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов

1. Стратегическое планирование жизни «Be SMART».
2. Ежедневник по обмену: научи студента ценить своё время.
3. Подчини эмоции - добейся цели.
4. Составление интеллект-карты.
5. Свобода выбора.
6. Персональный онлайн-брендинг.
7. Индивидуальный имидж.

4.3.5. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

не предусмотрено

4.3.6. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

не предусмотрено

4.3.7. Примерная тематика контрольных работ

не предусмотрено

4.3.8. Примерная тематика коллоквиумов
не предусмотрено

5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ МАЙНОРА И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы майнора	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
Стратегическое планирование жизни и тайм-менеджмент	*											
Свобода выбора и речевое влияние	*											
Навыки высокоэффективных людей	*				*							
Персональный онлайн брендинг	*											
Управление конфликтом	*				*							
Персональный имидж и стиль	*											

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
(Приложение 1)

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Приложение 2)

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

8.1.Рекомендуемая литература

8.1.1.Основная литература

- Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. Режим доступа: <http://lifeinbooks.net/chto-pochitat/gleb-arhangel'skiy-taym-drayv-kak-uspevat-zhit-i-robotat/>
- Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Издательство: Альпина Паблишер, 2016. Режим доступа: https://royallib.com/book/kovi_stiven/7_navikov_visokoeffektivnih_lyudey.html
- Кови С. Возмой навык. От эффективности к величию. Издательство: Альпина Бизнес Букс, 2007. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/196801-stiven-kovi-vosmoy-navyk-ot->

effektivnosti-k-velichiyu.html#book

4. Личная эффективность. Москва. Издательство: Альпина паблишер, 2016. Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=546468&p=1>
5. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2014. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/457566-brayan-treysi-vyydi-iz-zony-komforta-izmeni-svoyu-zhizn-21-metod-povysheniya-lichnoy-effektivnosti.html#book>

8.1.2.Дополнительная литература

1. Бабушкин А. Эффективный нетворкинг: как прокачать полезные связи для успеха в бизнесе и жизни. М., 2016.
2. Бавистер С., Викерс А. Основы нлп: успех в профессиональной, личной жизни. Режим доступа: <http://www.klex.ru/7au>
3. Бендер П.У. Секреты успешных презентаций. Практическое руководство. – М.: Попурри, 2005
4. Бренсон Б. К черту все! Берись и делай! Режим доступа: http://royallib.com/book/brenson_richard/k_chertu_vsyo_beris_i_delay.html
5. Васильченко В. Как завести полезные знакомства в Интернете // Онлайн журнал «Секрет фирмы»: <http://secretmag.ru/articles/2015/08/20/znakomstva-online/>
6. Каптерев А. Мастерство презентации. – М.: Эксмо, 2012 // Электронная библиотека PADABUM. – Режим доступа: <http://padabum.com/>
7. Котлер Ф., Рейн И. и др. Персональный брендинг. Технологии достижения личной популярности. М., 2008.
8. Линн Л., Ситкинс П. Личный бренд. Позаботьтесь о вашей репутации прежде, чем это сделают другие. М., 2014.
9. Муромцева А. Искусство презентации. Основные правила и практические рекомендации. – М.: Флинта, Наука, 2011
10. Сидорова Н. А., Анисинкова Е. Б. Тайм-менеджмент; Дашков и Ко, 2012. - 220 с.

8.2.Методические разработки

не используются

8.3.Программное обеспечение

не используются

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

не используются

8.5.Электронные образовательные ресурсы

не используются

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАЙНОРА

Сведения об оснащении майнора специализированным и лабораторным оборудованием

Для обеспечения дисциплины используется учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием: компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Текущая аттестация на занятиях	Максимальная оценка в баллах*
Практические/семинарские занятия	
Индивидуальный проект	100
Промежуточная аттестация	Максимальная оценка в баллах**
Зачет***	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по всем видам занятий – 0,6	
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации - 0,4	
Итоговый балл для учета в БРС - 100	

* Сумма баллов по итогам контрольных мероприятий текущей аттестации по всем видам занятий составляет 100.

** Максимальный балл по итогам промежуточной аттестации составляет 100

***В случае проведения промежуточной аттестации по майнору (зачет) методом тестирования используются официально утвержденные ресурсы: АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ, имеющие статус ЭОР УрФУ; ФЭПО (www.фэпо.рф); Интернет-тренажеры (www.i-exam.ru).

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В рамках промежуточной аттестации по майнору применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов. Система критериев оценивания опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
Знания	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО КОНТРОЛЯ

не предусмотрено

7.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.3.1. Примерные задания для проведения мини-контрольных в рамках учебных занятий

не предусмотрено

7.3.2. Примерные контрольные задачи в рамках учебных занятий

не предусмотрено

7.3.3. Примерные контрольные кейсы

не предусмотрено

7.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета

1. Инструменты стратегического планирования жизни.
2. Инструменты Тайм-менеджмента.
3. Окно Эйзенхауэра. Закон Парето.
4. Личные графики трудоспособности и их использование в планировании дня.
5. Инструменты и техники самомотивации.
6. Хронометраж как личная система контроля времени.
7. Свобода как безграничная возможность самореализации.
8. Методика речевого фрейминга.
9. Стандарты речевого этикета для повышения эффективности партнерского общения.
10. Проактивность и реактивность. Принцип «выиграл-выиграл».
11. Персональный портрет пользователя в социальных сетях.
12. Нетворкинг в социальных сетях.
13. Конфликты в командах. Стратегии управления конфликтом.
14. Swot-анализ имиджа.
15. Принципы стиля. Формирование имиджа под конкретную цель.

