

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 практическим занятиям**

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

Планы практических занятий рассмотрены и одобрены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин МГТУ 2021 г., протокол №

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

Оглавление

Введение	4
Рекомендуемая литература	5
Планы семинарских занятий.....	6
Тема 1. Карьера и ее типы.....	6
Тема 2. Организация поведения	6
Тема 3. Самоорганизация.....	6
Тема 4. Социальная организация и социальное развитие.....	6
Тема 5. Гендерные аспекты развития карьеры	6

Введение

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Саморазвитие и планирование карьеры» предназначены для обучающихся по всем направлениям и специальностям. Указания составлены в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

Данные методические указания предназначены для самостоятельной работы студентов при подготовке к каждому семинарскому занятию. Если количество часов, отведенных в учебном плане для практических занятий в конкретной учебной группе отличается от количества часов, на которые рассчитаны методические указания, то преподаватель самостоятельно решает, какие вопросы можно исключить из обсуждения, оставив их на самостоятельное изучение курсантам, а на какие вопросы увеличить время обсуждения.

Семинар – активная форма работы студентов. Участие в работе группы на семинаре способствует более прочному усвоению учебного материала по дисциплине. Параллельная самостоятельная работа: ознакомление с дополнительной литературой, работа с нормативно-правовыми документами (включая ведомственные), научной литературой и научно-популярными изданиями - позволяет не только глубоко разобраться в теоретическом материале, но и усвоить необходимый минимум компетенций по дисциплине.

Основная цель семинарских занятий – обсудить проблему. Надо помнить, что среди специалистов в области тайм-менеджмента нет единства мнений по многим вопросам. Поэтому студенту при подготовке к занятиям следует не только ознакомиться с той или иной точкой зрения профессиональных исследователей и специалистов-практиков, но постараться определить свое отношение к данному вопросу, уметь аргументировать свои высказывания в ходе обсуждения.

Студент самостоятельно выбирает учебную литературу для подготовки к занятиям. Основная и дополнительная литература включает научные и научно-популярные издания, исходя из возможностей библиотеки МГТУ и сети Интернет.

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>

Планы семинарских занятий.

Тема 1. Карьера и ее типы.

Обсудить вопросы:

1. Понятие карьеры.
2. Типы карьеры.
3. Этапы карьеры.
4. Фазы профессионального роста.
5. Планирование карьеры

Тема 2. Организация поведения.

Обсудить вопросы:

1. Персональная эффективность.
2. DISC-язык.

Выполнить тест 2-и.

Тема 3. Самоорганизация.

Обсудить вопросы:

1. Карьерные цели.
2. SWOT-анализ.
3. «Колесо жизни».
4. Иерархия потребностей

Выполнить тест 5-и, 6-и.

Тема 4. Социальная организация и социальное развитие.

Обсудить вопросы:

1. Обучение взрослых.
2. Индивидуальный план развития.

Выполнить тест 4-и.

Тема 5. Гендерные аспекты развития карьеры.

Обсудить вопросы:

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

Выполнить тест 7-и.