

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
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«___» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1153898	Управление собой

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Прикладной анализ данных	Код ОП 1. 09.04.02/33.01
Направление подготовки 1. Информационные системы и технологии	Код направления и уровня подготовки 1. 09.04.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Созыкин Андрей Владимирович	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	информационных технологий и систем управления
2	Шилова Татьяна Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	ПАО Сбербанк

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Управление собой

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль «Управление собой» состоит из одноименной дисциплины. Целью модуля является проработка гибких навыков (Soft skills), которые помогают решать всевозможные жизненные задачи. Практические занятия модуля помогут освоить навыки управления эмоциями, управления стрессом, управления собственным развитием, тайм-менеджмент, планирование и целеполагание.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Управление собой	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Управление собой	УК-4 - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	З-1 - Определять специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия У-3 - Выбирать инструменты современных коммуникативных технологий для эффективного осуществления академического и профессионального взаимодействия

		<p>П-2 - Осуществлять поиск вариантов использования инструментов современных коммуникативных технологий для решения проблемных ситуаций академического и профессионального взаимодействия</p>
	<p>УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>	<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 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>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Управление собой

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Созыкин Андрей Владимирович	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	информационных технологий и систем управления
2	Шилова Татьяна Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Преподавате ль	ПАО Сбербанк

Рекомендовано учебно-методическим советом института Радиозлектроники и информационных технологий - РТФ

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Созыкин Андрей Владимирович, Доцент, информационных технологий и систем управления
- Шилова Татьяна Александровна, Преподаватель, ПАО Сбербанк

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*
Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Эмоциональный интеллект	Знакомство с концепцией эмоционального интеллекта, моделью эмоционального интеллекта по Д.Гуолману, понятием эмоциональной компетентности, методами и форматами работы
2	Осознанность	Осознанность как тренируемый навык, составляющая эмоционального интеллекта и основа саморегуляции. Эмоциональная палитра. Дневник эмоций. Ретроспективный анализ. Пирамида результатов. Исследование ценностей. Практика медитации. Связь тела, мыслей и эмоций.
3	Саморегуляция	Нейрофизиология эмоций. Понятие саморегуляции и стрессоустойчивости. Телесные проявления эмоций. Телесные практики саморегуляции. Психологические практики саморегуляции. Копинг-стратегии.
4	Эмпатия	Понятие эмпатии, выгоды эмпатии. Эмпатичные и неэмпатичные реакции. Ловушки эмпатии. Ненасильственное общение, практика Я-сообщений. Обратная связь.
5	Управление отношениями	Построение отношений. Отношенческий коридор. Анализ своей сети контактов.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Управление собой

Электронные ресурсы (издания)

1. Глик, Д. И.; Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег; Ай Пи Эр Медиа, Саратов; 2010; <http://www.iprbookshop.ru/891.html> (Электронное издание)
2. Вершинина, В. В., Вершинина, В. В.; От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие.; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; 2015; <http://www.iprbookshop.ru/59174.html> (Электронное издание)
3. Прохоров, А. О.; Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография.; ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, Москва, Саратов; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/88220.html> (Электронное издание)
4. Шуванов, В. И.; Социальная психология управления : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «маркетинг», «коммерция».; ЮНИТИ-ДАНА, Москва; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/71245.html> (Электронное издание)
5. Бородкин, Ф. М.; Социальные индикаторы : учебник.; Юнити, Москва; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118138> (Электронное издание)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронная библиотека Гумер. Раздел «Психология» – http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php
2. Сайт общественных наук – <http://ecsocman.edu.ru>
3. Сайт социальных и психологических наук – <http://psyfactor.org>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Academic Search Ultimate EBSCO publishing – <http://search.ebscohost.com>
2. eBook Collections Springer Nature – <https://link.springer.com/>
3. Гугл Академия – <https://scholar.google.ru/>
4. Электронный научный архив УрФУ <https://elar.urfu.ru/>
5. Зональная научная библиотека (УрФУ) - <http://lib.urfu.ru/>

6. Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ <https://study.urfu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» – <https://e.lanbook.com/>
8. Университетская библиотека ONLINE – <https://biblioclub.ru/>
9. Электронно-библиотечная система "Библиокомплектатор" (IPRbooks) <http://www.bibliocomplectator.ru/available>
10. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки <https://www.rsl.ru/>
11. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Управление собой

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES