


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		



УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ИЭиБ
от 20 июня 2024 г., протокол № 10 / 271

Председатель  И.Б.Романова

« 20 » июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ТЕХНОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
Факультет	Экономический
Кафедра	Менеджмента и теории экономики
Курс	1

Направление (специальность) **38.04.04 Государственное и муниципальное управление**
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) **Регулирование экономики, деятельности хозяйствующих субъектов и социальной сферы**
полное наименование

Форма обучения **очная, заочная, очно-заочная**
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

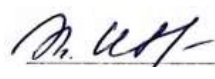

Дата введения в учебный процесс УлГУ: **«1» сентября 2024г.**


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Иванова Татьяна Юрьевна	Управления	Зав. кафедрой управления, д.э.н., проф.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой управления, реализующей дисциплину	Заведующий кафедрой
 / Т.Ю.Иванова / <i>подпись</i> <i>расшифровка подписи</i> « 21 » мая 2024 г.	 / Лапин А.Е./ <i>подпись</i> <i>расшифровка подписи</i> « 17 » июня 2024 г..

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» занимает важное место в подготовке студентов второго уровня обучения – студентов магистратуры.

Цель освоения дисциплины:

Формирование и закрепление навыков и умений организации собственной деятельности и самообразования с акцентом на технологии тайм – менеджмента, инструменты самомаркетинга личности, алгоритмы формирования персонального бренда, изучение положительного опыта использования эмоционального интеллекта в организации, умение преодолевать стрессовые ситуации.

Задачи освоения дисциплины:

- изучение феноменов самоорганизации для понимания их важности на современном этапе развития человечества;
- получение представления о сущности самоорганизации личности в рамках существующей парадигмы менеджмента, о содержании технологий самомаркетинга, основам формирования персонального бренда;
- получение знаний и развитие навыков и инструментов стресс-менеджмента;
- получение представления о технологиях формирования рабочего времени руководителя и организации рабочего места руководителя;
- изучение форм, методов, технологий самоорганизации для эффективного планирования, осуществления и контроля собственной деятельности;
- изучение инструментов самооценки личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО


«Технология самоорганизации личности» – дисциплина обязательной части учебного плана (Б1.О. 04).

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» изучается на 1 курсе и предшествует изучению дисциплин (практик) и дальнейшему формированию компетенций УК-6: Управление проектами в профессиональной деятельности, Методологические проблемы научных исследований в профессиональной деятельности.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

<i>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</i>	<i>Код и наименование универсальной компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения универсальной компетенции</i>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	ИД-1укб Знать основные приемы эффективного управления собственным временем ИД-1.1укб Знать основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	протяжении всей жизни ИД-2укб Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время ИД-2.1укб Уметь использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения ИД-3укб Владеть методами управления собственным временем ИД-3.1укб Владеть технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков ИД-3.2укб Владеть методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
--	---	--


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (72 ч.):

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <i>очная</i>)	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	32*	32*
Аудиторные занятия:	32*	32*
лекции	16*	16*
семинары и практические занятия	16*	16*
Самостоятельная работа	40	40
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

**В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <i>заочная</i>)	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	10	10
Аудиторные занятия:	10	10
лекции	4	4
семинары и практические занятия	6	6
Самостоятельная работа	58	58
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <i>очно-заочная</i>)	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		2
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	18	18
Аудиторные занятия:	18	18
лекции	8	8
семинары и практические занятия	10	10
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости	тестирование, устный опрос, оценка выполнения заданий, проверка знаний о формировании персонального бренда и навыках стрессоустойчивости
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72


4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: **очная**

Наименование разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Формы текущего контроля
		Аудиторные занятия	Занятия	Самост	


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

		Лекции	Практические занятия, семинары	в интерактивной форме	оательная работа	
1. Основы самоорганизации и личная эффективность	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование,
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
4. Технологии управления временем	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
5. Персональный бренд: технология и значение	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, Проверка содержания деловой игры
6. Персональный бренд: этапы формирования	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	9	2	2	-	5	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
	68+(4)	16	16	-	40	Зачет (4)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		


