

**Б1.В.01**  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

**Технология самоорганизации и планирования карьеры**

Разработчик (и):

Марьева М.В.

ФИО

доцент

должность

канд. филол.наук, доцент

ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры

философии и социальных наук

наименование кафедры

протокол № 10 от 12.03.2024 г.

Заведующий кафедрой философии и социаль-  
ных наук



подпись

Жигунова Г.В.

ФИО

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 2 з. е.

**1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой**

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<b>УК-6</b> - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6 Устанавливает цели и приоритеты собственной деятельности при планировании и реализации траектории профессионального развития ИД-2УК-6 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.	<b>Знать:</b> - способы саморегуляции в условиях межличностного взаимодействия; - приёмы ослабления стресса; - методики саморазвития и теории лидерства. приемы управления временем; - способы повышения личной эффективности в различных ситуациях; - приёмы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии; <b>Уметь:</b> -управлять эмоциональным состоянием; -применять методики личностного роста; - применять приемы управления временем; - применять способы повышения личной эффективности в различных ситуациях; - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; - применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. <b>Владеть:</b> - навыками психологического развития; - навыками осознанного управления собственным поведением. -навыками саморазвития и самоорганизации; - простейшими методами и приёмами социального взаимодействия и работы в команде; - навыками корректного и эффективного руководства.

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

**1. Психология саморазвития.** Развитие лидерских качеств. Лидерство и руководство. Проактивность. Методики и принципы эффективного целеполагания. Методики саморазвития и повышения личной эффективности в деловой сфере. Основы тайм-менеджмента. Методики психологической саморегуляции и управления стрессом в условиях профессиональной деятельности.

**2. Карьера и ее типы.** Понятие карьеры. Типы карьеры. Карьерные цели. Этапы карьеры. Фазы профессионального роста. Планирование карьеры. Профессиограмма. Анализ рынка труда. Персональная эффективность. Деловой имидж.

**3. Коммуникативный аспект построения карьеры.** Роль деловой корреспонденции в профессиональной деятельности. Электронная переписка. Этика деловой переписки. Основные требования к составлению деловых писем и резюме. Этикет телефонного разговора. Собеседование. Самопрезентация при приёме на работу.

**4. Адаптация работника.** Виды адаптации. Организационная адаптация. Социально-психологическая адаптация. Профессиональная адаптация.

**5. Межличностное общение в профессиональной группе.** Особенности делового общения. Перцепция. Ошибки восприятия в деловом общении. Коммуникативные барьеры. Способы преодоления коммуникативных барьеров. Общение с «трудными» людьми. Толерантность. Условия успешной коммуникации в коллективе. Группа как коллективный субъект деятельности. Коллектив как высшая стадия развития группы. Психологический климат в коллективе.

**6. Работа с критикой и управление конфликтом в деловой среде.** Критика и взаимодействие в коллективе. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики. Работа с возражениями. Техника сократического диалога. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики. Виды конфликтов. Стратегии разрешения конфликтов. Этические правила поведения в конфликтной ситуации. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса. Понятие о психологической напряжённости. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

**6. Управление коллективом.** Структура управленческой деятельности. Виды управленческого влияния. Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Психологически конструктивное влияние на подчиненных. Мотивация трудовой деятельности в коллективе. Активность и побуждение человека к деятельности. Ошибки руководства. Психологическая подготовка руководителя.

**7. Правовые аспекты трудоустройства.** Коллективный договор и гражданско-правовые договоры: понятия, виды, отличия. Коллективный договор. Штатное расписание. Формы оплаты труда (сдельная, повременная, по окладу). Испытательный срок. Ученический договор. Трудовые споры: виды и порядок разрешения.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модулю)**

- Методические указания для практических занятий.
- Методические указания для самостоятельной работы.

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. *Деловое общение : учеб. пособие для вузов / авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - 5-е изд. - Москва : Дашков и К, 2013. - 527, [1] с. - Библиогр.: с. 467-475. (1)*
2. *Голованова И.И. Саморазвитие и планирование карьеры. – Казань: КГУ, 2013. - <https://search.rsl.ru/ru/record/01006624430>*
3. - <https://knigogid.ru/books/735416-samorazvitie-i-planirovanie-karery>
4. - <http://dis.konflib.ru/metodichki-psihologiya/733540-1-samorazvitie-planirovanie-kareri->

### **Дополнительная литература**

1. Киселева Е.В. Планирование и развитие карьеры. – Вологда, 2010. - <http://metodichka.x-pdf.ru/15raznoe/448048-6-e-kiseleva-planirovanie-razvitie-kareri-uchebnoe-posobie-vologda-bbk-u2916k-rekomendovano-izdaniyu-redakcionno-izda.php>
2. Планирование развития карьеры и личности – КубГАУ, <https://kubsau.ru/upload/iblock/15d/15dcc3f1430b5830bb2e949fc4c27255.pdf>
3. Психология управления / Под ред. В.В.Вахниной. - М., 2020. - <http://yurpsy.com/files/biblio/psyupr/07.htm>
4. Яковлева, Н.Ф. Деловое общение. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 269 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48344> — Загл. с экрана.

### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- 1) <https://lib.mauniver.ru> - Электронный каталог библиотеки МАУ с возможностью ознакомиться с печатным вариантом издания в читальных залах библиотеки.
- 2) ЭБС «Издательство Лань» – <https://e.lanbook.com/>
- 3) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://biblioclub.ru/>
- 4) ЭБС «IPRbooks» – <http://iprbookshop.ru/>

### **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

### **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

## 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения	
	Очная	
	Семестр	Всего часов
	3	
Лекции	6	6
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа	54	54
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
/ из них в форме практической подготовки	-	-

### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Зачет/зачет с оценкой	+/-	1/-
-----------------------	-----	-----

### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
	<b>Очная форма</b>
1	Психология саморазвития.
2	Карьера и ее типы.
3	Коммуникативный аспект построения карьеры.
4	Адаптация работника. Межличностное общение в профессиональной группе.
5	Работа с критикой и управление конфликтом в деловой среде.
6	Правовые аспекты трудоустройства.