

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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета юридический факультета от
13.06.2024г., протокол №6

Председатель _____
« _____ » _____ 20. _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Технология самоорганизации личности
Факультет	Экономический факультет
Кафедра	Кафедра менеджмента и теории экономики
Курс	1 - очная форма обучения; 1 - заочная форма обучения

Направление (специальность): 40.04.01 Юриспруденция

Направленность (профиль/специализация): Правовое обеспечение цифровизации и информационных технологий

Форма обучения: заочная, очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

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

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	Кафедра менеджмента и теории экономики	Заведующий кафедрой, Доктор экономических наук, Профессор

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

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:

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

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 40.04.01 Юриспруденция.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-6.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Методологические проблемы научных исследований в профессиональной деятельности, Управление проектами в профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,

СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>знать: ИД-1укб Знать основные приемы эффективного управления собственным временем ИД-1.1укб Знать основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни</p> <p>уметь: ИД-2укб Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время ИД-2.1укб Уметь использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения</p> <p>владеть: 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</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	10	10
Аудиторные занятия:	10	10
Лекции	4	4
Семинары и практические занятия	6	6
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	58	58
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (4)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
Лекции	18	18
Семинары и практические занятия	18	18
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	36	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности							
Тема 1.1. 1.Основы самоорганизации и личная эффективность	9	1	1	0	0	7	Тестирование
Тема 1.2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	9	1	1	0	0	7	Тестирование
Тема 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Раздел 2. Технологические инструменты							
Тема 2.1. Технологии управления временем	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение	9	1	0	0	0	8	Тестирование
Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования	9	0	1	0	0	8	Тестирование
Тема 2.4.	8	1	0	0	0	7	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие								ние
Тема 2.5. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	8	0	1	0	0	7		Тестирование
Итого подлежит изучению	68	4	6	0	0	58		

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности								
Тема 1.1. 1. Основы самоорганизации и личная эффективность	8	2	2	0	0	4		Тестирование
Тема 1.2.	11	3	3	0	0	5		Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Личность: индивидуальные особенности и классификация							ние
Тема 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	8	2	2	0	0	4	Тестирование
Раздел 2. Технологические инструменты							
Тема 2.1. Технологии управления временем	9	2	2	0	0	5	Тестирование
Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение	10	3	3	0	0	4	Тестирование
Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования	8	2	2	0	0	4	Тестирование
Тема 2.4. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	9	2	2	0	0	5	Тестирование
Тема 2.5. Технологии формирования	9	2	2	0	0	5	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
ния стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания							
Итого подлежит изучению	72	18	18	0	0	36	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности

Тема 1.1. 1. Основы самоорганизации и личная эффективность

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

Тема 1.2. 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 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности

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

Раздел 2. Технологические инструменты

Тема 2.1. Технологии управления временем

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

Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение

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

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.

Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования

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

Тема 2.4. 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 2.5. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности

Тема 1.1. 1. Основы самоорганизации и личная эффективность

Вопросы к теме:

Очная форма

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?

Заочная форма

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.

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

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 1.2. Личность: индивидуальные особенности и классификация

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

Заочная форма

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.

Тема 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Согласны ли Вы, что неумение планировать собственную деятельность влияет на психическое состояние человека?
2. Назовите ключевые факторы успеха при эффективном планировании.
3. Какими бы элементами Вы дополнили предлагаемые инструменты планирования?

Заочная форма

1. Согласны ли Вы, что неумение планировать собственную деятельность влияет на психическое состояние человека?
2. Назовите ключевые факторы успеха при эффективном планировании.

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

3. Какими бы элементами Вы дополнили предлагаемые инструменты планирования?

Раздел 2. Технологические инструменты

Тема 2.1. Технологии управления временем

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

Заочная форма

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.

Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение

Вопросы к теме:

Очная форма

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

Заочная форма

1. Самомаркетинг. Самопрезентация.
2. Эволюция системы ценностей.
3. Карьера и личность

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

4. Принципы карьерной стратегии
5. Жизненные ценности и приоритеты

Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования

Вопросы к теме:

Очная форма

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?

Заочная форма

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?

Тема 2.4. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие

Вопросы к теме:

Очная форма

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?

Заочная форма

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

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

человека в одной организации? Почему?

Тема 2.5. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

Заочная форма

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.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. 1.. Определение самоорганизации
- 2.
3. Основные этапы самоорганизации
4. Структура самоорганизации личности: элементы и содержание
5. Перечислите типичные ошибки самоорганизации

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

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

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности			
Тема 1.1. 1.Основы самоорганизации и личная эффективность	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Раздел 2. Технологические инструменты			
Тема 2.1. Технологии управления временем	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 2.4. Технологии	Проработка учебного материала с	5	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.5. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Основы технологии самоорганизации личности			
Тема 1.1. 1.Основы самоорганизации и личная эффективность	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 1.2. Личность: индивидуальные особенности и классификация	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 1.3. Основы принципы и инструменты планирования личной деятельности	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 2. Технологические инструменты			
Тема 2.1. Технологии управления временем	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 2.2. Персональный бренд: технология и значение	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 2.3. Персональный бренд: этапы формирования	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 2.4. Технологии формирования стрессоустойчивости: стресс и его составляющие	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 2.5. Технологии формирования стрессоустойчивости: преодоление эмоционального выгорания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование

11. 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> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-06475-9 : 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. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/474591>. - <https://urait.ru/book/cover/5308DF48-E7AD-442B-A35E-FC13C8FB425B>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-08262-3 : 529.00. / .— ISBN 0_281304

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

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. 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 40.04.01 «Юриспруденция» для всех форм обучения и реализуемых профилей по дисциплине «Технология самоорганизации личности» / Т. Ю. Иванова ; УлГУ, ИЭиБ, Каф. управления. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 720 Кб). - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/6149> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_39716.

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

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

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. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

1.7. 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

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

пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления 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:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Доска интерактивная SMART Board 640

13. 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	Доктор экономических наук, Профессор	Иванова Татьяна Юрьевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО