

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
доктор психологических наук  
Л.Н.Аксеновская  
"30" 04 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Профессиональный самоменеджмент

Направление подготовки магистратуры  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки магистратуры  
Педагогическая инноватика и рискология

Квалификация (степень) выпускника  
Магистр

Форма обучения  
заочная

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-Разработчик	Курчатова Наталия Юрьевна		30.04.2021
Председатель НМК	Балакирева Екатерина Игоревна		30.04.2021
Заведующий кафедрой	Балакирева Екатерина Игоревна		30.04.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Профессиональный самоменеджмент» является формирование общего представления о теории и практике профессионального самоменеджмента, определение сущности и содержания самоменеджмента, понимание методологических подходов к нему. В процессе изучения дисциплины студенты должны усвоить и уметь оперировать такими понятиями, как самоменеджмент личности, определение ценностных ориентиров и развитие их, должны понимать, как строится самоменеджмент руководителя и принципы его эффективного использования, как осуществляются механизмы и условия принятия решений, самомотивирование, самоконтроль и саморазвитие каждого члена образовательного процесса.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП:

Данная учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений ООП (Б1.В.02.03) и изучается параллельно с дисциплинами «Психология лидерства в образовании», «Ситуационное обучение», «Коммуникация, рефлексия и интеллектуальные инновации» и является важной дисциплиной для понимания «Инновационный педагогический менеджмент», «Риск -менеджмент», «Профессионально - личностное и творческое саморазвитие», «Планирование профессии и карьеры» и др.

В системе подготовки специалиста дисциплина «Профессиональный самоменеджмент» является связующим звеном с другими дисциплинами, изучаемыми будущими специалистами, в этом состоит ее специфика. С одной стороны, этот курс предлагает самостоятельную модель осмысления профессиональной деятельности во всех формах ее проявления, с другой – выступает в качестве «пролога» к тем дисциплинам обучающего цикла, где каждая из проблем будет рассмотрена более глубоко и подробно.

Содержание дисциплины в рамках междисциплинарных и межпредметных связей скоординировано с общепрофессиональными дисциплинами, входящими в учебный план и являющимися базовыми компонентами государственного образовательного стандарта.

## 3. Результаты обучения по дисциплине.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-3. Способен к планированию и проведению	ИПК 3.1. применяет основы методологии психолого- педагогических	Знать: теорию и практику профессионального самоменеджмента,

<p>прикладных научных исследований в образовании и социальной сфере</p>	<p>исследований в образовании и социальной сфере ИПК 3.2. планирует прикладные психолого-педагогические исследования, осуществляет самостоятельный выбор методик, релевантных исследовательским задачам, выбирает средства анализа и обработки данных ИПК 4.3. применяет навыки проведения психолого- педагогических исследований, анализа и обработки данных, составления психолого- педагогических рекомендаций на основе полученных исследовательских</p>	<p>определение сущности и содержания самоменеджмента</p> <p>Уметь: уметь оперировать такими понятиями, как самоменеджмент личности, определение ценностных ориентиров и развитие их</p> <p>Владеть: принципами построения профессиоанльного самоменеджмента руководителя и принципы его эффективного использования, как осуществляются механизмы и условия принятия решений, самомотивирование, самоконтроль и саморазвитие каждого члена образовательного процесса.</p>
---	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-ый семестр								
1	Раздел 1. Сущность и содержание самоменеджмента, методологические подходы к нему.	4		36	2	4	30	Контрольные вопросы, лекция с дискуссией

	Итого во 4 семестре			36	2	2	32	
5-ый семестр								
2	Раздел 2. Семоменеджмент личности, определение ценностных ориентиров и развитие их.	5		10	2	2	4	Контрольные вопросы, дискуссия и мозговой штурм, выступления в группах с презентациями
3	Раздел 3. Самоменеджмент руководителя и принципы его эффективного использования	5		8		2	6	Контрольные вопросы, дискуссия и мозговой штурм, выступления в группах с презентациями
4	Раздел 4. Механизмы и условия принятия решений.	5		8		2	6	Контрольные вопросы, дискуссия и мозговой штурм, выступления в группах с презентациями
5	Раздел 5. Самомотивирование, самоконтроль и саморазвитие.	5		8		2	6	Контрольные вопросы, дискуссия и мозговой штурм, выступления в группах с презентациями
	Итого в 5 семестре			32	2	8	22	
Промежуточная аттестация								Зачет (4)
ИТОГО				72	4	12	52	9

### **Раздел 1. Сущность и содержание самоменеджмента, методологические подходы к нему.**

Персональный менеджмент: сущность, значение, объект, предмет, преимущества. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента. Концептуальный подход к самоменеджменту Л. Зайверта. Концепция личностных ограничений М. Вудкока и Д. Френсиса. Критерии эффективного самоменеджмента. Модель качеств современного менеджера. Модель связи функций самоменеджмента.

