

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.01.2024 15:38:00
Уникальный программный ключ:
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
Новотроицкий филиал

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Персональная эффективность

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Профиль

Прикладная экономика и финансы

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очно-заочная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 92

Формы контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	17 3/6		УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	92	92	92	92
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.п.н., Доцент, Торшина А.В.

Рабочая программа

Персональная эффективность

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ от 02.04.2021 г. № 119о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика, 38_03_01_24_Экономика_ПрПЭ_очно_заочн. актуал._2024.plx Прикладная экономика и финансы, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 30.11.2023, протокол № 49

Утверждена в составе ОПОП ВО:

38.03.01 Экономика, Прикладная экономика и финансы, утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 30.11.2023, протокол № 49

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Протокол от 13.03.2024 г., №3

Руководитель подразделения к.э.н., доцент Измайлова А.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Цель курса является формирование у обучающихся твердых теоретических знаний и практических навыков позволяющих обеспечить эффективное функционирование и управление различными социальными системами, через персональную эффективность.
1.2	Задачи:
1.3	- познакомить обучающихся с технологиями управления жизнедеятельностью;
1.4	- познакомить с методами персонального менеджмента;
1.5	- научить организовывать труд и планировать свое рабочее время.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Эффективная деловая коммуникация	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
Знать:	
УК-9-31 базовые дефектологические термины и компоненты инклюзивной компетентности	
УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Знать:	
УК-6-31 методы управления временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития в соответствии с принципами образования	
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
Уметь:	
УК-9-У1 применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Уметь:	
УК-6-У1 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Самовоспитание. Самообразование. Личностное развитие							
1.1	Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии /Лек/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
1.2	Цели и ключевые области жизни /Пр/	7	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			Р6

1.3	Технологии достижения личного успеха /Ср/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.4 Л2.8 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
Раздел 2. Управление временем								
2.1	Целеполагание. Самомотивация. Календарное планирование. Проблемы управления временем. Контроль использования времени. /Лек/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Определение жизненных целей /Ср/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ1	Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р9
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методы рационализации личного труда /Ср/	7	10	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ1	Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р9
Раздел 3. Стресс-менеджмент								
3.1	Стресс-менеджмент /Пр/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			
3.2	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Методы снятия напряжения, релаксации. /Лек/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			

3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Стресс-менеджмент /Ср/	7	10	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas.Понятие стресса. Типы реакций на стресс. /Ср/	7	10	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ3	Р8
3.5	Подготовка материала к написанию домашней работы /Ср/	7	10	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
	Раздел 4. Конфликт-менеджмент							
4.1	Конфликт и его сущность. Профилактика конфликта. /Лек/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
4.2	Конфликт-менеджмент /Пр/	7	2	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Конфликт-менеджмент /Ср/	7	10	УК-6-31 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р7

4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas. Методы предотвращения конфликтов /Ср/	7	8	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3		КМ4	Р7
4.5	Подготовка к защите домашней работы /Ср/	7	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
4.6	Защита домашней работы /Ср/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			Р10
4.7	Подготовка к зачету /Ср/	7	21	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.12Л3.1 Э1 Э2 Э3			
4.8	Зачет /Зачёт/	7	4	УК-6-31 УК-6-У1 УК-9-31 УК-9-У1	Э1 Э2 Э3		КМ5	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Контрольный тест по разделу 1. Самовоспитание и самообразование в профессиональном и личностном развитии	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	1. Самовоспитание 2. Самообразование 3. Личностное развитие

