Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Среднерусский институт управления – филиал
ФАКУЛЬТЕТ «Технологии, товароведение и сервис»
КАФЕДРА «Социология и социальные технологии»

Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=пгр. Орел, T=Директор, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", СНИЛС=00482216008, ИНН=575206486423, E=it@orel.ranepa.ru, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

УТВЕРЖДЕНО
Директор Среднерусского института управления – филиала РАНХ и ГС
П.А. Меркулов

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В БИЗНЕСЕ

(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДВ.05.02 «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ»

(код и наименование РПД)

09.03.02 Информационные системы и технологии

(код и наименование направления подготовки/специальности)

очная, очно-заочная, заочная

(форма (формы) обучения)

Год набора: 2022

Орел, 2022 г.

Автор–составитель:

Старший преподаватель кафедры социологии и социальных технологий Ю.Ю. Путилина

И Заведующий кафедрой

социологии и социальных технологий, доктор социологических наук, профессор А.А. Алексеенок

РПД Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» одобрена на заседании кафедры социологии и социальных технологий, протокол от 26 августа 2022 г., №1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 5

3. Содержание и структура дисциплины 5

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 8

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 10

6. Методические указания для освоения дисциплины 29

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет 30

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 31

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2	Способен определять потребности и приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
	УК-6.2	на уровне знаний: знает особенностей ролевого поведения в групповом взаимодействии; принципов эффективной коммуникации с партнерами и кооперативного стиля взаимодействия в команде; основ самопрезентации, позиционирования себя в группе.
		на уровне умений: умеет адекватно и полно представлять идеи (точку зрения, проект и др.) при взаимодействии в команде; адекватно и полно реализовывать свою позицию и роль в группе; эффективно выстраивать коммуникации в команде, основываясь на знании принципов командной работы.
		на уровне навыков: демонстрирует навыки самопрезентации в команде; презентации идей, проектов и т.п. перед коллективом; реализации своей позиции и роли в группе на основе принципов командного взаимодействия.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Общий объем дисциплины в зачетных единицах (академических/астрономических часах):4 ЗЕ (144/108).

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу:

– по очной форме обучения – 44/33 (в т.ч. лекц. – 18 ч., практ. – 26 ч.); на самостоятельную работу обучающихся – 73/54,75.

– по очно-заочной форме обучения – 14/10,5 (в т.ч. лекц. – 6 ч., практ. – 8 ч.); на самостоятельную работу обучающихся – 121/90,75.

– по заочной форме обучения – 14/10,5 (в т.ч. лекц. – 6 ч., практ. – 8 ч.); на самостоятельную работу обучающихся – 121/90,75.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.05 «Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)»

Дисциплина изучается: очная форма обучения – 2 курс, 4 семестр; очно-заочная и заочная форма обучения – 3 курс.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области психологии. Дисциплина «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» реализуется одновременно с дисциплиной Б1.В.ДВ.04.01 «Психология и основы конфликтологии».

Дисциплина «Тренинг личностно - профессиональной самоэффективности» является предшествующей для дисциплин: Б1.Б.07 «Экономика организаций», Б1.В.ДВ.05.01 «Командный менеджмент».

Форма аттестации: экзамен

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности	20	2	-	4	-	14	О1, Т1

Тема 2	Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	25	4	-	6	-	15	О2, Т2
Тема 3	Развитие интеллектуальных и творческих способностей	24	4	-	6	-	14	О3, Т3
Тема 4	Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	22	4	-	6	-	12	О4, Т4
Тема 5	Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации	26	4	-	4	-	18	О5, Т5
Промежуточная аттестация		27	-	-	-	-	-	экзамен
Всего:		**144**	**18**	**-**	**26**	**-**	**73**	**27**

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем (разделов)**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Тема 1	Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности	18	2	-	2	-	14	О1, Т1
Тема 2	Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	27		-	2	-	25	О2, Т2
Тема 3	Развитие интеллектуальных и творческих способностей	30		-	2	-	28	О3, Т3

Тема 4	Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	30	2	-	2	-	26	О4, Т4
Тема 5	Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации	30	2	-		-	28	О5, Т5
Промежуточная аттестация		9	-	-	-	-	-	экзамен
Всего:		**144**	**6**	**-**	**8**	**-**	**121**	**9**

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

Заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем (разделов)**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Тема 1	Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности	18	2	-	2	-	14	О1, Т1
Тема 2	Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	27		-	2	-	25	О2, Т2
Тема 3	Развитие интеллектуальных и творческих способностей	30		-	2	-	28	О3, Т3
Тема 4	Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	30	2	-	2	-	26	О4, Т4
Тема 5	Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации	30	2	-		-	28	О5, Т5

Промежуточная аттестация	9	-	-	-	-	-	экзамен
Всего:	**144**	**6**	**-**	**8**	**-**	**121**	**9**

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

3.2.Содержание дисциплины

Тема 1. Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности.

Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.

Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность». Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.

Успешность профессиональной деятельности. Структурные элементы профессиональной деятельности. Показатели успешности профессиональной деятельности. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.

Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.

Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.

Моделирование жизненного пути.

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Экстремальная компетентность. Экстремальная компетентность в условиях нестабильной социально-профессиональной среды. Особенности профессиональной деятельности с особыми и экстремальными условиями труда.

Три группы ключевых компетенций экстремальной компетентности: 1) компетенции, связанные с самоопределением личности в экстремальной ситуации и меняющихся условиях деятельности; 2) компетенции регуляции; 3) компетенции саморегуляции в экстремальных условиях и ситуациях.

Виды экстремальной компетентности: экстремальная развивающая компетентность, совладающая экстремальная компетентность.

Психологические методы оценки и технологии развития экстремальной компетентности.

Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.

Состояния страха, тревоги, профессионального стресса, профессионального выгорания, профессиональной деформации и др.

Профессиональная работоспособность, утомление, монотония, психическое пресыщение в профессиональной деятельности.

Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний. Оптимизация профессиональной работоспособности.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей. Интеллектуальные и творческие способности как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Психологические методы оценки и технологии развития интеллектуальных и творческих способностей. Приемы развития внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения.