### **Раздел 2. Семоменеджмент личности, определение ценностных ориентиров и развитие их.**

Жизненная позиция личности: активная, проактивная, реактивная, пассивная. Ключевые принципы определения личностных целей. Общие ограничения при выборе целей. Развитие личностных качеств эффективной личности: индивидуальность, заизматичность, формирование ответственности, профессионально-деловых и административно-организационных качеств. Творческий потенциал личности. Типы творческой личности. Процесс самореализации личности. в определенных видах творческой деятельности. Барьеры развития творческого потенциала. Профессиональный и должностной

рост. Планирование деловой карьеры и работы. Планирование как основа самоменеджмента. Виды планирования и задачи (Целевое планирование. Методы планирования личной деятельности. Основные формы перспективного и оперативного планирования личной работы. Традиционные и компьютерные средства планирования личной работы и т.д.). План и распорядок рабочего дня. Рационализация телефонных разговоров. Самопрезентация, выступление, умение проводить различные переговоры.

### **Раздел 3. Самоменеджмент руководителя и принципы его эффективного использования**

Основные виды распределения и кооперации управленческой деятельности. Рациональное распределение функций между руководителем и работниками аппарата управления. Принципы сочетания централизации и децентрализации управления. Распределение функций между руководителем и подчиненными. Распределение функций между членами общего руководства. Соблюдение субординации. Проектирование состава структурных единиц. Делегирование полномочий. Основные препятствия делегированию. Распределение заданий. Ключевые принципы предписывающей деятельности. Техника и формы передачи распоряжений.

### **Раздел 4. Механизмы и условия принятия решений.**

Рациональное использование времени и места при принятии решений. Время как ресурс. Тайм-менеджмент. Значение фактора времени. Типичные ошибки руководителей. Принципы эффективного использования времени. Правила личной организованности и самодисциплины. Методы учета использования времени. Требования к организации рабочего места. Принятие решения о приоритетах: значение, особенности и виды принимаемых решений. Процесс принятия решений. Методы принятия решений по приоритетам. Принцип Парето как основа принятия собственных решений. Выявление приоритетов с помощью анализа АБВ. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра. Интеллект-карты. Пирамида Франклина.

### **Раздел 5. Самомотивирование, самоконтроль и саморазвитие.**

Развитие инициативности, энергичности, стрессоустойчивости, умения владеть ситуацией. Развитие умения стимулировать и приказывать, критиковать людей. Разработка системы мотивации по КРІ – ключевой показатель эффективности. Конфликты в деятельности, конфликтное поведение и предотвращение его. Методы и приемы преодоления конфликтных ситуаций. Стратегия и тактика взаимодействия в конфликтных ситуациях. Характеристика руководителя с творческим подходом к выполнению должностных обязанностей. Творческое решение управленческих проблем. Формирование имиджа руководителя. Самоконтроль процесса деятельности и результатов. Оценивание и самооценивание.

## **План практических занятий**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Вид деятельности</b>
1.	Раздел 1. Сущность и содержание самоменеджмента, методологические подходы к нему.	Работа в группах по текстам, выступление с презентациями в группах
2.	Раздел 2. Секоменеджемент личности, определение ценностных ориентиров и развитие их.	Выступление с презентациями в группе
3.	Раздел 3. Самоменеджемент руководителя и принципы его эффективного использования	Дискуссия в группах
4.	Раздел 4. Механизмы и условия принятия решений.	Выработка группового решения в процессе мозгового штурма, работа с ситуациями
5.	Раздел 5. Самомотивирование, самоконтроль и саморазвитие.	Ситуационное обучение, решение кейсов

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (дискуссии, работы в группах, проведение интервью, просмотр видеофильмов и видеосюжетов, мозговой штурм). Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере образования. В рамках курса предусмотрены встречи с представителями государственных и общественных организаций, мастер-классы педагогов и специалистов.

### **Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуализации обучения, сопровождение тьюторами в образовательном пространстве; увеличивается время на самостоятельное освоение материала.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения, конкретизирующих содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним.

Для студентов с *ОВЗ по слуху* предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника,

видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных них формах.

Для студентов с *ОВЗ по зрению* предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением.

Для студентов с *нарушениями опорно-двигательной функции* предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 65% аудиторных занятий.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

В рамках самостоятельной работы студенты учатся работать с источниками, в группе, работать с ситуацией, применять полученные знания в новых условиях, диагностировать образовательный и воспитательный процесс, работать в сотрудничестве, проводить исследования. Задания заранее выставлены в «БАРСе».