Форма обучения: **заочная**

Наименование разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Формы текущего контроля
		Аудиторные занятия		Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары			
1. Основы самоорганизации и личная эффективность	9	-	-	-	9	Опрос, тестирование,
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, проверка выполнения заданий
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	9	-	1	-	8	Опрос, тестирование, Оценка выполнения заданий
4. Технологии управления временем	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках управления временем
5. Персональный бренд: технология и значение	8	1	1	--	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
6. Персональный бренд: этапы формирования	9	-	-	-	9	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стр	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, Проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

есс и его составляющие						знаний навыках стрессоустойч ивости	о
8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	9	-	1	-	8	Опрос, тестирование, Проверка знаний навыках стрессоустойч ивости	о
Итого	72	4	6	-	58	Зачет (4)	

Наименование разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Формы текущего контроля	
		Аудиторные занятия		Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары				
1. Основы самоорганизации и личная эффективность	11	1	1	-	9	Опрос, тестирование,	
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, проверка выполнения заданий	
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения заданий	
4. Технологии управления временем	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний навыках управления временем	о
5. Персональный бренд: технология и значение	8	1	1	--	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда	
6. Персональный бренд:	12	1	2	-	9	Опрос,	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

этапы формирования						тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	8	1	1	-	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	9	1	2	-	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
Итого	72	8	10	-	54	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основы самоорганизации и личная эффективность

Понятие самоорганизации и саморегуляции личности. Структура самоорганизации. Признаки неэффективности личности.

Тема 2. Личность: индивидуальные особенности и классификация

Определение личности. Категория «личность». Модель личности как системы. Основные черты личности. Классификации темпераментов. Психологические теории. «Большая пятерка». Социальные черты личности. Личные концептуальные черты. Черты эмоциональной адаптации.

Тема 3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности


Основные принципы планирования. SMART-принцип. Инструменты планирования: метод ABC; закон Парето.

Тема 4. Технологии управления временем

Управление временем. Основные технологии управления рабочим временем: матрица Эйзенхауэра; диаграмма Ганта.

Тема 5. Персональный бренд: технология и значение

Понятие самомаркетинга. Основные элементы построения персонального бренда: постановка карьерных целей. Определение сильных и слабых сторон. Умение определять ценности и расставлять приоритеты. Умение сопоставлять карьерные цели и жизненные ценности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

Тема 6. Персональный бренд: этапы формирования

План постановки карьерных целей. 6 шагов построения персонального бренда. Ошибки при построении персонального бренда.

Тема 7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие

Психоэмоциональная модель поведения человека. Поведение человека в трех различных ситуациях: в повседневной жизни, на работе, в стрессовой обстановке.

Тема 8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания. Причины эмоционального выгорания. Группы риска. Стадии эмоционального выгорания.

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Основы самоорганизации и личная эффективность

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Современная управленческая парадигма.
2. Ретроспектива взглядов на организационную деятельность.
3. Основные смысловые варианты понятия «самоорганизация, «саморегуляция», «самооценка»».
4. Целерациональный и естественный подход к исследованию модели личности.
5. Как Вы полагаете, самоорганизация личности помогает добиться карьерного роста?
6. Считаете ли Вы, что ревитализация возможна для отдельной личности?
7. Какие знания наиболее ценны в современных условиях: явные или неявные?

Тема 2. Личность: индивидуальные особенности и классификация

Вопросы для обсуждения по теме :


1. Согласны ли Вы с утверждением, что на личность влияют правила игры, устанавливаемые организацией, в которой индивид работает?
2. Считаете ли Вы, что уровень эмоциональной устойчивости способствует развитию личности? Почему?
3. Как Вы относитесь к необходимости (или считаете неприемлемым) манипулирования другими людьми для достижения собственных целей.