Диагностика ограничений и возможности совершенствования интеллектуальных и

творческих способностей.

Тема 4. Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Сущность социально-психологической компетентности. Социальный интеллект. Конструктивное взаимодействие с другими людьми.

Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Эффективность межличностных коммуникаций, интеракций в групповом взаимодействии. Развитие социальной перцепции. Психология влияния в межличностном взаимодействии. Ведение переговоров.

Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии. Эффективное разрешение конфликтов.

Психологические методы оценки и технологии развития социально-психологической компетентности.

Тема 5. Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации. Самопрезентация как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Оценка личностно-профессиональной потенциала и особенности самопрезентации.

Виды, типы, стратегии и тактики самопрезентации. Самопрезентация как средство управления впечатлением.

Психологические детерминанты самопрезентации личности. Имидж и самопрезентация личности.

Психологические технологии эффективной самопрезентации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся**:

– при проведении практических занятий: опрос, тестирование, проверка выполненного задания.

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Примерные вопросы для опроса

Тема 1. Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности.

1.Назовите факторы успешности профессиональной деятельности.

2. Основные структурные элементы профессиональной деятельности.

3. Показатели успешности профессиональной деятельности.

4. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.

5.Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.

6.Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.

7.Моделирование жизненного пути.

Задание. Необходимо определить нормативные кризисы профессионального

становления в зависимости от возраста (концепция З.Ф. Зеера).

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

1. Назовите группы ключевых компетенций экстремальной компетентности.
1. Виды экстремальной компетентности.
2. Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний.
3. Виды оптимизации профессиональной работоспособности.
4. Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.

Задание. Необходимо в столбик выписать все негативные представления о себе и окружающих .После того, как вы выявили те убеждения, которые вам мешают вообще, а в экстремальных ситуациях особенно, замените их, не используя частицу НЕ. Например, у меня ничего не получается, ЗАМЕНА - «Я создал свое прошлое, и я создам будущее своей воле» и т.д.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей.

Необходимо назвать приемы развития:

- внимания
- восприятия
- памяти
- мышления
- воображения.

Задание. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу и практический опыт по теме.

Тема 4. Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

1.Сущность социально-психологической компетентности.

2.Слагаемые социальный интеллекта.

3. Социальная перцепция.

4. Особенности ведения переговоров.

5. Виды конфликтов.

6.Эффективное разрешение конфликтов.

Задание. В коллективе есть неформальный лидер. Возник конфликт между руководителем и неформальным лидером. Действия руководителя, членов коллектива.

Тема 5. Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации.

1.Самопрезентации:

- виды
- типы
- стратегии
- тактики

2. Имидж и самопрезентация личности.

3. Психологические технологии эффективной самопрезентации.

Задание. Кратко и красиво написать о себе.

Типовые тестовые задания по темам

Тема 1.Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности

Задание 1.
Определите, насколько присуща вам активация, обусловленная соперничеством по следующему опроснику.

Измерение стремления к соперничеству.

Инструкция: Ответы на данные утверждения предполагают использование 4-х балльной шкалы, на одном конце которой располагается ответ: «Да, это очень похоже на меня», а на другом – «Нет, это вовсе на меня не похоже». Утверждения, направленные на измерение стремления к соперничеству, стремления к овладению навыком и стремления к работе, помечены буквами С, О и Р соответственно. Звездочка (□) означает, что при обработке результатов необходимо использовать обратную систему подсчета баллов[2].

1. Я предпочитаю заниматься делом, которое мне хорошо знакомо и не представляет для меня сложностей, нежели делом незнакомым и трудным для меня. (О)*
2. Мне важно выполнять свою работу как можно лучше, даже если такой подход не пользуется популярностью среди моих коллег. (Р)
3. Мне нравится работать в ситуациях, включающих элемент соперничества с другими людьми. (С)
4. Когда группа, в которую я вхожу, планирует какую-то деятельность, я предпочитаю брать организацию в свои руки, нежели просто помогать кому-то в решении данного вопроса. (О)
5. Я предпочитаю обучаться незатейливым развлекательным играм, нежели сложным играм, где нужно думать. (О)*
6. Как следует выполненная работа — это то, что приносит мне удовлетворение. (Р)
7. При решении какой-либо задачи мне важно быть лучше других. (С)
8. Когда у меня что-то не получается, я предпочитаю продолжать прикладывать усилия, чтобы с этим справиться, нежели заняться другим делом, в котором я, возможно, буду более успешен. (О)
9. Я испытываю удовлетворение от хорошо сделанной работы. (О)
10. На мой взгляд, выигрыш — это то, что важно как в работе, так и в играх. (С)
11. Если уж я за что-то взялся, то я ни за что не отступлю. (Р)
12. Я испытываю чувство удовлетворения, когда результаты моей работы становятся все лучше и лучше, даже несмотря на то, что другие люди успешнее меня справляются с аналогичной работой. (О)
13. Меня раздражает, когда другие люди успешнее меня справляются с исполнением каких-либо задач. (С)
14. Я предпочитаю работать в ситуациях, требующих наличия высокой квалификации. (О)
15. Мне нравится усердно трудиться. (Р)
16. Я прикладываю в работе больше усилий тогда, когда соперничаю с другими людьми. (С)
17. Я чаще берусь за решение задач, предполагающих отсутствие уверенности в том, что мне удастся с ними справиться, нежели задач, в отношении которых я уверен в своих силах. (О)
18. Мне нравится, что, когда я занимаюсь одним и тем же делом, со временем происходит улучшение качества моей работы. (О)
19. Мне нравится все время быть чем-то занятым. (Р)

Постановка целей. Примените изученные теории, поставив высокую, но выполнимую цель для вашего следующего экзамена. Например, предположим, что ваш следующий экзамен будет через 14 дней. Заполните пустые графы в следующих предложениях:
Моя цель - получить на следующем экзамене оценку _____.