Фонд оценочных средств дисциплины включает в себя участие студентов в дискуссии, выступление с сообщениями, участие в групповой работе, проведение собственного исследования и представление его результатов в виде устного выступления, сопровождаемого презентацией.

**Порядок осуществления текущего контроля.** Текущий контроль выполнения практических заданий осуществляется регулярно. Система текущего контроля успеваемости служит в дальнейшем более объективному оцениванию в ходе промежуточной аттестации.

#### **Контрольные вопросы для подготовки к экзамену «Профессиональный самоменеджмент».**

1. Персональный менеджмент: сущность, значение, объект, предмет, преимущества. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента.

2. Концептуальный подход к самоменеджменту Л. Зайверта. Концепция личностных ограничений М. Вудкока и Д. Френсиса. Критерии эффективного самоменеджмента.
3. Модель качеств современного менеджера. Модель связи функций самоменеджмента.
4. Жизненная позиция личности: активная, проактивная, реактивная, пассивная. Ключевые принципы определения личностных целей. Общие ограничения при выборе целей. Развитие личностных качеств эффективной личности: индивидуальность, заизматичность, формирование ответственности, профессионально-деловых и административно-организационных качеств. Т
5. творческий потенциал личности. Типы творческой личности. Процесс самореализации личности. в определенных видах творческой деятельности. Барьеры развития творческого потенциала.
6. Профессиональный и должностной рост. Планирование деловой карьеры и работы. Планирование как основа самоменеджмента.
7. Виды планирования и задачи (Целевое планирование. Методы планирования личной деятельности. Основные формы перспективного и оперативного планирования личной работы. Традиционные и компьютерные средства планирования личной работы и т.д.). План и распорядок рабочего дня. Рационализация телефонных разговоров.
8. Самопрезентация, выступление, умение проводить различные переговоры.
9. Основные виды распределения и кооперации управленческой деятельности. Рациональное распределение функций между руководителем и работниками аппарата управления. Принципы сочетания централизации и децентрализации управления. Распределение функций между руководителем и подчиненными. Распределение функций между членами общего руководства. Соблюдение субординации.
10. Проектирование состава структурных единиц. Делегирование полномочий. Основные препятствия делегированию. Распределение заданий. Ключевые принципы предписывающей деятельности.
11. Техника и формы передачи распоряжений.
12. Рациональное использование времени и места при принятии решений. Время как ресурс. Тайм-менеджмент. Значение фактора времени. Типичные ошибки руководителей. Принципы эффективного использования времени. Правила личной организованности и самодисциплины. Методы учета использования времени.
13. Требования к организации рабочего места. Принятие решения о приоритетах: значение, особенности и виды принимаемых решений. Процесс принятия решений. Методы принятия решений по приоритетам.
14. Принцип Парето как основа принятия собственных решений. Выявление приоритетов с помощью анализа АБВ.

15. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра. Интеллект-карты. Пирамида Франклина.
16. Развитие инициативности, энергичности, стрессоустойчивости, умения владеть ситуацией.
17. Развитие умения стимулировать и приказывать, критиковать людей.
18. Разработка системы мотивации по КРІ – ключевой показатель эффективности.
19. Конфликты в деятельности, конфликтное поведение и предотвращение его. Методы и приемы преодоления конфликтных ситуаций. Стратегия и тактика взаимодействия в конфликтных ситуациях.
20. Характеристика руководителя с творческим подходом к выполнению должностных обязанностей. Творческое решение управленческих проблем.
21. Формирование имиджа руководителя.
22. Самоконтроль процесса деятельности и результатов. Оценивание и самооценивание.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
4	5	0	10	10	0	0	0	20
5	5	0	20	10	0	10	30	80
Итого	10	0	30	20	0	10	30	100

## Программа оценивания учебной деятельности студента

Виды текущего контроля и критерии оценивания учебной деятельности в 4 семестре

### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 5 баллов.

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

### **Практические занятия**

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра – от 0 до 10 баллов

### **Самостоятельная работа**

Выполнение домашних работ в течение семестра – от 0 до 10 баллов.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрено

### **Промежуточная аттестация**

Не предусмотрена

Виды текущего контроля и критерии оценивания учебной деятельности в 5 семестре

### **Лекции**

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 5 баллов.

### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

### **Практические занятия**

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра – от 0 до 20 баллов

### **Самостоятельная работа**

Выполнение домашних работ в течение семестра – от 0 до 10 баллов.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности**

Подготовка исследования-выступления с презентацией - 10 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического экзамена с практическими ситуациями.