Сравнительный анализ выявленных в результате on-line – тестирования психотипов студентов. Определение склонности к манипуляции другими людьми – МАК-шкала

Тема 3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Согласны ли Вы, что неумение планировать собственную деятельность влияет на психическое состояние человека?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

2. Назовите ключевые факторы успеха при эффективном планировании.
3. Какими бы элементами Вы дополнили предлагаемые инструменты планирования?

Пройти он-лайн тест «Опросник самоорганизации деятельности» по адресу : <https://onlinetestpad.com/ru/testview/141162-oprosnik-samoorganizacii-deyatelnosti>

Тема 4. Управление временем

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Согласны ли Вы с утверждением, что управление временем ограничивает свободу человека ?
2. Какие преимущества дает человеку использование графика Гантта при планировании целей достижения карьеры?
3. Как Вы думаете, можно ли исключить их матрицы Эйзенхауэра квадрант «Не важно и не срочно»? Почему?
4. Сравнение технологий тайм-менеджмента.

Составление матрицы Эйзенхауэра на неделю, месяц каждым студентом группы, перекрестная проверка и обсуждение результатов.

Тема 5. Персональный бренд: технология и значение

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Самомаркетинг. Самопрезентация.
2. Эволюция системы ценностей.
3. Карьера и личность
4. Принципы карьерной стратегии
5. Жизненные ценности и приоритеты

Продемонстрировать особенности в построении персональных брендов разных категорий субъектов.

Тема 6. Персональный бренд: этапы формирования

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Возможно ли без выстраивания персонального бренда добиться успехов в профессиональной деятельности?
2. Как Вы полагаете, безупречная репутация человека, главный фактор персонального бренда? Почему?
3. Считаете ли Вы правильным эпатировать целевую аудиторию, что обеспечить успешную самопрезентацию? Почему?


Формирование персонального бренда в соответствии с предложенными в лекции тремя этапами, его презентация и групповое обсуждение.

Тема 7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Считается, что стресс, это, прежде всего, физиологическая реакция организма, Согласны ли Вы с таким утверждением?
2. Какие качества человека могут противодействовать стрессу?
3. Зависит ли появление синдрома профессионального выгорания от продолжительности работы человека в одной организации? Почему?

Тренинг «Управление гневом»

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

Тема 8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания

Вопросы для обсуждения по теме :

1. Кто больше подвержен эмоциональному выгоранию?
2. Верно ли утверждение, что смена сферы деятельности каждые 5-7 лет помогает избежать эмоционального выгорания?
3. Основные симптомы эмоционального выгорания.

Тренинг по формированию и развитию навыков стрессоустойчивости. Подготовить развернутый конспект тренинга на стрессоустойчивость

6. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

7. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».


8. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Определение самоорганизации.
2. Основные этапы самоорганизации
3. Структура самоорганизации личности: элементы и содержание
4. Индивидуальные особенности личности: две классификации
5. Определение социальных черт личности
6. Элементы стиля решения проблемы
7. Два стиля сбора информации
8. Два стиля оценки информации
9. Определение личных концептуальных черт и их элементы
10. Значение МАК-шкалы
11. Содержание черт эмоциональной адаптации и ее типы
12. Самоконтроль и самоэффективность: соотношение понятий.
13. Основные принципы тайм-менеджмента
14. Характеристики SMART-принципа
15. Содержание диаграммы Гантта.
16. Метод ABC: содержание и использование
17. Формирование и Значение матрицы Эйзенхауэра
18. Перечислите типичные ошибки самоорганизации
19. Понятие стресса
20. Методики выявления стрессовых симптомов и состояний
21. Причины и симптомы эмоционального выгорания
22. Самомаркетинг как элемент позиционирования личности
23. Персональный бренд: определение содержание.
24. Этапы построения персонального бренда.
25. Ключевые принципы выстраивания бренда
26. Основные ошибки при построении персонального бренда.