(Оценка, задаваемая здесь, должна быть выше, чем полученная на предыдущем экзамене, однако она должна оставаться в пределах ваших возможностей.)
Преимущества, которые я ожидаю получить, если достигну этой цели, состоят в следующем: _____.
(Задавая конкретную оценку, вы делаете свою цель специфичной и достаточно высокой, чтобы она могла вас мотивировать.)
Мой уровень приверженности достижению этой цели составляет
(Значение подсчитайте, заполнив «Анкету приверженности цели Холленбека, Вильямса и Кляйн», см. ниже)
2. Вы можете увеличить приверженность своей экзаменационной цели, если:
а) расскажете о своей цели сокурснику;
б) расскажете о своей цели всему курсу;
в) расскажете о своей цели соседу (соседям) по комнате;
г) расскажете о своей цели своему лучшему другу или нескольким друзьям;
д) напишете или сообщите по телефону о своей цели родителям, братьям, сестрам, бабушкам и дедушкам.
3. Чтобы достичь своей цели, необходимо выполнить вспомогательные цели. Чтобы задать вспомогательные цели, запишите, сколько минут вы планируете тратить на учебу в каждый из следующих дней (экзамен предположительно будет через 14 дней):
День 14 _____
День 13 _____
День 12 _____
День 12 _____
День 10 _____
День 9 _____
День 8 _____
День 7 _____
День 6 _____
День 5 _____
День 4 _____
День 3 _____
День 2 _____
День 1 _____
День экзамена _____

«Анкета приверженности цели Холленбека, Вильямса и Кляйн»[1]

1. Трудно всерьез принять эту цель (О)
2. Если начистоту, мне все равно, добьюсь я этой цели или нет (О).
3. Я очень привержен достижению этой цели.
4. Немногое нужно, чтобы я забыл об этой цели (О).
5. Я думаю, это цель, к которой стоит стремиться.

Инструкция: дайте реакцию на каждое утверждение соответственно следующей шкале: Абсолютно не согласен 1 2 3 4 5 Абсолютно согласен.
Пункты с пометкой (О) при подсчитывании очков учитываются в виде обратных значений. Например, 1 становится 5, а 4 становится 2. Чем больше очков, тем выше уровень приверженности цели.

Опросник удовлетворения потребностей.

Инструкция: Вашему вниманию предлагаются 50 утверждений. Воспользуйтесь следующей шкалой оценок, чтобы обозначить степень своего согласия с каждой формулировкой. Внимательно читайте каждое предложение и отвечайте быстро, следуя первому импульсу. Шкала оценок: -3 – категорически не согласен; -2 – согласен; -1 – немного не согласен; 0 – нет определенного мнения; +1 – согласен, но не во всем; +2 – согласен; +3 – полностью согласен.

Шкала *«Физиологические потребности»*
1. Я всегда легко засыпаю ночью.
6. Моего заработка хватает, чтобы удовлетворить мои потребности.
11. Я достаточно отдыхаю.
16. Меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
21. В целом у меня хорошее здоровье.
26. Я всегда мерзну зимой (П)
31. Мое питание удовлетворяет мои физиологические потребности.
36. Моя физическая нагрузка оптимальна.
41. Обычно какая-нибудь часть моего тела вызывает у меня беспокойство (П)
46. Летом из-за жары я всегда испытываю дискомфорт (П)
Шкала *«Безопасность и защищенность»*
2. Мне кажется, что в мире сейчас безопасно и спокойно.
7. Я бы не стал в одиночестве прогуливаться в своем квартале (П).
12. У меня повышенный уровень тревожности (П)
17. Моя зарплата не вызывает у меня беспокойства.
22. Я чувствую, что я в безопасности и защищен.
27. Ночью я боюсь оставаться дома в одиночестве (П).
32. Я веду упорядоченный и размеренный образ жизни.
37. В случае необходимости я могу рассчитывать на помощь окружающих.
42. Я часто беспокоюсь о состоянии своего здоровья (П)
47. Мне нравится мой упорядоченный образ жизни.
Шкала *«Родство»*
3. Я знаю, что моя семья поддержит меня и будет на моей стороне в любой ситуации.
8. Я испытываю сильные любовные чувства к другому человеку.
13. Я не ощущаю своих семейных «корней» (П).
18. У меня есть друзья – единомышленники.
23. Я чувствую себя изолированным от общества (П).
28. У меня есть несколько близких друзей, на которых я могу положиться.
33. Я ощущаю родственную привязанность к своим близким.
38. Я интересуюсь своим этническим происхождением и ощущаю принадлежность к своей этнической группе.
43. Я религиозный человек и являюсь членом религиозной общины.
48. Я могу доверить свои сокровенные мысли и чувства по меньшей мере одному своему близкому другу.
Шкала *«Уважение»*
4. В основном я недоволен собой (П).
9. Меня уважают люди моего круга
14. Я редко испытываю страх, что в результате каких-нибудь моих поступков друзья перестанут меня уважать.
19. Я твердо стою на ногах.
24. Я уверенно чувствую себя в той сфере деятельности, которой занимаюсь.
29. Я человек, уверенный в собственных силах.
34. Я заслужил уважение других.
39. Меня мало интересует, что окружающие люди думают обо мне.
44. Я думаю, что я достойный человек.
49. В компании я обычно чувствую, что мое мнение ценят меньше, чем мнение других людей (П).
Шкала *«Самоактуализация»*
5. Я хорошо представляю, чего хочу от этой жизни.
10. Моя жизнь имеет смысл.
15. У меня нет уверенности относительно своих жизненных целей (П).

20. Я думаю, что живу в соответствии со своими способностями.
25. Я стремлюсь повзрослеть.
30. Я считаю, что занимаюсь интересной и перспективной работой.
35. Я знаю, на что я способен, а с чем не справлюсь.
40. Я чувствую, что полностью реализую свой потенциал.
45. Я чувствую, что расту как личность.
50. Мои достижения в обучении соответствуют моим способностям.
Обработка результатов: при подсчете баллов учтите, что утверждения, отмеченные буквой П, изменяют знак вашего балла на противоположный. Например, -2 следует изменить на +2, а +1 на -1. Суммируйте баллы, полученные в каждой категории. Высокий балл соответствует высокой степени удовлетворенности потребностей этой категории.