КМ2	Контрольный тест по разделу 2. Управление временем.	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<ol style="list-style-type: none">1.Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?2.Что такое целеполагание и для чего оно нужно?3.Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»?4.Какие вы знаете способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа?5.Что такое «ключевые области»?6.Что такое SMART – цели?7.Что называется «поглотителями» времени в тайм – менеджменте?8.Что такое хронометраж?9.Сколько шагов техники полного хронометража вы знаете?10.Что может быть использовано в качестве ключевых показателей при использовании техники хронометража?11.Что такое планирование и для чего оно нужно?12.В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему?13.Как осуществляется бюджетирование рабочего времени?14.Что такое обзор? Дайте определение.
КМ3	Контрольный тест по разделу 3. Стресс-менеджмент	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<ol style="list-style-type: none">1. Что такое стресс? Особенности стресса.2. Какие типы реакций на стресс Вы знаете?3. Какие методы снятия напряжения Вам известны?4. Способы преодоления трудных ситуаций в жизни и на работе.5. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы стрессоустойчивости.
КМ4	Контрольный тест по разделу 4. Конфликт-менеджмент	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<ol style="list-style-type: none">1. Что такое конфликт, в чем заключается его сущность?2. Какие типы конфликтов Вы знаете?3. Раскройте причины конфликтов?4. Какие последствия конфликтов Вам известны?5. Особенности управления конфликтной ситуацией.

<p>КМ5</p>	<p>Зачет</p>	<p>УК-6-31;УК-9-31;УК-9-У1</p>	<p>Вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели? 2.Что такое целеполагание и для чего оно нужно? 3.Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»? 4.Какие вы знаете способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа? 5.Что такое «ключевые области»? 6.Что такое SMART – цели? 7.Что называется «поглотителями» времени в тайм – менеджменте? 8.Что такое хронометраж? 9.Сколько шагов техники полного хронометража вы знаете? 10.Что может быть использовано в качестве ключевых показателей при использовании техники хронометража? 11.В чем основные трудности ведения хронометража и как их можно преодолеть? 12.Как одной фразой можно выразить суть, основную идею хронометража? 13.Что такое планирование и для чего оно нужно? 14.В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему? 15.Что такое контекст? Какие типы контекстов вы знаете? Приведите примеры контекстов 16.С помощью каких инструментов тайм - менеджмента можно планировать свой день? Перечислите, приведите примеры. 17.Что такое результат–ориентированное планирование? В чем главная идея этой технологии, что лежит в основе? 18.Перечислите шаги составления результата – ориентированного списка задач, кратко охарактеризуйте каждый из них. 19.Что такое «горизонты планирования»? как и на основе чего осуществляется перемещение задач между различными горизонтами? 20.Назовите основные правила эффективного планирования дня. Кратко охарактеризуйте их. 21.В чем отличие результата – ориентированной формулировки задачи от конкретизированной? Обоснуйте свой ответ. 22.Перечислите шаги алгоритма планирования дня. 23.Как осуществляется бюджетирование рабочего времени? 24.Что такое обзор? Дайте определение. 25.В чем отличие обзора от плана? На какие группы можно разделить все инструменты обзора? В чем особенности каждой группы инструментов? 26.В чем преимущества двухмерного графика как инструмента обзора? 27.Что представляют собой контрольные списки как инструмент обзора? 28.Какие виды двухмерных графиков вы можете назвать? 29.Что представляют собой контрольные списки как инструменты обзора? 30.Что такое древовидные карты? 31.Какие инструменты обзора подходят для работы с задачными ситуациями? 32.Какие инструменты обзора подходят для работы с проблемной ситуацией? 33.В чем заключается смысл расстановки приоритетов? 34.Почему важно уметь расставить приоритеты? 35.Какие методы расстановки приоритетов вы знаете? 36.На какие типы делятся задачи в соответствии с матрицей Эйзенхауэра? 37.Когда целесообразно использовать метод многокритериальной оценки? 38.Как можно выделить наиболее приоритетные цели? Какой способ подходит для этого более всего? Почему вы так считаете? 39.В чем основная идея расстановки приоритетов по принципу 80/20? 40.Как используется принцип Парето при планировании времени на задачи?
------------	--------------	--------------------------------	--

