Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет Педагогики и психологии
Кафедра Психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОМЕНЕДЖМЕНТА

Программа учебной дисциплины
модуля «Самоорганизация и саморазвитие»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям),

направленность (профиль) образовательной программы
Сервис и эксплуатация автомобильного транспорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Аверьянов П.Г.
кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физико-математического и технологического образования,
протокол от «21» июня 2021 г. № 7

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) модуля Самоорганизация и саморазвитие учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), направленность (профиль) образовательной программы «Сервис и эксплуатация автомобильного транспорта», заочной формы обучения

Результатом изучения дисциплины является подготовка студентов к выполнению профессиональной деятельности. Результаты изучения дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: Психология делового общения и основы конфликтологии, Общая и профессиональная педагогика, Профориентация, Профильное профессиональное обучение, а также основой для получения практических навыков в процессе прохождения педагогической практики.

Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» является подготовка студентов к выполнению профессиональной деятельности, сопряженной с использованием психологического знания, оптимизирующей деятельность профессионала. Освоение дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» способствует формированию у студентов знаний, умений, навыков, необходимых как в обыденной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование целостного представления о психологиипрофессионального образования.
- ознакомление студентов с основамипсихологиипрофессионального образования.

.В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине«Психологические основы самоменеджмента»

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ОР-1 принципы и способы самоорганизации как основы саморазвития личности	ОР-2 объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории своего развития ОР-3 критично оценивать личностные, временные и иные ресурсы самоорганизации и саморазвития	ОР-4 приемами и техниками психической самоуправления, саморегуляции и самореализации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ОР-5 основные приемы и техники психической саморегуляции	ОР-6 критично оценивать личностные, временные и иные ресурсы самоорганизации и саморазвития	ОР-4 приемами и техниками психической самоуправления, саморегуляции и

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			самореализации

1. **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Контроль, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
1	3	108	4	10	6	88	зачет
Итого:	3	108	4	10	6	88	зачет

2. **Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Лабораторные занятия	Семинарские, практические занятия	Самостоятельная работа
1семестр				
Психологические основы самоменеджмента	1		2	20
Самоменеджмент мотивационно-волевой стороны личности	1			10
Самоменеджмент когнитивной деятельности			2	10
Психология процесса принятия решений	1			10
Работоспособность. Способы управления			2	10

работоспособностью				
Управление стрессом и стрессоустойчивость	1		2	10
Тайм-менеджмент и целеполагание			2	18
ИТОГО:	4		10	88

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психологические основы самоменеджмента

Предмет, объект и задачи дисциплины. Цели личного развития. Самодиагностика (параметры и методы оценки) и выявление потребности в развитии. Современные подходы к планированию личного развития. Саморегуляция и самоконтроль. Развивающая деятельность. Планирование действий, ответственность и оценка. Парадигма семи навыков личной эффективности С. Кови. Восходящая спираль роста и развития. Самосовершенствование через самоменеджмент.

Тема 2. Самоменеджмент мотивационно-волевой стороны личности

Понятия «потребность», «мотив», «мотивация», «стимул», «цель». Исследования мотивации в современной психологии. Управление мотивацией с точки зрения теории подкрепления (Б.Ф.Скиннер). Теория иерархии потребностей А. Маслоу. Двухфакторная теория мотивации Ф. Герцберга. Д. Мак-Клелланд – потребности достижения, власти, аффилиации. Дж. Аткинсон – стремление к успеху, избегание неудач. Теория ожиданий В.Врума. Теория равенства Адамса. Теория постановки целей (Локк и Латэм). Концепция «Состояния потока» М. Чиксентмихайи. Теории саморегуляции. Учебная деятельность и чувство самоэффективности. Теория самоподкрепления А.Бандуры. Теория «контрфактического мышления» Роса. Любопытство и исследовательское поведение. Теория «поиска оптимальной активации» Берлайна. Теория самодетерминации Деси и Райана. Волевая регуляция и саморегуляция поведения.

Тема 3. Самоменеджмент когнитивной деятельности

Кибернетическая трактовка когнитивной деятельности. Этапы обработки информации. Ощущение и восприятие. Схемы обработки информации «снизу-вверх» и «сверху-вниз». Пороги восприятия.