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности

Тест «Какой Ваш внутренний ориентир в работе?»

Этот тест поможет Вам определить направленность Вашей личности. Данный тест представлен в виде блоков, при выполнении которых Вы определите свою направленность [24, с. 37].

Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: а, б, в.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, нужно отобрать из них только тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для вас.

Букву, которой обозначен ответ (а, б, в) напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1 – 27) под рубрикой «Больше всего».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который более всего не соответствует Вашей точке зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта в столбце под рубрикой «Меньше всего».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивыми!

Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. Если Вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно.

Тестовый материал:

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
а) одобрения моей работы;
б) сознания того, что работа сделана хорошо;
в) сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел бы быть:
а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
б) известным игроком;
в) выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказывать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

а) радуются выполненной работе;

б) с удовольствием работают в коллективе;

в) стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья были:

а) отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;

б) верны и преданы мне;

в) умными и интересными мне.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:

а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;

б) на кого всегда можно положиться;

в) кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю, когда:

а) у меня что-то не получается;

б) портятся отношения с товарищами;

в) меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

б) вызывает дух соперничества в коллективе;

в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось:

а) проводить время с друзьями;

б) ощущение выполненных дел;

в) когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

а) добился успеха в жизни;

б) по-настоящему увлечен своим делом;

в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь вуз должен:

а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;

б) развить индивидуальные способности;

в) воспитать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его для:

а) общения с друзьями;

б) отдыха и развлечений;

в) своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;

б) у меня интересная работа;

в) мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

а) другие люди ценят меня;

б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;

в) приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;

б) написали о моей деятельности;

в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
а) имеет ко мне индивидуальный подход;
б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
а) оскорбление личного достоинства;
б) неудача при выполнении важного дела;
в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
а) успех;
б) возможности хорошей совместной работы;
в) здравый практический ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
а) считают себя хуже других;
б) часто ссорятся и конфликтуют;
в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
а) работаешь над важным для всех делом;
б) имеешь много друзей;
в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
а) доступным;
б) авторитетным;
в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
б) о жизни интересных и знаменитых людей;
в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
а) дирижером;
б) композитором;
в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
а) придумать интересный конкурс;
б) победить в конкурсе;
в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
а) что я хочу сделать;
б) как достичь цели;
в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
а) другие были им довольны;
б) прежде всего выполнить свою задачу;
в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
а) в общении с друзьями;
б) просматривая развлекательные фильмы;
в) занимаясь своим любимым делом.

Тест «Какова Ваша степень уверенности в себе?»

Определить, насколько Вы уверены в себе, как чувствуете себя в общении с другими людьми, Вам поможет этот тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет» [8, с. 131 – 132].

1. Могут ли несколько последовавших одна за другой неудач заставить Вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли Вы чувство страха, оказавшись в большой группе людей?
3. Следуете ли Вы моде?
4. Часто ли смотритесь в зеркало?
5. Сутулитесь ли Вы?
6. Считаете ли Вы, что люди злословят в Ваш адрес?
7. Волнуетесь ли Вы, когда Вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у Вас временами ощущение, будто за Вами кто-то следит?
9. Легко ли Вы решаетесь провести свой отпуск в новом для Вас месте?
10. Чувствуете ли Вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли Вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли Вы решать свои проблемы самостоятельно, не обсуждая их с близкими Вам людьми?
13. Откладываете ли Вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли Вы в том, что Ваши друзья любят Вас?
15. Находите ли Вы, что каждый день можно узнавать что-то новое для себя?
16. Установив, что купленная вещь Вам не подходит, вернетесь ли Вы в магазин, чтобы поменять ее?
17. Терзаетесь ли Вы сомнениями насчет того, удается ли Вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к Вам за советом?

Тест «Умеете ли Вы управлять эмоциями?»

У каждого человека бывают моменты, когда чувствуешь себя счастливым, и наоборот, когда ненавидишь себя и весь свет. К какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли Вы формировать свои личные эмоции? [26, с. 138]

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

а) все было скорее плохо, чем хорошо;

б) было скорее хорошо, чем плохо;

в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно Вы:

а) недовольны собой;

б) считаете, что день мог бы пройти лучше;

в) засыпаете с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

а) «О Боже, время беспощадно!»

б) «А что, совсем еще неплохо!»

в) «Все прекрасно!»

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

а) «Ну мне-то никогда не повезет!»

б) «А, черт! Почему же не я?»

в) «Однажды так повезет мне!»

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

а) «Вот так однажды будет и со мной!»

б) «К счастью, меня эта беда миновала!»

в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
а) ни о чем не хотите думать;
б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;
в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о Ваших приятелях:
а) «Они не столь интересны, как хотелось бы»;
б) «Конечно у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;
в) «Замечательные люди!»
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
а) «Меня недооценивают»;
б) «Я не хуже остальных»;
в) «Я могу быть лидером, и это, пожалуй, признают все!»
9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:
а) впадаете в панику;
б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если Вы угнетены:
а) клянете судьбу;
б) знаете, что плохое настроение пройдет;
в) стараетесь развлечься.

Ситуации

Ситуация 1

Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутина убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться. Что Вы сделаете, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать? Где Вы находите резервы для повышения творческого потенциала?

Ситуация 2

В стрессовых ситуациях Вы обычно тратите много сил, чтобы удержаться от эмоционального перенапряжения и контролировать себя. Но есть сферы, где Вы должны постоянно излучать спокойствие, уверенность, любовь и тепло. Как Вы управляете своими эмоциями? Что для Вас является отдушиной?

Ситуация 3

Из Вашей фирмы уходит ценный сотрудник. Он симпатичен Вам как человек и Вам будет его недоставать. В глубине души Вы расстроены. Вы, как руководитель, будете стремиться избежать выражения чувств или будете вести себя естественно, не скрывая своего душевного состояния?