9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения **очная**

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
-------------------------	----------------------------	---------------	----------------


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

1. Основы самоорганизации и личная эффективность	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование,
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	Проработка учебного материала. Проверка заданий Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, проверка выполнения заданий
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Оценка выполнения заданий
4. Технологии управления временем	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках управления временем
5. Персональный бренд: технология и значение	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
6. Персональный бренд: этапы формирования	Проработка учебного материала. Составление проекта собственного бренда Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	5	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
Итого		40	зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
1. Основы самоорганизации и личная эффективность	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование,
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	Проработка учебного материала. Проверка заданий Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, проверка выполнения заданий
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	8	Опрос, тестирование, Оценка выполнения заданий
4. Технологии управления временем	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках управления временем
5. Персональный бренд: технология и значение	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
6. Персональный бренд: этапы формирования	Проработка учебного материала. Составление проекта собственного бренда Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
8. Технологии формирования стрессоустойчивости:	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению	8	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

преодоление эмоционального выгорания	склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию		стрессоустойчивости
Итого		58	зачет

Форма обучения очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
1. Основы самоорганизации и личная эффективность	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование,
2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	Проработка учебного материала. Проверка заданий Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, проверка выполнения заданий
3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения заданий
4. Технологии управления временем	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках управления временем
5. Персональный бренд: технология и значение	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
6. Персональный бренд: этапы формирования	Проработка учебного материала. Составление проекта собственного бренда Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
7. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости.	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

	Подготовка к тестированию		
8. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	6	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
Итого		54	зачет

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Зобков В. А. Методология личностного развития : учебное пособие / В. А. Зобков. - Москва :Юрайт, 2024. - 172 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543975> . - Режим доступа:Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-13731-6 :639.00. / .— ISBN 0_527059
2. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд. ; испр. и доп. -Москва : Юрайт, 2024. - 283 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539007> . - Режимдоступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN978-5-534-06475-9 : 1189.00. / .— ISBN 0_523199
3. Психология лидерства: лидерство в социальных организациях : Учебное пособие для вузов / А.С.Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 159 с. - (Высшееобразование).- <https://urait.ru/bcode/474591>.-<https://urait.ru/book/cover/5308DF48-E7AD-442B-A35EFC13C8FB425B>.
- Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-08262-3 : 529.00. / .— ISBN 0_281304

дополнительная

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 299 с. -(Профессиональная практика). - URL: <https://urait.ru/bcode/539183> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08627-0 : 1249.00. / .—ISBN 0_523851
2. Корягина Н. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум / Н.Корягина. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 378 с. - (Высшее образование). - URL:<https://urait.ru/bcode/541777> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

пользователей. - ISBN 978-5-534-16070-3 : 1529.00. / .— ISBN 0_523959

3. Савина Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебное пособие / Н. В. Савина. - Москва : Юрайт, 2024. - 101 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/556679> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-19580-4. / .— ISBN 0_546293

4. Жернакова Марина Борисовна. Деловые коммуникации : учебник и практикум для вузов / М.Б.Жернакова, И.А. Румянцева ; М. Б. Жернакова, И. А. Румянцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва :Юрайт, 2023. - 319 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/531364> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-16604-0 : 1269.00. / .— ISBN 0_506746

5. Корягина Н. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности : учебное пособие / Н. Корягина. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/534386> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-18144-9 : 1129.00. / .— ISBN 0_520915

учебно-методическая


1. Иванова Т. Ю. Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по направлению 38.04.01 «Экономика»; 38.04.02 «Менеджмент»; 38.04.03 «Управление персоналом»; 38.04.04 «Государственное и муниципальное управление»; 38.04.08 «Финансы и кредит» по дисциплине «Технология самоорганизации личности» / Т. Ю. Иванова ; УлГУ, ИЭиБ, Каф. управления. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 520 Кб). - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2707> . - Режим доступа: ЭБСУлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_37332.


Согласовано:


Ведущий специалист _____ / _____ / _____ / _____ 2024
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение:

1. Statistica Academic for Windows\$
2. Windows; Office\$

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф - Рабочая программа дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф - Рабочая программа дисциплины		

б) Программное обеспечение –

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.


6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Инженер ведущий



Щуренко Ю.В.

03.06.2024

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса, размещенными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

12.СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:


– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик



д.э.н., проф. Иванова Т.Ю.