Внимание. Когнитивные модели внимания. Методы и приемы управления вниманием.

Структура и функции памяти. Когнитивные модели памяти. Особенности и виды долговременной памяти. Мнемические процессы. Кодирование. Хранение. Воспроизведение. Забывание. Ситуативное забывание. Сохранение и извлечение информации. Влияние помех. Ошибки памяти. Ассоциативная структура и извлечение. Организация материала и воспоминания. Мнемоника и память, оптимизация работы памяти. Факторы, влияющие на долговременное запоминание. Факторы, влияющие на забывание. Основные мнемотехнические принципы. Техники, оптимизирующие работу памяти. Метод мышечного расслабления. Организующие схемы. Визуализация. Интерактивное воображение. Мнемонические системы и приемы. Метод группировки. Метод рифм и ритма. Метод акронимов и акростихов. Цепной метод. Метод размещения. Система «слов-вешалок».

Мышление и интеллект. Теории интеллекта. Интеллект и успешность. Конвергентное и дивергентное мышление. Стратегии управления мыслительными процессами.

Тема 4. Психология процесса принятия решений

О психологии прогнозирования и принятия решений. Эвристики и предубеждения при оценивании и принятии решений. Каузальные схемы при принятии решений. Введение в теорию атрибуции и ошибки атрибуции. Эгоцентрические предубеждения и атрибутивные процессы. Иллюзия контроля. Личный опыт и условно оптимальные правила при принятии решений. Чрезмерная уверенность в суждениях. Освобождение от предубеждения. Методы улучшения индуктивного вывода.

Тема 5. Работоспособность. Способы управления работоспособностью
Динамика работоспособности человека. Функциональные состояния организма в процессе деятельности. Факторы, определяющие работоспособность. Внешние и внутренние ФОР. Фазы работоспособности. Предрабочее состояние и способы влияния на него. Врабатываемость и психологические механизмы влияния на ее продолжительность. Период устойчивой работоспособности. Приемы, влияющие на выносливость человека. Период утомления, причины возникновения и психологические механизмы его снижения. Период восстановления работоспособности.

Тема 6. Управление стрессом и стрессоустойчовость
Стресс и сопротивляемость болезням. Стресс и выгорание. Стрессоры и контроль над ними. Способы преодоления стресса. Стратегии защитного поведения. Стратегии преодолевающего (копинг) поведения. Система биологической обратной связи и релаксация. Навыки полноценной жизнедеятельности А. Лазаруса. Модели поведения по Альберти и Эммонсу. Позитивные ментальные установки. Стресс и организация времени. Стрессоустойчивость и конфликтоустойчивость. Эмоциональная грамотность по Д. Гоулману.

Тема 7. Тайм-менеджмент и целеполагание
Понятие тайм-менеджмента. Уровни управления временем. Проблемы организации рабочего времени. Анализ использования рабочего времени. Основные причины дефицита времени. Планирование в системе тайм-менеджмента. Целеполагание в управлении временем. Использование матриц управления временем. Организация рабочего времени. Методы минимизации потери времени.

3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Задания и вопросы для самостоятельной работы, темы практических занятий и рефератов, вопросы для обсуждения и список необходимой литературы сообщаются бакалаврам до начала сессии. Желательно до начала сессии обсудить с бакалаврами темы индивидуальных заданий. Подготовленные бакалаврами сообщения и проекты становятся предметом обсуждения и анализа на практических занятиях. Обсуждение проектов представляет собой интерактивную форму обучения и способствует активизации обучающихся, в том числе активизации мыслительной деятельности, развитию коммуникативных навыков (умения формулировать вопросы; умение аргументировано отвечать на вопросы и т.д.), что соответствует формируемым в рамках дисциплины компетенциям.

Другой вариант проверки результатов самостоятельной работы бакалвра – оценка активности его участия в групповой работе, предполагающей использование знаний, которые специально на практическом занятии не рассматриваются.

Различные темы программы дисциплины требуют различного количества часов на самостоятельную работу. К примеру, тема первого практического занятия направлена, по сути, на углубление знаний, полученных ранее, в то время как последующие темы обладают для бакалавров большей новизной и требуют изучения большего объема самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы предполагает консультации студентов, как индивидуальные, так и групповые. Консультация может проводиться как в форме непосредственного контакта, так и опосредованно – средствами информационных технологий. Консультирование при подготовке проектов может происходить на всех этапах выполнения бакалавром работы (структурирование самого проекта, подготовка презентации).

