

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

**Методические указания
к самостоятельной работе**

Дисциплина	<u>Б1.О.03 Саморазвитие и планирование карьеры</u> <small>код и наименование дисциплины</small>
Направление подготовки/специальность	<u>26.04.01 Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства</u> <small>код и наименование направления подготовки /специальности</small>
Направленность/специализация	<u>Логистика и управление цепями поставок шельфовых проектов в нефтегазовой отрасли</u> <small>наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы</small>
Квалификация выпускника	<u>магистр</u> <small>указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО</small>
Кафедра-разработчик	<u>Социально-гуманитарных дисциплин</u> <small>наименование кафедры-разработчика рабочей программы</small>

Мурманск
2021

Составитель – Порцель Александр Константинович, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Мурманского государственного технического университета

Методические указания к самостоятельной работе рассмотрены и одобрены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин МГТУ 2021 г., протокол №

© Мурманский государственный
технический университет, 2021
© А.К.Порцель, 2021

Оглавление

Общие организационно-методические указания	4
Примерный тематический план	5
Рекомендуемая литература	6
Методические указания к изучению отдельных тем.....	7
1. Карьера и ее типы.	7
2. Организация поведения.	7
3. Самоорганизация	7
4. Социальная организация и социальное развитие.....	8
5. Гендерные аспекты развития карьеры.	8

Общие организационно-методические указания

Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Саморазвитие и планирование карьеры» предназначены для обучающихся по всем направлениям направлению подготовки (специальности). Указания составлены в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

Содержание дисциплины направлено на то, чтобы способствовать развитию у будущих специалистов навыков самостоятельного мышления, аналитических способностей.

Изучение дисциплины предполагает взаимодействие следующих форм обучения: лекций, семинарских (практических) занятий, самостоятельной работы студентов. Лекции носят проблемный характер и раскрывают актуальные, наиболее значимые проблемы курса. На лекциях также определяются задания по самостоятельному изучению источников и учебной литературы, подготовке к семинарским (практическим) занятиям. На семинарских (практических) занятиях закрепляются знания, полученные в ходе лекционных занятий и во время самостоятельной работы.

В ходе самостоятельной работы студенты повторяют, углубляют, систематизируют и закрепляют пройденный материал, приобретают навыки и умения отбора информации. Выполнение тестов должно дать студентам материал для углубленной самооценки. Формой контроля за самостоятельной работой студентов являются ответы на контрольные вопросы.

Список литературы не является обязательным и носит рекомендательный характер. Дана литература и Интернет-ресурсы, которые можно использовать при изучении всех тем курса.

Примерный тематический план

№	Название темы и содержание самостоятельной работы	Количество часов
1	Карьера и ее типы Понятие карьеры. Типы карьеры. Этапы карьеры. Фазы профессионального роста. Планирование карьеры	
2	Организация поведения. Персональная эффективность. DISC-язык.	
3	Самоорганизация. Карьерные цели. SWOT-анализ. «Колесо жизни». Иерархия потребностей.	
4	Социальная организация и социальное развитие. Обучение взрослых. Индивидуальный план развития.	
5	Гендерные аспекты развития карьеры. Гендер. Гендерная идентичность. Гендерные отношения.	

Рекомендуемая литература

Основная литература:

Голованова И.И. Саморазвитие и планирование карьеры. – Казань: КГУ, 2013 - <https://search.rsl.ru/ru/record/01006624430>
- <https://knigogid.ru/books/735416-samorazvitie-i-planirovanie-karery>
- <http://dis.konflib.ru/metodichki-psihologiya/733540-1-samorazvitie-planirovanie-kareri-kazanskiy-universitet-2013-udk-15990758-bbk-8852ya73-pechataetsya-rekomendacii-uchenogo.php>

Дополнительная литература

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>
Планирование развития карьеры и личности – КубГАУ, <https://kubsau.ru/upload/iblock/15d/15dcc3f1430b5830bb2e949fc4c27255.pdf>
Психология управления / Под ред. В.В.Вахниной. - М., 2020. - <http://yurpsy.com/files/biblio/psyupr/07.htm>

Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

[Электронно-библиотечная система "Издательство "Лань"](http://e.lanbook.com)

<http://e.lanbook.com>

[Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"](http://biblioclub.ru)

<http://biblioclub.ru>

[Электронная библиотечная система "Консультант студента"](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976518940.html)

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976518940.html>

[Электронно-библиотечная система "БиблиоРоссика"](http://www.bibliorossica.com)

<http://www.bibliorossica.com>

[Электронно-библиотечная система "ibooks.ru"](http://ibooks.ru)

<http://ibooks.ru>

[Электронно-библиотечная система "КнигаФонд"](http://www.knigafund.ru)

<http://www.knigafund.ru>

Методические указания к изучению отдельных тем

1. *Карьера и ее типы.*

Основные вопросы темы

1. Понятие «карьера».
2. Мотивы карьерного роста.
3. Типы карьеры.
4. Этапы карьеры.
5. Фазы профессионального роста.
6. Условия карьеры.
7. Выбор профессии.

Вопросы для самопроверки.

1. В чем заключается:
 - а) устойчивая карьера,
 - б) спиральная карьера,
 - в) линейная карьера,
 - г) переменчивая карьера.
2. Перечислите основные этапы карьеры.
3. Что такое «якоря карьеры» («карьерные якоря»? Перечислите их.
4. Укажите стадии (фазы) профессионального роста.

2. **Организация поведения.**

Основные вопросы темы.

1. Персональная эффективность.
2. Источники персональной эффективности.
3. DISC-profile.
4. DISC-язык.
5. Базовые профессиональные компетенции.

Вопросы для самопроверки

1. Что такое персональная эффективность?
2. Расшифруйте аббревиатуру DISC.
3. Что является предметом анализа по DISC?
4. Чем различаются базовые профессиональные навыки и базовые профессиональные компетенции?

3. **Самоорганизация**

Основные вопросы темы.

1. Карьерные цели.
2. Технология целеполагания.

3. SMART-система.
4. Принципы и правила карьерной стратегии.
5. SWOT-анализ.
6. Жизненные ценности и приоритеты: колесо жизни.
7. Иерархия потребностей А. Маслоу («пирамида» А. Маслоу).

Вопросы для самопроверки.

1. Расшифруйте аббревиатуры SMART, SWOT
2. В чем состоит суть SWOT-анализа?.
3. Опишите «иерархию потребностей» А.Маслоу («пирамида» А.Маслоу): составьте диаграмму или расположите потребности в порядке их убывания.
4. Что такое «колесо жизни»?

4. Социальная организация и социальное развитие.

Основные вопросы темы

1. Обучение взрослых.
2. Цикл Колба.
3. Стили обучения: Активисты, Мыслители, Теоретики и Прагматики.
4. Индивидуальный план развития (PDP).
5. Управление карьерой.
6. Технологии, используемые при планировании карьеры.
7. Карьерограмма.
8. Технология разработки личного жизненного плана.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите стили обучения.
2. Укажите стадии цикла Колби.
3. Назовите принципы управления карьерой на индивидуальном уровне.
4. В чем отличие портфолио от резюме?
5. Приведите пример (образец, бланк) PDP.

5. Гендерные аспекты развития карьеры.

Основные вопросы темы

1. Гендер.
2. Гендерная идентичность.
3. Гендерные отношения.

Вопросы для самопроверки

1. Чем отличаются понятия «гендер» и «пол»?
2. В чем заключается гендерная идентичность?
3. Охарактеризуйте мужской и женский типы гендерной идентичности.
4. Как гендерная идентичность влияет на карьеру?