

Компонент ОПОП	26.04.01 Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства
Специализация	Логистика и управление цепями поставок шельфовых проектов в нефтегазовой отрасли
Уровень подготовки	магистр
	<small>наименование ОПОП</small>

Б1.О.03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля) **Б1.О.03 Технология самоорганизации и планирования карьеры**

Разработчик (и):
 Марьева Майя Владимировна,
 кандидат филологических наук,
 доцент,
 доцент кафедры философии и
 социальных наук;

Утверждено на заседании кафедры
 философии и социальных наук
 протокол № 10 от 12.03.2024

Заведующий кафедрой
 философии и социальных наук



Жигунова Г.В.

**Мурманск
 2024**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 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)
<p>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>ИД-1УК-6 Устанавливает цели и приоритеты собственной деятельности при планировании и реализации траектории профессионального развития</p> <p>ИД-2УК-6 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками психологического развития; - навыками осознанного

		<p>управления собственным поведением.</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками саморазвития и самоорганизации; - простейшими методами и приёмами социального взаимодействия и работы в команде; - навыками корректного и эффективного руководства.
<p>ОПК-5. Способен нести ответственность за принимаемые решения в сфере управления водным транспортом и гидрографического обеспечения судоходства</p>	<p>ИД-1опк-5</p> <p>Знает основные принципы принятия управленческих решений в профессиональной деятельности решений</p> <p>ИД-2опк-5</p> <p>Умеет принимать управленческие решения в профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3опк-5</p> <p>Владеет навыками принятия управленческих решений в профессиональной деятельности решений</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы саморегуляции в условиях межличностного взаимодействия; - приёмы ослабления стресса; -методики саморазвития и теории лидерства. <p>приемы управления временем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками психологического развития; - навыками осознанного

		<p>управления собственным поведением.</p> <p>-навыками саморазвития и самоорганизации;</p> <p>- простейшими методами и приёмами социального взаимодействия и работы в команде;</p> <p>- навыками корректного и эффективного руководства.</p>
--	--	--

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>
 - <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

3. 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>
4. Планирование развития карьеры и личности – КубГАУ, <https://kubsau.ru/upload/iblock/15d/15dcc3f1430b5830bb2e949fc4c27255.pdf>
5. Психология управления / Под ред. В.В.Вахниной. - М., 2020. - <http://yurpsy.com/files/biblio/psyupr/07.htm>
6. 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.

Практические работы	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	108	-	-	108	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	с +/-	-	-	+/-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень лабораторных работ

№ п/п	Темы лабораторных работ	Кол-во часов	№ темы по табл. 1
1	2	3	4
	Не предусмотрены		
	Итого:		

Перечень практических работ

№ п/п	Темы практических работ	Количество часов		
		Очная	Очно-заочная	Заочная
1	2	3	4	5
1	Психология саморазвития.	2		
2	Карьера и ее типы.	2		
3	Коммуникативный аспект построения карьеры.	2		
4	Адаптация работника. Межличностное общение в профессиональной группе.	2		
5	Работа с критикой и управление конфликтом в деловой среде.	2		
6	Правовые аспекты трудоустройства.	2		

		12		
--	--	----	--	--

Перечень примерных тем курсовой работы /проекта

№ п\п	Темы курсовой работы /проекта
1	2
1	
2	Не предусмотрены
3	