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме презентации проектов. Аудиторная самостоятельная работа представлена участием в структурированном анализе представленных проектов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формеподготовки к устным сообщениям (презентация подготовленных проектов);

Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы проектов)

1. Мотивация и потребности с точки зрения психоаналитического подхода.
2. Управление мотивацией с точки зрения иерархической теории мотивации К. Альдерфера.
3. Бихевиористские и необихевиористские теории мотивации.
4. Мотивация и управление мотивами человека с точки зрения когнитивного и социально-когнитивного подхода.
5. Сенсорно-перцептивные процессы. Современные теории и методы исследования.
6. Стереотипы восприятия.
7. Современные теории интеллекта в отечественной и зарубежной психологии.
8. Современные теории и методы диагностики творческого мышления.
9. Формирование воспоминаний.
10. Мнемоника и тренировка памяти.
11. Принятие решений и формирование суждений.
12. Современные теории стресса.

Темы рефератов

1. Контроль и планирование поведения.
2. Теории личностного развития в отечественной психологии.
3. Теории личностного развития в зарубежной психологии.
4. Механизмы психологической защиты и преодолевающее поведение. Краткий обзор теорий.
5. Методы психологической диагностики защитного и преодолевающего поведения.
6. Методы диагностики мотивационной сферы личности.
7. Методы диагностики эмоционально-волевой сферы личности.
8. Селективные модели внимания.
9. Ресурсные модели внимания.
10. Блочные модели памяти.
11. Модульные модели памяти.
12. Приемы оптимизации работы памяти. Мнемотехники.
13. Триархическая теория интеллекта Р. Стернберга.
14. Эвристики при принятии решений.
15. Теория стресса Г.Селье.
16. Стрессоустойчивость. Современные теории и методы диагностики.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Аверьянов П.Г. Общая психология. Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2021. 46 с.
2. Поляков С.Д., Аверьянов П.Г. Социальная психология. Опорные конспекты: Учебно-методическое пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 35 с.

3. Резник А.И. Социальная психология. Учебное пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. 129 с.

4. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у магистра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, реферат, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Тест (контрольная работа) ОС-2 Мини-исследование (выступление с результатами) ОС-3 Конспект развивающего занятия ОС-4 Мини-выступление	ОР-1 принципы и способы самоорганизации как основы саморазвития личности ОР-2 объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории своего развития ОР-3 критично оценивать личностные, временные и иные ресурсы самоорганизации и саморазвития ОР-4 приемами и техниками психической самоуправления, саморегуляции и самореализации ОР-5 основные приемы и техники психической саморегуляции ОР-6 критично оценивать личностные, временные и иные ресурсы самоорганизации и саморазвития
	ОС-5 зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Психологические основы самоменеджмента».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контроль-ная работа	Зачет
1 семестр	Разбалловка по видам работ	9 х 1=9 баллов	15 х 1=15 баллов	15 х 12=180 баллов	32 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	15 баллов max	180 баллов max	32 баллов max	64 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«зачтено»	211-300
«не зачтено»	210 и менее

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Практическое занятие включает в себя два вида работ: подготовку проекта и участие в обсуждении проекта по заранее заданной теме. Основной вид работы на занятии – участие в обсуждении проектов.

На семинарских занятиях в бакалавриате обычно не проводится проверка самостоятельно прочитанных научных источников, беседа выстраивается как обсуждение поставленных преподавателем проблемных вопросов. При подготовке к занятиям необходимо сконцентрироваться наспорных или требующих дополнительного исследования вопросов, продумать собственную позицию по обсуждаемой проблеме.

Правила поведения на практических занятиях:

1. Необходимо являться с запасом усвоенных представлений и сформулированных идей.

2. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время аргументированными. Правила проведения дискуссии не допускают вмешательства в выступление докладчика, все замечания и возражения следует кратко записать и высказать в процессе обсуждении доклада.

3. В случае проведения мозгового штурма по проблеме необходимо соблюдать определенные требования, основное из которых – запрет на критику высказываемых идей и точек зрения.