7.3.5. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации

не используются

7.3.6. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля

не используются

7.3.7. Интернет-тренажеры

не используются

7.3.8. Перечень тем итоговых проектов

1. Стратегическое планирование жизни «Be SMART».

Проект «Be SMART» представляет собой систему взаимосвязанных техник по самоанализу и самоорганизации. Благодаря постепенному выполнению проекта у вас будет сформирована индивидуальная траектория достижения цели – необходимой составляющей личной эффективности.

1 блок «Анализ» - определение личных ценностей, принципов и формулировка целей

2 блок «Действие» - планирование достижения целей, выявление возможных преград и работа с ними

3 блок «Корректировка» - корректировка целей или пути их достижения с учетом 2-го блока.

2. Ежедневник по обмену: научи студента ценить своё время.

1. Разработка своего Ежедневника. Необходимо выбрать 7 элементов тайм-менеджмента и распределить их на 7 дней недели: так, чтобы другому человеку было интересно и понятно, как их заполнять.

2. Апробация "чужого" Ежедневника. Каждому участнику будет отправлен на почту Ежедневник другого студента. Задача: выбрать 3 дня из 7, заполнить их и написать, как поспособствовал этот ежедневник управлению временем + рекомендация по улучшению предложенной модели.

3. Подчини эмоции - добейся цели.

1. Опишите проблемную ситуацию, в которой задействована эмоциональная составляющая (Ваша или другого участника). Срок до 12 мая.

2. Вам будет выслано описание трёх ситуаций. Ваша задача - дать совет каждому автору для решения его проблемы. Срок до 19 мая.

3. Вы получите три совета, два из которых нужно попытаться воплотить в реальность. По итогам - опишите свои впечатления и полезность полученных советов.

4. Составление интеллект-карты.

Интеллект-карты прекрасно подходят для планирования своей жизни. Очень часто в море деталей мы теряем видение всей картины в целом, и составление плана в виде интеллект-карты позволяет обрести целостное видение ситуации.

Каждый студент сможет разработать для себя интеллект-карты в интересующих его сферах:

- Планирование проектов
 - разбиение проекта на основные этапы и подэтапы;
 - представление этих этапов на карте;
 - можно запланировать проекты, начиная с празднования своего дня рождения или похода в магазин, завершая проектом открытия своей компании...
- Планирование времени
 - составление плана на день, неделю, месяц, год, жизнь;
 - расстановка приоритетов по делам;
 - понимание того, насколько план сбалансирован и затрагивает разные аспекты жизни
- Планирование бюджета
 - Грамотно расставить приоритеты по важности трат;
 - Эффективно корректировать бюджет;
 - Легко отслеживать его выполнение

5. Свобода выбора.

1. Предложить кейс (пример, задача) о Свободе (свободном выборе) с указанием

- условий задачи
- пути решения
- обоснования (аргументов в пользу) этого решения
- итога

2. Составить кейс на основе самоанализа –

• 5 значимых решений в моей жизни, которые я принял не сам (с указанием источника (кто предложил) и причин, «вынудивших» принять несамостоятельное решение, своего альтернативного решения и вариантов, как можно было бы реализовать свое решение).

• 5 значимых решений в моей жизни, которые я принял сам (с указанием причин, почему удалось реализовать свой выбор, какие решения оказались удачными, а какие можно было бы улучшить).

6. Персональный онлайн брендинг.

1. Составить портрет своей целевой аудитории в социальных сетях: средний возраст, интересы, род занятий (профессия), чего они ждут от Вас и Вашего имиджа.

2. Выбрать 5 имиджевых характеристик, которые студент хотел бы презентовать своей целевой аудитории в социальных сетях. Выбрать 5 фото (1 фото на каждую характеристику) для обсуждения в группе, репрезентирующих данные характеристики.

3. Выбрать 5 наиболее интересных событий недели. Составить на его основе контент-план. Сделать по каждому событию небольшой пост с подборкой фото или видео. Понаблюдать за реакцией целевой аудитории. Оценить эффективность каждого поста по количеству лайков, репостов, просмотров, отзывов и личных сообщений по теме поста.

7. Индивидуальный имидж.

1. Анализ сферы жизни. Постановка приоритетной цели (построить карьеру, стать известным в соцсетях, наладить личную жизнь и т.д.). Цель должна быть связана со взаимодействием с другими людьми.

2. Изучение своих сильных и слабых сторон. Что помогает, а что мешает нам достичь этой цели.

3. Изучение того, как нас воспринимают окружающие.

4. Решаем, как с помощью имиджевых инструментов быстрее добиться своей цели. Как с помощью внешнего вида, самоподачи и одежды производить нужное впечатление на нужных нам людей. Как понравиться и как запомниться.

Итог: 1) коллаж (moodboard) с примерами правильного имиджа или 2) фотографии в новом образе, отвечающем целям.