При определении разброса баллов при проведении теоретического зачета с практическим заданием преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

- 17-30 баллов – ответ на «зачтено»
- Ниже 16 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 и 5-ый семестр по дисциплине «Профессиональный самоменеджмент» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональный самоменеджмент» в оценку (зачтено):

Более 85	«зачтено»
----------	-----------

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) Литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. 6. Адаир Дж. Эффективный тайм-менеджмент / Дж. Адаир. – М. : Эксмо, 2003. – 256 с.
3. 7. Андреев В. И. Саморазвитие менеджера / В. И. Андреев. – М. : Нар. образование, 2007. – 430 с.
4. Ансофф И. Стратегическое управление / И. Ансофф ; пер. с англ. – М., 1989. – 519 с.
5. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для вузов. / А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов ; перераб. и доп. – 2-е изд., М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 591 с.
6. 11.10. Архангельский Г. От личной эффективности к корпоративному стандарту / Г. Архангельский // Управление персоналом. – 2006. – № 17. – С. 9–15.
7. 12.11. Архангельский Л. М. Твоя жизненная позиция / Л. М. Архангельский. – М., 1979. – 176 с.
8. 13. Белецкий Н. П. Менеджмент. Деловая карьера / Н. П. Белецкий. – Мн. : Выш. шк, 2001. – 302 с.
9. 14. Блинов А. О. Искусство управления персоналом : учебное пособие для экономических колледжей и вузов / А. О. Блинов, О. В. Василевская. – М. : ГЕЛАН, 2001. – 411 с.
10. 15. Вачугов Д. Д. Практикум по менеджменту: деловые игры : учеб. пособие / Д. Д. Вачугов, В. Р. Весенин, Н. А. Кислякова ; под ред. Д. Д. Вачугова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 2001 – 192 с.
11. 17. Вудкок М. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя – практика / М. Вудкок, Д. Френсис ; пер. с англ. – М. : Дело ЛТД, 1994. – 320 с.
12. 18. Добротворский И. Л. Менеджмент. Эффективные технологии ; учебное пособие / И. Л. Добротворский. – М. : ПРИОР, 2002. – 464 с.
13. 19. Добротворский И. Л. Самоменеджмент. Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем / И.Л. Добротворский. – Москва : Приор-издат, 2003. – 272 с.
14. 20. Гаврилюк В. Т. Практический менеджмент. В 2 кн. Кн. I. Руководитель и успешный бизнес / В. Т. Гаврилюк, А. И. Кияшко. – Х. : ИД«Райдер», 2008. – 368 с.
15. 21.28. Гамидуллаев Б. Н. Экономия времени и показатели ее оценки в процессах управления предприятием / Б. Н. Гамидуллаев. – Пенза, 2009 – 39 с.
16. 22. Гильдингерш М. Г. Инновационный менеджмент : учебное пособие / М. Г. Гильдингерш, В. К. Потемкин, О. Г. Поскочина. – СПб. :Изд-во СПб ГУЭФ, 2009. – 84 с.

23.. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой / Г. Д. Горбунов. –Л. : Знание, 1976. – 32 с.

**б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <https://smartfield.ru/doc/samomenedzhment-uslovie-lichnogo-i-professionalnog/>
2. <https://obuchenie.ru/blog/samomenedjment-metody-razvitiya-i-povysheniya-produktivnosti>
3. <https://yandex.ru/turbo/fb.ru/s/article/251200/samomenedjment---eto-printsipyi-suschnost-funktsii-metodyi-samomenedjmenta-samomenedjment-organizatsii>
4. <https://www.klerk.ru/job/articles/310076/>
5. <http://www.hi-edu.ru/e-books/xbook648/01/part-002.htm>
6. <https://www.klerk.ru/job/articles/310076/>
7. [https://studopedia.ru/3\\_14909\\_tema--sushchnost-samomenedzhmenta-i-ego-osnovnie-funktsii.html](https://studopedia.ru/3_14909_tema--sushchnost-samomenedzhmenta-i-ego-osnovnie-funktsii.html)
8. <https://www.art-talant.org/publikacii/5137-samomenedghment-kak-odno-iz-usloviy-razvitiya-professionalynoy-kompetentnosti-pedagoga>
9. <https://ur-consul.ru/Bibli/Samomyenyedzhmyent.html>
10. <https://psynavigator.ru/publikacii/kak-vse-uspetsili-chno-takoe-samomenedzhment->

*Лицензионное программное обеспечение: программы World, Excel.*

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Компьютер, проектор, экран, или мультимедийная установка. Флип-чарт. Доступ в сеть Интернет. Аудитория, предусматривающая возможность изменять расположение студентов в аудитории.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» и профилю подготовки «Педагогическая инноватика и рискология».

Автор, доцент кафедры педагогики,  
канд. пед. наук

Н.Ю. Курчатова

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики от 21.04.2021 года,  
протокол №   7  .