

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
1153590	Самоменеджмент

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Информатика и вычислительная техника 2. Прикладная информатика 3. Программная инженерия	Код ОП 1. 09.03.01/33.01 2. 09.03.03/33.01 3. 09.03.04/33.01
Направление подготовки 1. Информатика и вычислительная техника; 2. Прикладная информатика; 3. Программная инженерия	Код направления и уровня подготовки 1. 09.03.01; 2. 09.03.03; 3. 09.03.04

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанская Анна Николаевна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	Центр развития универсальных компетенций
2	Замощанский Иван Игоревич	кандидат философских наук, без ученого звания	Доцент	Центр развития универсальных компетенций
3	Степанова Анастасия Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	Центр развития универсальных компетенций

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Самоменеджмент

1.1. Аннотация содержания модуля

Цель модуля «Самоменеджмент» – изучение методов эффективной самоорганизации и формирование метакомпетенций для выстраивания личного образа будущего и обеспечения успешной деятельности. Модуль формирует ответственность, проактивность, предпринимательство, самодисциплину, навыки целеполагания, эффективного использования временного ресурса, готовность к стрессовым состояниям и работе в ситуации риска и неопределённости.

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	Самоменеджмент	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
Самоменеджмент	УК-6 - Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств)	З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию

	<p>других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов</p> <p>Д-1 - Проявлять аналитический склад мышления, целеустремленность и ответственность</p>
--	--	---

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Самоменеджмент

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанская Анна Николаевна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	Центр развития универсальных компетенций
2	Замощанский Иван Игоревич	к.ф.н.	Директор центра развития универсальных компетенций УрФУ	Центр развития универсальных компетенций
3	Сергеева Дарья Викторовна	без ученой степени, без ученого звания	Ассистент	Центр развития универсальных компетенций
4	Степанова Анастасия Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	Центр развития универсальных компетенций

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

Протокол № 5 от 13.06.2019 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Замощанская Анна Николаевна, Преподаватель, Центр развития универсальных компетенций**
- **Замощанский Иван Игоревич, Директор центра развития универсальных компетенций УрФУ, Центр развития универсальных компетенций**
- **Сергеева Дарья Викторовна, Преподаватель, АО "СКБ Контур"**
- **Степанова Анастасия Александровна, Старший преподаватель, общей и социальной психологии**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Смешанная модель обучения с использованием онлайн-курса УрФУ;

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Тема 1	Эффективность личности	Что такое самоменеджмент? Самоменеджмент как ключевой soft skills. Функции самоменеджмента. Качества эффективной личности. Человек, как самоуправляемая личность. Зачем человеку нужен самоменеджмент? Самоанализ, как способ достижения личной эффективности. Защитные механизмы психики, ограничивающие способность к повышению личной эффективности. Проактивное и реактивное поведение человека. Круг влияния и круг забот.
Тема 2	Целеполагание	Цель. Целеполагание. Что такое цель? Зачем нужна цель? Отличия личных целей от профессиональных. Критерии правильной цели. Инструменты и методы целеполагания. Икигай, как инструмент поиска смысла жизни. Пирамида жизни, как инструмент стратегического планирования жизни. Колесо жизненного баланса, как способ определения жизненных ориентаций и ценностей. Техники расстановки приоритетов. Планирование достижения цели. Декомпозиция цели.
Тема 3	Тайм-менеджмент	Особенности индивидуального восприятия времени. Тайм-менеджмент. Основные принципы тайм-менеджмента. Хронометраж личного времени. Факторы неэффективного обращения со временем: технические, объективные, психологические. Планирование текущих дел. Инструменты тайм-менеджмента. Гибкое, жесткое и комбинированное планирование. Матрица Эйзенхауэра. Кривая личной производительности.
Тема 4	Самомотивация	Мотивация. Человеческие потребности и мотивация. Позитивная и негативная мотивация. Внешняя и внутренняя

		мотивация. Устойчивая и неустойчивая мотивация. Особенности разных видов мотивации. Инструменты самомотивации. Инструменты концентрации на конкретной задаче.
Тема 5	Принятие решений	Принятие решений. Процесс принятия решений. Что такое проблема? Что такое решение? Виды решений: рациональное, эмоциональное, основанное на жизненном опыте. Качества личности, необходимые для принятия решений. Ответственность и принятие решений. Особенности и сложности процесса принятия решений. Психология принятия решений. Быстрое и медленное мышление. Приемы эффективного принятия решений. Алгоритм принятия решения. Когнитивные искажения в процессе принятия решений.
Тема 6	Стресс-менеджмент	Что такое стресс? Что такое эмоции? Компоненты эмоций. Эмоциональный интеллект и принятие решение. Эмоциональная компетентность. Виды эмоций. Процесс формирования стрессовой реакции организма. Эустресс и дистресс. Саморегуляция при стрессе. Особенности восприятия угрозы. Что такое проблема? Рефрейминг. Инструменты снятия напряжения. Профилактика стресса.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Развитие студенческого самоуправления	профориентационная деятельность	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	УК-6 - Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни	3-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные

				<p>преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личностного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов</p>
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

Электронные ресурсы (издания)

1. , Архангельский, Г. А.; Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985> (Электронное издание)
2. Архангельский, Г. А., Нарциссова, Н.; Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений : практическое пособие.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229830> (Электронное издание)
3. Кови, Ш., Ш., Суворова, П.; Как достичь цели: четыре дисциплины исполнения : практическое пособие.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=254606> (Электронное издание)
4. Кови, С., С., Суворова, П.; Четыре правила успешного лидера : практическое пособие.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229850> (Электронное издание)
5. Кови, С., С., Самсонов, П., Пискотина, Р.; Лидерство, основанное на принципах : научно-популярное

издание.; Альпина Паблишер, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279696> (Электронное издание)

6. Трейси, Б., Б.; Мастер времени : научно-популярное издание.; Попурри, Минск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481999> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Архангельский, Г. А.; Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы; Питер, Москва ; СПб. ; Нижний Новгород [и др.]; 2005 (1 экз.)

2. Архангельский, Г. А.; Тайм-драйв. Как успевать жить и работать; Манн, Иванов и Фербер, Москва; 2016 (2 экз.)

3. Кови, С. Р., Стивен Р., Кириченко, О.; Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности; Альпина Паблишер, Москва; 2015 (3 экз.)

4. Трейси, Б., Кирова, С.; Тайм-менеджмент; Манн, Иванов и Фербер, Москва; 2016 (1 экз.)

5. Канеман, Д., Гусев, А. Н., Уточкин, И. С.; Внимание и усилие; Смысл, Москва; 2006 (2 экз.)

6. Шабанов, С.; Эмоциональный интеллект. Российская практика; Манн, Иванов и Фербер, Москва; 2016 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

<http://e.lanbook.com/> Издательство "Лань"

<http://www.biblioclub.ru/> ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-Медиа»

<http://elibrary.ru> ООО Научная электронная библиотека

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

Зональная научная библиотека УГТУ-УПИ (УрФУ) <http://lib.urfu.ru/>

Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>

Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

Научная сеть - <http://scipeople.ru/>

Российская государственная библиотека (Москва) – РГБ <http://www.rsl.ru/>

Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>

Научная библиотека МГУ – Москва - <http://www.lib.msu.ru/>

Образовательный портал «Экономика, социология, менеджмент» - <http://www.humanities.edu.ru/>

Институт научной информации по общественным наукам (ИНИОН) - <http://www.inion.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

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. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Рабочее место преподавателя Персональные компьютеры по количеству обучающихся Подключение к сети Интернет	Не требуется