			<p>41.Почему важно отсеивать навязанные дела и задачи? 42.Какие стратегии отказа вы знаете? Какие из них вы считаете наиболее эффективными, почему? 43.Какую роль играют суточные биоритмы в распределении рабочей нагрузки? 44.Каким правилам нужно следовать, чтобы отдых в течение рабочего дня стал эффективным? Назовите их. 45.Какие способы самонастройки на выполнение работы вы знаете? 46.Что такое творческая лень? Полезна она или является недостатком? 47.Как называются крупные, сложные, требующие больших усилий задачи в тайм – менеджменте? Приведите примеры. 48.Как называются мелкие неприятные задачи в тайм – менеджменте? Приведите примеры 49.Что называется «бифштексом»? Приведите пример. В чем отличие «реального бифштекса» от «иллюзорного»? 50.Как вы учитываете свою индивидуальность, организуя учебу и отдых?</p>
5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)			
Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Практическое занятие в форме семинара 1	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 1 Время. Управление временам</p> <p>Основные понятия: время, управление, философия, педагогика, психология, социология, экономика.</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое управление временем? 2. Какие виды психологического времени Вы знаете? 3. Как эволюционировало понятие «время» в экономической науке? 4. Что представляет собой время с точки зрения философии? 5. Как эволюционирует понятие «время» педагогике?
P2	Практическое занятие в форме семинара 2	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 2 Целеполагание.</p> <p>Основные понятия: цель, целеполагание, «родные» цели, «навязанные» цели, SMART – цели?</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Что такое целеполагание и для чего оно нужно? 2.Как можно отличить «родные» цели от «навязанных»? 3.Какие вы знаете способы определения ценностей? В чем суть каждого способа? 4.Что такое «ключевые области»? 5.Что такое SMART – цели?

P3	Практическое занятие в форме семинара 3	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 3 Планирование. Виды планирования.</p> <p>Основные понятия: планирование, контекст, результат - ориентированное планирование, «горизонты планирования», обзор?</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Что такое планирование и для чего оно нужно? 2.В чем суть контекстного планирования? В чем отличие жесткого планирования от гибкого? Как вы думаете, какой из видов планирования дает больше преимуществ? Почему? 3.Что такое контекст? Какие типы контекстов вы знаете? Приведите примеры контекстов 4.С помощью каких инструментов тайм - менеджмента можно планировать свой день? Перечислите, приведите примеры. 5.Что такое результат–ориентированное планирование? В чем главная идея этой технологии, что лежит в основе? 6.Перечислите шаги составления результат – ориентированного списка задач, кратко охарактеризуйте каждый из них. 7.Что такое «горизонты планирования»? Как и на основе чего осуществляется перемещение задач между различными горизонтами? 8.Назовите основные правила эффективного планирования дня. Кратко охарактеризуйте их. 9.В чем отличие результат – ориентированной формулировки задачи от конкретизированной? Обоснуйте свой ответ. 10.Как осуществляется бюджетирование рабочего времени? 11.В чем заключается отличие обзора от плана? На какие группы можно разделить все инструменты обзора? В чем особенности каждой группы инструментов?
P4	Практическое занятие в форме семинара 4	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 4 Хронометраж</p> <p>Основные понятия: хронометраж, техника, личная эффективность.</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие Вы знаете поглотители времени и как с ними бороться? 2. Хронометраж как персональная система учета расходов времени. 3. Какие техники фиксации времени Вам известны? 4. Как соотносится хронометраж с личной эффективностью?
P5	Практическое занятие в форме семинара 5	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 5 Обзор задач</p> <p>Основные понятия: обзор задач, контрольный список, двухмерный график, интеллект-карта.</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляет собой обзор задач? 2. Какие технологии обзора задач Вы знаете? 3. Что представляют собой контрольные списки? 4. Что такое двухмерный график? 5. В заключается сущность интеллект - карты?
P6	Практическое занятие в форме семинара 6	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	<p>Практическое занятие в форме семинара 6 Персональный менеджмент</p> <p>Основные понятия: персональный менеджмент, самоорганизация, здоровье.</p> <p>План изучения темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем заключается сущность персонального менеджмента? 2. Система персонального менеджмента? 3. Какие технологии персонального менеджмента Вам известны? 4. Самоорганизация здоровья?