Методические рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы.

Самостоятельная работа в магистратуре строится на основе выполнения заданий, направленных на углубленное изучение тем дисциплины и подготовку к написанию мини-докладов и рефератов, выполнения заданий для самоконтроля, в подготовке к текущему контролю. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки

Программа дисциплины предполагает значительный объем самостоятельной работы магистрантов, которая является необходимым условием ее глубокого освоения.

Целью самостоятельной работы является развитие способности магистрантов к регулярной организации своей самостоятельной познавательной деятельности, умения работать с разнообразными источниками научной информации, сопоставлять и анализировать научные подходы, концепции, факты. Результатом самостоятельной работы в рамках настоящей дисциплины должны быть проекты и рефераты, основанные не на одном научном источнике, а на анализе и обобщении подходов и результатов исследований различных авторов, а также на основе знаний и умений, сформированных ранее при освоении соответствующих дисциплин программы магистратуры. Самостоятельная работа, помимо формирования умений и навыков аналитической работы с научной литературой, позволяет магистранту активно и с опорой на научные знания участвовать в групповой работе и групповой дискуссии.

Организация самостоятельной работы.

Задания и вопросы для самостоятельной работы, темы практических занятий и рефератов, вопросы для обсуждения и список необходимой литературы сообщаются магистрантам до начала сессии. Желательно до начала сессии обсудить с магистрантами темы индивидуальных заданий. Подготовленные магистрантами проекты и рефераты становятся предметом обсуждения и анализа на практических занятиях. Обсуждение проектов представляет собой интерактивную форму обучения и способствует активизации обучающихся, в том числе активизации мыслительной деятельности, развитию коммуникативных навыков (умения формулировать вопросы; умение аргументировано отвечать на вопросы и т.д.), что соответствует формируемым в рамках дисциплины компетенциям.

Другой вариант проверки результатов самостоятельной работы магистранта – оценка активности его участи в групповой работе, предполагающей использование знаний. Различные темы программы дисциплины требуют различного количества часов на самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы предполагает консультации студентов, как индивидуальные, так и групповые. Консультация может проводиться как в форме непосредственного контакта, так и опосредованно – средствами информационных технологий. Консультирование при подготовке докладов может происходить на всех этапах выполнения магистрантом работы (структурирование самого доклада, подготовка презентации).

Планы практических занятий

Тема 1. Психологические основы самоменеджмента

Данная тема предусматривает освоение студентами основных понятий по психологическим основам самоменеджмента, знакомство с методологическими основаниями дисциплины, с основными понятиями и историей становления данной отрасли психологического знания.

Целям закрепления, усвоения и самоконтроля знаний посвящены практические задания.

Задания для овладения материалом Темы 1.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение предмета и объекта дисциплины.
2. Назовите и охарактеризуйте основные параметры и методы самодиагностики, направленной на выявление потребности в развитии.
3. Сравните основные современные подходы к планированию личного развития.

4. Дайте характеристику и сопоставьте понятия самоуправление, саморегуляция и самоконтроль.

Тема 2. Самоменеджмент мотивационно-волевой стороны личности

Задания для овладения материалом Темы 2.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятиям «потребность», «мотив», «мотивация», «стимул», «цель». Определите общее и особенное в этих конструктах.
2. Дайте оценку применимости и практической полезности бихевиористским теориям мотивации.
3. Дайте оценку применимости и практической полезности психоаналитическим теориям мотивации.
4. Дайте оценку применимости и практической полезности мотивационным теориям гуманистического направления.
5. Дайте оценку применимости и практической полезности когнитивистским теориям мотивации.
6. Дайте краткую характеристику процесса волевой регуляции и саморегуляции поведения.

Тема 3. Самоменеджмент когнитивной деятельности

Задания для овладения материалом Темы 3.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику кибернетической модели когнитивной деятельности.
2. Сопоставьте понятия ощущение и восприятие.
3. Дайте сравнительную характеристику основных современных теорий и моделей внимания.
4. Назовите основные функции памяти.
5. Сравните и сопоставьте блочные и модульные модели памяти.
6. Дайте определение основных мнемических процессов.
7. Назовите основные факторы долговременного запоминания и расскажите о методах и приемах влияния на них.
8. Назовите основные факторы, влияющие на забывание и расскажите о методах и приемах влияния на них.
9. Приведите примеры использования мнемотехнических приемов.
10 . Охарактеризуйте основные теории интеллекта.
11. Приведите примеры стратегий управления мыслительными процессами.

Тема 4. Психология процесса принятия решений

Задания для овладения материалом Темы 4.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте эвристику репрезентативности и приведите пример такой эвристики.
2. Охарактеризуйте наличную эвристику и приведите пример такой эвристики.
3. Охарактеризуйте эвристику «якоря» и приведите пример такой эвристики.
4. Приведите примеры каждой из рассмотренных в теоретическом курсе модели атрибуции.
5. Сопоставьте рассмотренные модели каузальной атрибуции, определите плюсы и минусы каждой модели.
6. Приведите примеры фундаментальной ошибки атрибуции.
7. Приведите примеры влияния чрезмерной уверенность в суждениях и предубеждений. Предложите способы преодоления этих влияний.
8. Рассмотрите основные методы улучшения индуктивного вывода.

Тема 5. Работоспособность. Способы управления работоспособностью

Задания для овладения материалом Темы 5.

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте основные методы измерения динамики работоспособности человека.
2. Определите динамику своей работоспособности, используя один из рассмотренных методов.
3. Приведите примеры внешних и внутренних ФОР и предложите способы их контроля и изменения.
4. Дайте определение предрабочего состояния и перечислите способы влияния на него.
5. Дайте определение периода врабатываемости и перечислите психологические механизмы влияния на ее продолжительность.
6. Дайте определение периода устойчивой работоспособности и перечислите приемы, влияющие на выносливость человека.
7. Дайте определение периода утомления и перечислите психологические механизмы его снижения.
8. Дайте определение периода восстановления работоспособности и предложите мероприятия, оптимизирующие этот период.

Тема 6. Управление стрессом и стрессоустойчовость

Задания для овладения материалом Темы 6.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение основных понятий, рассматриваемых в рамках темы.
2. Перечислите основные методы диагностики стрессовых состояний.
3. Определите уровень стресса и предложите способы его оптимизации.
4. Определите уровень эмоционального выгорания и, при необходимости, предложите способы его снижения.
5. Определите свой уровень стрессоустойчивости.
6. Определите доминирующие стратегии защитного и преодолевающего поведения.

Тема 7. Тайм-менеджмент и целеполагание

Задания для овладения материалом Темы 7.

Вопросы для самопроверки:

1. Определите основные понятия тайм-менеджмента.
2. Перечислите и охарактеризуйте уровни управления временем.
3. Перечислите собственные проблемы организации рабочего и предложите способы их решения.
4. Определите, какую роль играет планирование в системе тайм-менеджмента. Обоснуйте ответ примерами.
5. Определите, какую роль играет целеполагание в управлении временем. Обоснуйте ответ примерами.
6. Приведите примеры использования матриц управления временем.
7. Сравните методы минимизации потери времени.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Бобина Н.В. Самоменеджмент: учебное пособие / Н.В. Бобина, Л.А. Каменская, И.Ю. Столярова. Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. 84 с (Электронный ресурс.– Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131).
2. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: учебное пособие. М.: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. 240 с. (Высшее образование: Бакалавриат). (Электронный ресурс. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1854023).
3. Организационная психология: учебник / А.Б. Леонова, Т.Ю. Базаров, М.М. Абдуллаева [и др.]; под общ. ред. А.Б. Леоновой. М.: ИНФРА-М, 2022. 429 с. (Высшее образование: Бакалавриат). (Электронный ресурс. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1850630).

Дополнительная литература

1. Вырупаева Т.В. Психология управления и лидерства в организации: учебное пособие / Т. В. Вырупаева, И. Ю. Моськина. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. 128 с. (Электронный ресурс. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1818725).
2. Стюрина Д.Е. Управление деловой карьерой: практикум. М.: Евразийский открытый институт, 2010. 247 с. (Электронный ресурс. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90778).
3. Шарков Ф.И. Общая конфликтология: учебник для бакалавров / Ф. И. Шарков, В. И. Сперанский ; под общ. ред. засл. деят. науки РФ Ф. И. Шаркова. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. 236 с. (Электронный ресурс. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1091528).