Ситуация 4

На переговорах между Вами и Вашим партнером произошел конфликт. Вас обоих быстро захватывают отрицательные эмоции. Напряжение стремительно возрастает. Как Вы справитесь со своими эмоциями в этой ситуации? Предложите 4 – 6 практических рекомендаций.

Ситуация 5

Дома выполните задание на релаксацию. Упражнение выполняется в положении на спине. Ноги слегка раздвинуты, носки врозь. Руки свободно лежат вдоль тела. Медленно повторяйте про себя:

1. Я совершенно спокоен и расслаблен (цель – общее успокоение вегетативной нервной системы).

2. Моя правая рука (для левши – левая рука) – очень тяжелая (цель – мышечное расслабление).

3. По моей правой (левой) руке распространяется тепло (цель – снятие напряжения с кровеносных сосудов).

4. У меня спокойный и ровный пульс (цель – успокоение и ритмизация системы кровообращения).

5. Я дышу спокойно и ровно. Я совершенно спокоен и расслаблен.

6. По моему телу разливается тепло (цель – снятие напряжения с желудочно-кишечного тракта).

7. Мой лоб прохладен (цель – снятие напряжения с сосудов головного мозга). Выход из состояния аутогенной тренировки:

а) сжать руки;

б) несколько раз энергично согнуть и разогнуть в локтях обе руки;

в) открыть глаза.

Тест «В порядке ли у Вас нервная система?»

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительны. Как же мы справляемся с повседневными раздражителями и насколько нам удается овладеть собой в важный момент? Ответ на этот вопрос даст этот тест .

Ответьте на вопросы теста используя следующие варианты ответов: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли Вас:

• смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?

• женщина «в летах», одетая как молоденькая девушка?

• чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?

• курящая на улице женщина?

• когда какой-то человек кашляет в Вашу сторону?

• когда кто-то грызет ногти?

• когда кто-то смеется невпопад?

• когда кто-то пытается учить Вас, что и как нужно делать?

• когда любимая(ый) постоянно опаздывает?

• когда в кинотеатре сидящий перед Вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?

• когда Вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?

• когда Вам дарят ненужные предметы?

• громкий разговор в общественном транспорте?

• слишком сильный запах духов?

• человек, который жестикулирует во время разговора?

• коллега, который часто употребляет иностранные слова?

Тест «Умение преодолевать стрессовые ситуации»

Деятельность менеджера связана с постоянными стрессами, напряжениями, и отсутствие заботы о своем психическом состоянии может негативно сказаться на здоровье и творческих возможностях. Это тестирование поможет Вам самостоятельно выявить факторы стресса и самостоятельно их преодолеть. Предлагаемая таблица основывается на научных данных и выгодно отличается тем, что определяет влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам.

Необходимо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая галочка дает одно очко. В конце недели итоги суммируются .

Тест «Определение пика Вашей работоспособности»

Как известно, люди делятся на тех, кто предпочитает для работы утренние часы, и тех, кому больше подходят вечерние. Тест позволит определить Вам в баллах свою принадлежность к одной из этих категорий

1. Трудно ли Вам вставать утром?

А. Да, почти всегда – 3.

Б. Иногда – 2.

В. Редко – 1.

Г. Крайне редко – 0.

2. В какое время Вы предпочли бы ложиться спать?

А. После 1 часа ночи – 3.

Б. С 23.30 до 1 часа – 2.

В. С 22.00 до 23.30-1.

Г. До 22.00-0.

3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

А. Плотный – 3.

Б. Менее плотный – 2.

В. Можете ограничиться вареным яйцом и бутербродом – 1.

Г. Достаточно чашки чая или кофе – 0.

4. Вспомните Ваши последние размолвки на работе и дома. Преимущественно в какое время они происходят?

А. В первой половине дня – 1.

Б. Во второй – 0.

5. От чего Вы могли бы отказаться с большой легкостью? А. От утреннего чая или кофе – 2.

Б. От вечернего чая – 0.

6. Насколько легко Вы можете нарушить во время отпуска свои привычки, связанные с принятием пищи?

А. Очень легко – 0.

Б. Достаточно легко – 1.

В. Трудно – 2.

Г. Остаются без изменений – 3.

7. Утром Вас ждут важные дела. На сколько времени раньше Вы ляжете спать?

А. Более чем на 2 часа – 3.

Б. На 1 – 2 часа – 2.

В. Меньше чем на 1 час – 1.

Г. Как обычно – 0.

8. Насколько точно Вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте?

А. Меньше минуты – 0.

Б. Больше минуты – 2.

Ситуации

Ситуация 1

У Вас напряженный рабочий день, Вы много сделали, но еще больше предстоит сделать. Вы выделили немного времени для отдыха, но пришел Ваш подчиненный, которому срочно нужна помощь в решении проблем личного характера. Как Вы поступите в данной ситуации?

Ситуация 2

Вы осознаете, что положительный рабочий настрой – важное условие хорошей, продуктивной работы. Но сегодня мелкие неприятности с утра испортили Вам настроение. Как Вы вернете хорошее расположение духа?

Ситуация 3

В Вашей жизни наступила «черная полоса». У Вас много проблем как на работе, так и в личной жизни. Вы стали очень много нервничать и начали сомневаться в своих способностях эффективно работать. Как Вы преодолеете эту ситуацию?

Ситуация 4

В выработке нравственной культуры, мужества, в формировании эрудиции, в умении руководить людьми немалую роль играют приемы самосовершенствования. В персональном менеджменте существуют несколько методов самосовершенствования: самооценка, самовнушение, самоободрение, самокорректировка, саморегулирование, самостимулирование, умение управлять своими чувствами. Охарактеризуйте каждый метод.

Ситуация 5

Внимательно ознакомившись с материалом главы «Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к работе» в учебнике «Персональный менеджмент», попытайтесь определить, к какой категории людей по динамике работоспособности Вы относитесь: «голуби», «совы» или «жаворонки». Исходя из этого, составьте для себя график работоспособности:

- в течение трудового дня;
- в течение суток;
- по дням недели.

Ситуация 6

Ознакомившись с темой «Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к работе» в учебнике «Персональный менеджмент», составьте правильный, с Вашей точки зрения, распорядок дня для руководителя. Постройте для себя график своих биоритмов, с целью повысить свою работоспособность.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей

Тестовые задания

1. одиннадцатый месяц года — это:
1) октябрь;
2) май;
3) ноябрь;
4) февраль.

2. суровый является противоположным по значению слову:
1) резкий,
2) строгий;
3) мягкий;
4) жесткий;
5) неподатливый.

3. какое из приведенных ниже слов отлично от других?
1) определенный;
2) сомнительный;

3) уверенный;
4) доверие;
5) верный.

4. верно ли то, что сокращение «н. э.» означает «нашей эры» («новой эры»)?
1) да;
2) нет.

5. какое из следующих слов отлично от других?
1) звонить;
2) болтать;
3) слушать;
4) говорить;
5) нет отличающихся слов.

6. слово безукоризненный является противоположным по своему значению слову:
1) незапятнанный;
2) непристойный;
3) неподкупный;
4) невинный;
5) классический.

7. какое из приведенных ниже слов относится к слову жевать, как обоняние к нос?
1) сладкий;
2) язык;
3) запах;
4) зубы;
5) чистый.

8. сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?
sharp, м.с. sharp, м.с.
fielder, e.h. filder, e.n.
connor, м.с. conner, m.g.
woesner, o.w. woerner, o.w.
soderquist, p.e. soderquist, b.e.

9. ясный является противоположным по смыслу слову:
1) очевидный;
2) явный;
3) недвусмысленный;
4) отчетливый;
5) тусклый.

10. предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500, заработав на этом 50 долларов за автомобиль. сколько автомобилей он перепродал?

11. слова стук и сток имеют:
1) сходное значение;
2) противоположное;
3) ни сходное, ни противоположное.

12. три лимона стоят 45 копеек. сколько (в копейках) стоят 1,5 дюжины?

13. сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238324	83238234

14. близкий является противоположным по значению слову:
1) дружеский;
2) приятельский;
3) чужой;
4) родной;
5) иной.

15. какое число является наименьшим?
1) 6;
2) 0,7;
3) 9;
4) 36;
5) 0,31;
6) 5.

Тема 4.Социально-психологическа компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?

а) избегаете вмешиваться в ссору;

б) можете вмешаться: встать на сторону потерпевшего или того, кто прав;

в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:

а) нет;

б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;

в) всегда критикуете за ошибки.

3. Ваш непосредственный начальник излагает план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:

а) если другие вас поддержат, то да;

б) разумеется, вы будете поддерживать свой план;

в) боитесь, что за критику вас могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями:

а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваши отношения;

б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди:

а) считая, что и вы не хуже него, попытаетесь обойти очередь;

б) возмущаетесь, но про себя;

в) открыто высказываете свое негодование.

6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение, экспериментальная работа вашего коллеги, в которой есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите:

а) выскажитесь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;

б) выделите положительные стороны в его работе и предложите предоставить возможность продолжить ее;

в) станете критиковать ее: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.

7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете:

а) что одобряете покупку, если она доставила ей удовольствие;

б) говорите, что эта вещь безвкусна;

в) постоянно ругаетесь, ссоритесь с ней из-за этого.

8. Вы встретили детей, которые курят. Как вы реагируете:

а) думаете: "Зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных озорников?";

б) делаете им замечание;

в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:

а) в таком случае вы не даете ему чаевые, которые заранее приготовили, если бы он поступил честно;

б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

10. Вы в доме отдыха.

Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, разнообразием меню. Возмущает ли вас это:

а) да, но если вы даже и выскажете ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;

б) вы находите способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;

в) вы вымещаете недовольство на младшем персонале (уборщицах, официантках).

11. Вы спорите с вашим сыном-подростком (младшей сестрой и т.п.) и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку:

а) нет;

б) разумеется, признаете;

в) какой же у вас авторитет, если вы признаетесь, что были неправы?

подведите итоги

Тема 5.Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации.

Упражнения по самопрезентации: правильный подход

1.Напишите речь, а затем сократите ее в несколько раз.

Напишите страницу текста, посвященного тому, о чем бы вы хотели рассказать менеджеру, который проводит собеседование. Потом сократите текст до половины страницы, выкинув ненужные подробности. Затем до четверти, сократив мысли, которые мешают выразить три ключевых пункта, отражающие ваши сильные стороны. После этого остается лишь заострить эти три пункта и ярко их рассказать.

2. Приготовьте формальный и неформальный вариант самопрезентации

Приготовьте одну речь для официальных встреч, например собеседований, а другую — для неофициальных, где вы можете завязать полезные деловые контакты в неформальной манере. Например, для встречи выпускников. Для этого последнего случая советуем смешать детали профессиональной и личной жизни.

3. Поймите нужды вашего работодателя

При устройстве на работу сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать полезного для работодателя, к которому обращаетесь. Попробуйте выяснить, какие проблемы он испытывает или чего ждет от человека на вашей позиции. Поняв это, вы можете заранее сформулировать, как вы собираетесь решить интересующие его задачи. Даже если вы промахнетесь, работодатель оценит вашу заинтересованность в развитии его бизнеса.

4. Потренируйтесь перед зеркалом

Репетируйте свою речь. Выступайте перед друзьями или перед зеркалом. Можно также под душем или в процессе приготовления завтрака. Записывайте свои спичи на диктофон/видеокамеру, прослушивайте и отмечайте ошибки.

Повторяйте речь вслух до тех пор, пока вы с ней не сроднитесь. Слишком часто соискатели зачитывают свои речи монотонно и без чувства. Тренируйтесь, пока для вас это не станет так же легко, как сказать свое имя. Часто содержание речи в порядке, но подача настолько плоха, что резюме не воспринимается.

5. Не дайте собеседнику заснуть

Говорите с энтузиазмом. Не позволяйте себе переходить на монотонный бубнеж. Говорите живо, даже если вы читаете эту речь уже в 129-й раз. Вы ведь хотите пробудить своих слушателей, а не усыпить их. Подготовить речь — одно дело, а выстроить отношения с аудиторией — совсем другое, следите за этим.

6. Подстраивайте речь под конкретную ситуацию

Не ходите по всем интервью с одним и тем же рассказом. Соберите информацию о компании и выделите детали, которые бы отвечали конкретным нуждам работодателя. Подгоняйте речь для каждого отдельного собеседования. Готовьте речь, представляя себе конкретного слушателя, и убедитесь, что вы не забыли рассказать, где вы были, где вы есть и куда стремитесь. Потом посмотрите, за что зацепится глаз вашего собеседника.

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Какие существуют методы повышения самоэффективности?
1. Что входит в понятие «техника»?
2. Что означает термин «технология управления»?
3. Чем социальные технологии отличаются от производственных?
4. Как на имидж руководителя влияют управленческие технологии?
5. Сколько стадий включает операция управленческого решения?
6. Что входит в комплекс навыков и умений по формированию позитивного имиджа руководителя?
7. Какие социально-значимые характеристики отражают имидж руководителя?
8. Какие показатели характеризуют профессиональную готовность к успешной управленческой деятельности ?
9. Что подразумевает понятие «самооценка»?
10. Какие модели поведения, по мнению Эрик Эриксона, являются характерными для индивидуума?
11. Какие выводы можно сделать на основе анализа механизма выстраивания поведения?
12. Что представляет собой разработанная А. Бандурой модель – триада взаимного детерминизма?
13. Охарактеризуйте концепцию самоэффективности Бандуры.
14. Какие факторы влияют на высокую самоэффективность?
15. Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.
16. Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
17. Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.
18. Факторы успешности профессиональной деятельности.

19. Структурные элементы профессиональной деятельности.
20. Показатели успешности профессиональной деятельности.
21. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.
22. Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.
23. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
24. Моделирование жизненного пути.
25. Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.
26. Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
27. Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.
28. Факторы успешности профессиональной деятельности.
29. Структурные элементы профессиональной деятельности.
30. Показатели успешности профессиональной деятельности.
31. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.
32. Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.
33. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
34. Моделирование жизненного пути.
35. Экстремальная компетентность в условиях нестабильной социально-профессиональной среды, особых, экстремальных условиях труда.
36. Три группы ключевых компетенций экстремальной компетентности: 1) компетенции, связанные с самоопределением личности в экстремальной ситуации и меняющихся условиях деятельности; 2) компетенции регуляции; 3) компетенции саморегуляции в экстремальных условиях и ситуациях.
37. Виды экстремальной компетентности: экстремальная развивающая компетентность, совладающая экстремальная компетентность.
38. Психологические методы оценки и технологии развития экстремальной компетентности.
39. Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.
40. Состояния страха, тревоги, профессионального стресса, профессионального выгорания, профессиональной деформации и др.
41. Профессиональная работоспособность, утомление, монотония, психическое пресыщение в профессиональной деятельности.
42. Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний.
43. Оптимизация профессиональной работоспособности.
44. Сущность социально-психологической компетентности.
45. Социальный интеллект. Конструктивное взаимодействие с другими людьми.
46. Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
47. Эффективность межличностных коммуникаций, интеракций в групповом взаимодействии.
48. Развитие социальной перцепции.
49. Психология влияния в межличностном взаимодействии.

50. Ведение переговоров.
51. Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине
5.1. Экзамен (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):

Экзамен принимается в устной форме, по билетам. Каждый экзаменационный билет включает два теоретических вопроса и практическое задание.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерии оценивания
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Демонстрирует способность определять потребности и приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения экзамена

1. Сущность и сотношение понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
1. Личностно-профессиональный потенциал как основа развития личностно-профессиональной самоэффективности.
2. Личностно-профессиональная самоэффективность как основа успешной профессионализации.
3. Личностно-профессиональная самоэффективность и успешность профессиональной деятельности.
4. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
5. Аутопсихологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
6. Индивидуальность как основа личностно-профессиональной.
7. Я-концепция как основа аутопсихологической компетентности.
8. Когнитивный компонент Я-концепции.
9. Эмоциональный компонент Я-концепции.
10. Поведенческий компонент Я-концепции.
11. Психологические основы самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии.
12. Психологические методы оценки и технологии развития аутопсихологической компетентности.
13. Психологические методы оценки и технологии развития индивидуальности.
14. Планирование собственной жизни.
15. Управление времене.
16. Интеллектуальные и творческие способности как основа личностно-

профессиональной самоэффективности.

17. Психологические методы оценки и технологии развития интеллектуальных и творческих способностей.
18. Приемы развития внимания.
19. Приемы развития восприятия.
20. Приемы развития памяти.
21. Приемы развития мышления.
22. Приемы развития воображения.
23. Диагностика ограничений и возможности совершенствования интеллектуальных и творческих способностей.
24. Виды психических состояний.
25. Состояния страха, тревоги и личностно-профессиональная самоэффективность.
26. Профессиональный стресс и личностно-профессиональная самоэффективность.
27. Профессиональное выгорание и личностно-профессиональная самоэффективность.
28. Профессиональная деформация и личностно-профессиональная самоэффективность.
29. Профессиональная работоспособность и личностно-профессиональная самоэффективность.
30. Утомление, монотония, психическое пресыщение и личностно-профессиональная самоэффективность.
31. Психологические методы оценки психических состояний.
32. Психотехнологии саморегуляции психических состояний.
33. Оптимизация профессиональной работоспособности.
34. Сущность социально-психологической компетентности.
35. Социальный интеллект.
36. Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
37. Развитие социальной перцепции.
38. Психология влияния в межличностном взаимодействии.
39. Ведение переговоров.
40. Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии, эффективное разрешение конфликтов.
41. Психологические методы оценки и технологии развития социально-психологической компетентности.
42. Самопрезентация как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
43. Оценка личностно-профессиональной потенциала и особенности самопрезентации.
44. Виды, типы, стратегии и тактики самопрезентации.
45. Самопрезентация как средство управления впечатлением.
46. Имидж и самопрезентация личности.
47. Психологические технологии эффективной самопрезентации.

Шкала оценивания

Оценка	**Критерии оценивания**

Отлично / зачтено	Оценка «отлично» («зачтено») выставляется обучающемуся, если в процессе промежуточной аттестации он демонстрирует глубокое знание теоретического программного материала и безошибочно применяет его при решении практических заданий
Хорошо / зачтено	Оценка «хорошо» («зачтено») выставляется обучающемуся, если в процессе промежуточной аттестации он демонстрирует хорошую степень освоения теоретического программного материала, применяет теоретические положения при решении практических заданий, допуская при этом отдельные незначительные ошибки
Удовлетворительно / зачтено	Оценка «удовлетворительно» («зачтено») выставляется обучающемуся, если он демонстрирует знания только основного программного материала, допускает неточности в формулировках, испытывает затруднения при выполнении практических заданий
Неудовлетворительно / не зачтено	Оценка «неудовлетворительно» («не зачтено») выставляется в случае, если обучающийся не освоил обязательный минимум знаний, умений и навыков в рамках дисциплины и допускает грубые ошибки при выполнении заданий промежуточной аттестации

6. Методические указания для освоения дисциплины

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных (лекционных, практических) занятиях, самостоятельную работу обучающихся и проведение контрольных мероприятий (текущей и промежуточной аттестации).

В начале учебного курса рекомендуется ознакомиться с рабочей программой дисциплины, обратив внимание на следующие ключевые моменты:

– перечень знаний, умений и навыков, которыми обучающийся должен овладеть в результате освоения дисциплины;

– тематический план проведения занятий;

– формы и материалы для проведения текущего контроля;

– учебники и учебные пособия по дисциплине, а также электронными ресурсы;

– оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

С целью обеспечения успешного освоения курса обучающийся должен готовиться к лекционным и практическим занятиям.

На лекционных занятиях рекомендуется конспектировать основные положения излагаемого преподавателем материала. При подготовке к занятиям целесообразно самостоятельно прорабатывать лекционный материал, особое внимание следует уделять возникающим при этом вопросам, выделяя или выписывая указанные моменты для дальнейшего уточнения и обсуждения на последующих занятиях. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Таким образом, подготовка к лекции заключается в:

– внимательном прочтении материала предыдущей лекции;

– знакомстве с темой предстоящей лекции (по тематическому плану или информации лектора);

– предварительном знакомстве с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

– уяснении места изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

– записи возможных вопросов преподавателю.

Практические занятия предполагают их проведение в различных формах (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с целью систематизации, углубления и конкретизации полученных теоретических знаний, а также формирования навыков их применения при решении практических задач. Подготовка к практическим занятиям заключается в:

– внимательном прочтении теоретического материала лекций, относящихся к данному занятию, изучении учебного материала в рекомендуемых учебно-методических пособиях;

– ответе на приведенные в рабочей программе дисциплины вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям лекционного, практического (семинарского) типов, лабораторным работам;

– выполнении заданий для самостоятельной работы по соответствующей теме.

В рамках практических занятий предусмотрено проведение мероприятий текущего контроля с целью выявления уровня освоения полученных знаний, умений, навыков и компетенций. Для осуществления текущего контроля в рабочей программе предусмотрены различные формы. При подготовке к контрольным мероприятиям рекомендуется ознакомиться с представленными в рабочей программе типовыми материалами для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Изучение дисциплины предполагает самостоятельное освоение обучающимся части учебного материала в соответствии с перечнем вопросов для самостоятельного изучения.

Подготовка к промежуточной аттестации. предполагает целенаправленную, регулярную, систематическую работу при изучении дисциплины в рамках аудиторных занятий и самостоятельной работы. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях, а также в рамках самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для успешного прохождения промежуточной аттестации. Непосредственно подготовку к процедуре аттестации рекомендуется осуществлять в соответствии с приведенным в рабочей программе перечнем типовых оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература

1. Данилина, Е. И. Инновационный менеджмент в управлении персоналом : учебник / Е. И. Данилина, Д. В. Горелов. — Москва : Дашков и К, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-394-04205-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/277259

2. Епишкин, И. А. Навыки личной эффективности : учебно-методическое пособие / И. А. Епишкин, И. Ю. Подгурная. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 138 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/175754

7.2. Дополнительная литература

1. Затепякин, О. А. Мотивация персонала организации : учебное пособие / О. А. Затепякин. — Новокузнецк : СибГИУ, 2020. — 210 с. — ISBN 978-5-7806-0542-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334025

2. Валишин, Е. Н. Управление персоналом организации : учебник / Е. Н. Валишин, Е. В. Камнева ; под редакцией М. В. Полевой. — Москва : Прометей, 2021. — 330 с. — ISBN 978-5-00172-199-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189702

3. Пурлик В. М. Управление эффективностью деятельности организации: учебник для вузов / В. М. Пурлик. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12817-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518939

7.3. Нормативные правовые документы.

Не предусмотрены

7.4. Интернет-ресурсы

1. Официальный портал СИУ РАНХиГС – URL: http://orel.ranepa.ru.
2. Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/
3. ЭБС Лань – URL: https://e.lanbook.com/
4. ЭБС Znanium – URL: https://znanium.com/
5. Официальный сайт компании «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/, свободный.
6. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru, свободный.

7.5. Иные источники.

Не предусмотрены

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, доска,
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, доска.
Компьютерный класс (аудитория для выполнения самостоятельной работы) /Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, компьютеры, доска. Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИУ РАНХиГС
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	**Назначение и тип лицензии программного обеспечения**
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия Свободная лицензия
Adobe reader – Russian	Просмотр, печать и внесение аннотаций в документы PDF. Свободная лицензия

Adobe Acrobat Reader DC–Russian	Чтение, печать и рецензирование файлов PDF. Свободная лицензия
Yandex Браузер	Браузер Свободная лицензия
Office Professional Plus 2007 Office Professional Plus 2010 Office Standard 2007 Office Standard 2010 Office Standard 2013	Пакет офисных приложений. Лицензированная версия
Консультант Плюс	Справочно-правовая система