P7	Практическое занятие в форме семинара 7	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	Практическое занятие в форме семинара 7 Конфликт-менеджмент Основные понятия: конфликт, причины, последствия, конфликтная ситуация. План изучения темы 1. Что такое конфликт, в чем заключается его сущность? 2. Какие типы конфликтов Вы знаете? 3. Раскройте причины конфликтов? 4. Какие последствия конфликтов Вам известны? 5. Особенности управления конфликтной ситуацией.
P8	Практическое занятие форме семинара 8	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	Практическое занятие форме семинара 8 Стресс-менеджмент Основные понятия: стресс, напряжение, трудная ситуация, стрессоустойчивость. План изучения темы 1. Что такое стресс? Особенности стресса. 2. Какие типы реакций на стресс Вы знаете? 3. Какие методы снятия напряжения Вам известны? 4. Способы преодоления трудных ситуаций в жизни и на работе. 5. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы стрессоустойчивости.
P9	Практическое занятие в форме семинара 9	УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1	Практическое занятие в форме семинара 9 Приоритеты. Самомотивация. Основные понятия: приоритет, самомотивация, матрица Эйзенхауэра, Закон Парето, самонастройка. План изучения темы 1. Какие способы и методы расстановки приоритетов Вы знаете? 2. В чем заключается сущность матрицы Эйзенхауэра и «Принципа 80/20 (Закон Парето)? 3. Охарактеризуйте правила эффективного отдыха? 4. В чем заключается сущность методов и способов самонастройки на решение задач: «Заточка карандашей», «Метод будильника», «Творческая лень».

<p>P10</p>	<p>Контрольная работа</p>	<p>УК-6-31;УК-6-У1;УК-9-31;УК-9-У1</p>	<p>Домашняя работа (выполняется в форме реферата)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Искусство убеждения (Способы управления собеседником. Основные правила в искусстве убеждения. Виды убеждающих воздействий) 2. Публичное выступление (Подготовка к выступлению. Техника выступления. Основы ораторского мастерства. Самоанализ качества выступления) 3. Деловое общение (Значение делового общения. Подготовка и проведение деловой беседы. Правила проведения переговоров. Национальные стили ведения переговоров) 4. Подготовка и проведение деловых совещаний (Виды деловых совещаний. Подготовка совещания. Проведение совещания. Вспомогательные средства и оборудование для проведения совещаний) 5. Самоорганизация здоровья (Физические нагрузки. Питание, сон. Закаливание и водно-питьевой режим. Дыхание, тишина, цвет) 6. Принятие решений о приоритетах (Значение, особенности и виды принимаемых решений. Методы принятия решений. Принцип Парето как основа принятия собственных решений. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра) 7. Планирование карьеры (Самомаркетинг. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление профессиональной карьерой) 8. Технология успеха на новой работе (Адаптация в коллективе. Освоение новой работы. Закрепление успеха) 9. Делегирование полномочий (Основы делегирования. Основные цели и ситуации делегирования. Преимущества и недостатки делегирования) 10. Определение жизненных целей (Значение постановки целей. Технология поиска жизненных целей, формулирование целей) 11. Время и принципы его эффективного использования (Значение фактора времени (Значение фактора времени. Типичные ошибки. Принципы эффективного использования времени. Правила личной организованности и самодисциплины. Методы учета и анализа использования времени) 12. Планирование личной работы (Истоки эффективного управления временем. Система планирования личного труда. Техника планирования личного времени. План и распорядок рабочего дня) 13. Жизненные планы (формулирование целей жизни, построение плана жизни и карьеры) 14. Самоконтроль процесса деятельности результатов (контроль процессов и результатов, контроль дня) 15. Продвижение по служебной лестнице (личные достижения, повышение квалификации и профессиональный рост, развитие личных способностей вне работы) 16. Индивидуальные различия (характер, темперамент, задатки и способности) 17. Тайм-менеджмент: простые способы управления временем (тайм-менеджмент как система, структура тайм- менеджмента) 18. Конфликтология (конфликт, составляющие конфликта, способы предотвращения конфликтов, межличностные конфликты) 19. Ресурс образованности (взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура; образованность как стратегическое преимущество личности, образовательная среда, качества творческой личности) 20. Самоменеджмент, его составные части (понятие самоменеджмента, функции самоменеджмента, значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей) 21. Сущность персонального менеджмента (цели, система, технологии) 22. Выбор карьеры (понятие личной карьеры, влияние личных способностей на карьеру, определение профессиональной карьеры) 23. Приоритеты своей деятельности (понятие приоритетов деятельности, выбор приоритетов, реализация собственных планов) 24. Успех на работе (адаптация в коллективе, вступление в
------------	---------------------------	--	--

			должность, профессиональная компетентность - залог успеха) Объем контрольной работы 18-20 страниц. Основные структурные элементы: титульный лист, введение, основная часть (разделенная на пункты), заключение, список использованных источников (5-7 наименований, включая Библиоклуб и ЭБС "МИСиС").
--	--	--	---

5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен по дисциплине не предусмотрен.

5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Перечень видов оценочных средств

Условие получения зачета - выполнение всех видов запланированных работ:

- тестирования (более 60% правильных ответов в каждом тесте)
- контрольной работы.

Критерии оценки выполнения контрольной работы:

Подготовленная и оформленная в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа оценивается по системе зачтено/не зачтено, о чем делается соответствующая запись.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	В.Р.Веснин	Менеджмент : Учебник		М.: Проспект, 2012,
Л1.2	Пиковский, Ю. Б	Персональная эффективность : Курс лекций		МИСиС, 2015, http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987692620 .
Л1.3	Медведева, В.Р.	Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: Учебное пособие		Казань: КНИТУ, 2017, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859
Л1.4	Спивак, В.А.	Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management: Монография		М: Креативная экономика, 2018, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079
Л1.5	под ред. Г.А. Архангельского	Тайм-менеджмент. Полный курс : Учебное пособие		М: Альпина Паблишер, 2016, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985
Л1.6	С.Д. Резник, И.А. Игошина	Студент вуза: технологии и организация обучения: Учебное пособие		М: ИНФРА-М, 2009,

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Андреева Г. М.	Социальная психология: Учебник для вузов		М.: Аспект-Пресс, 2002,
Л2.2	Л.Г.Зайцев, М.И.Соколов	Организационное поведение: Учебник		М.: Магистр, 2011,
Л2.3	Ю.Н.Лапыгин	Теория менеджмента: Учебн.пособие		М.: Рид Групп, 2011,
Л2.4	С.В.Иванова и др	Развитие потенциала сотрудников: Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации : Учебное пособие		М.: Альпина Паблишер, 2012,
Л2.5	Т.Ю. Базаров	Управление персоналом. Практикум: Учеб. пособие		М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010,
Л2.6	А.П.Егоршин	Мотивация трудовой деятельности: Учеб. пособие		М.: ИНФРА-М, 2011,
Л2.7	Под ред. С.Д.Резника.	Персональный менеджмент: Тесты и ситуации: Учеб. пособие		М.: ИНФРА-М, 2010,
Л2.8	О.Н.Рыбников	Психофизиология профессиональной деятельности: Учебник		М.: ИЦ Академия, 2010,
Л2.9	В.В.Травин, В.А. Дятлов	Менеджмент персонала предприятия: Учебно- практическое пособие		М.: Дело, 2002,
Л2.10	Е.В. Селезнева	Лидерство: Учебник для бакалавров		М.: Юрайт, 2014,
Л2.11	Осипова, Л. С	Персональная эффективность: Практикум		МИСиС, 2015, http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987689438 .
Л2.12	Лейкова, М. В.	Персональная эффективность: Учебное пособие		МИСиС, 2015, http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987690486

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л3.1	Осипова, Л. С.	Персональная эффективность : Сборник задач и упражнений		МИСиС, 2017, http://elibrary.misis.ru/plugins/libermedia/LMGetDocumentById.php?id=987689438
Л3.2	Торшина А.В.	Практикум по дисциплине "Персональная эффективность": практикум		Новотроицк: НФ НИТУ "МИСИС", 2023, http://elibrary.misis.ru , www.nf.misis.ru

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Научная электронная библиотека Elibrary	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp
Э2	Научная электронная библиотека «Киберлиника»	https://cyberleninka.ru/
Э3	НФ НИТУ «МИСиС»	http://nf.misis.ru/

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Расширенный Rus Edition 150 -249 Node 1y EDU RNW Lic.
П.2	Microsoft Office 2007 Russian Academic OpenLicensePack NoLevel Acdmc
П.3	Microsoft Teams
П.4	Браузер Opera

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	1.Информационно-правовая система Гарант;
И.2	2.Справочная правовая система КонсультантПлюс.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
------	------------	-----------

133	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Комплект учебной мебели на 56 мест для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера Logitech, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web.
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Комплект учебной мебели на 32 места для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Освоение дисциплины предполагает как проведение традиционных аудиторных занятий, так и работу в электронной информационно-образовательной среде НИТУ «МИСиС» (ЭИОС), частью которой непосредственно предназначенной для осуществления образовательного процесса является Электронный образовательный ресурс LMS Canvas. Он доступен по URL адресу <https://lms.misis.ru> и позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. LMS Canvas используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет».

Чтобы эффективно использовать возможности LMS Canvas, а соответственно и успешно освоить дисциплину, нужно:

- 1) зарегистрироваться на курс. Для этого нужно перейти по ссылке ... Логин и пароль совпадает с логином и паролем от личного кабинета НИТУ МИСиС;
- 2) в рубрике «В начало» ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки, условиями допуска к аттестации, формой промежуточной аттестации (зачет/экзамен), критериями оценивания и др.;
- 3) в рубрике «Модули», заходя в соответствующие разделы изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) в рубрике «Библиотека» возможно подбирать для выполнения письменных работ (контрольные, домашние работы, курсовые работы/проекты) литературу, размещенную в ЭБС НИТУ «МИСиС»;
- 5) в рубрике «Задания» нужно ознакомиться с содержанием задания к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить здесь же для проверки. Удобно называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Экономика_Иванов_И.И._БМТ-19_20.04.2020. Если работа содержит рисунки, формулы, то с целью сохранения форматирования ее нужно подгружать в pdf формате.

Работа, подгружаемая для проверки, должна:

- содержать все структурные элементы: титульный лист, введение, основную часть, заключение, список источников, приложения (при необходимости);
- быть оформлена в соответствии с требованиями.

Преподаватель в течение установленного срока (не более десяти дней) проверяет работу и размещает в комментариях к заданию рецензию. В ней он указывает как положительные стороны работы, так замечания. При наличии в рецензии замечаний и рекомендаций, нужно внести поправки в работу, подгрузить ее заново для повторной проверки. При этом важно следить за сроками, в течение которых должно быть выполнено задание. При нарушении сроков, указанных преподавателем возможность подгрузить работу остается, но система выводит сообщение о нарушении сроков. По окончании семестра подгрузить работу не получится;

- 6) в рубрике «Тесты» пройти тестовые задания, освоив соответствующий материал, размещенный в рубрике «Модули»;
- 7) в рубрике «Оценки» отслеживать свою успеваемость;
- 8) в рубрике «Объявления» читать объявления, размещаемые преподавателем, давать обратную связь;
- 9) в рубрике «Обсуждения» создавать обсуждения и участвовать в них (обсуждаются общие моменты, вызывающие вопросы у большинства группы). Данная рубрика также может быть использована для взаимной проверки;
- 10) проявлять регулярную активность на курсе.

Преимущественно для синхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет» используется Microsoft Teams (MS Teams). Чтобы полноценно использовать его возможности нужно установить приложение MS Teams на персональный компьютер и телефон. Старостам нужно создать группу в MS Teams. Участие в группе позволяет:

- слушать лекции;
- работать на практических занятиях;
- быть на связи с преподавателем, задавая ему вопросы или отвечая на его вопросы в общем чате группы в рабочее время с 9.00 до 17.00;
- осуществлять совместную работу над документами (вкладка «Файлы»).

При проведении занятий в дистанционном синхронном формате нужно всегда работать с включенной камерой.

Исключение – если преподаватель попросит отключить камеры и микрофоны в связи с большими помехами. На аватарках должны быть исключительно деловые фото.

При проведении лекционно-практических занятий ведется запись. Это дает возможность просмотра занятия в случае невозможности присутствия на нем или при необходимости вновь обратиться к материалу и заново его просмотреть.