Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доц. Бубнов В.А

_____

25.06.2021г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.10. Управление личной эффективностью

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль): Информационные системы и технологии в управлении
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11	11
Лекции (час)	14	10
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	66	98
Курсовая работа (час)		
Всего часов	108	108
Зачет (семестр)	11	11
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2021

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 09.03.03 Прикладная информатика.

Авторы Е.А. Арбатская, К.А. Татаринов

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры менеджмента, маркетинга и сервиса

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Управление личной эффективностью» является формирование и углубление теоретических знаний и практических навыков, связанных с расстановкой приоритетов, управлением временем и выстраиванием траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	З. Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни У. Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Н. Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная часть.

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "Менеджмент предприятия", "Разработка и реализация проектов", "Командная работа и лидерство"

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед.,108 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	14	10
Практические (сем, лаб.) занятия	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	66	98

Всего часов	108	108

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе-стр	Лек-ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само-стоят. раб.	В интера-ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Управление личной эффективностью: понятие и составляющие	11	2	0	10		1.1. Творческое задание. Целеполагание. 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"
2	Управление ресурсом времени	11	1	0	12		2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач. 2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач
3	Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие	11	1	0	12		3.1. Практическое задание. Самоанализ. 3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития
4	Управление ресурсом платежеспособности	11	1	0	10		4.1. Творческое задание. Множественные источники дохода. 4.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем
5	Управление ресурсом активности и работоспособности	11	1	0	12		5.1. Кейс 2. Как работают в Google?. 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни
6	Управление деловой карьерой	11	1	0	10		6.1. Ситуационные задачи по

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе-стр	Лек-ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само-стоят. раб.	В интера-ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							управлению карьерой. 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор
7	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость	11	1	0	10		7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект. 7.2. Творческое задание. Управление стрессом
8	Публичные выступления и самопрезентация	11	1	0	12		8.1. Творческое задание. Самопрезентация. 8.2. Творческое задание. Публичное выступление
9	Эффективное командное взаимодействие	11	1	0	10		9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие. 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде. Тест
	ИТОГО		10		98		

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе-стр	Лек-ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само-стоят. раб.	В интера-ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Управление личной эффективностью: понятие и составляющие	11	2	2	6		1.1. Творческое задание. Целеполагание. 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"
2	Управление ресурсом времени	11	2	4	6		2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач. 2.2. Практическое задание. Планирование и

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе-стр	Лек-ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само-стоят. раб.	В интера-ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							контроль выполнения задач
3	Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие	11	2	4	6		3.1. Практическое задание. Самоанализ. 3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития
4	Управление ресурсом платежеспособности	11	1	2	6		4.1. Творческое задание. Множественные источники дохода. 4.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем
5	Управление ресурсом активности и работоспособности	11	3	2	10		5.1. Кейс 2. Как работают в Google?. 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни
6	Управление деловой карьерой	11	1	2	8		6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой. 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор
7	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость	11	1	4	8		7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект. 7.2. Творческое задание. Управление стрессом
8	Публичные выступления и самопрезентация	11	1	4	10		8.1. Творческое задание. Самопрезентация. 8.2. Творческое задание. Публичное выступление
9	Эффективное командное	11	1	4	6		9.1. Деловые игры. Командное

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе-стр	Лек-ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само-стоят. раб.	В интера-ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	взаимодействие						взаимодействие. 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде. Тест
	ИТОГО		14	28	66		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
01	Управление личной эффективностью: понятие и составляющие	Понятия «эффективность», «личная эффективность». Навыки личной эффективности. Особенности личной эффективности. Личная эффективность менеджера. Самоменеджмент как технология эффективной деятельности человека в организации. Различные подходы к трактовке понятий "эффективность" и "личная эффективность". Преимущества использования самоменеджмента. Самосовершенстование через самоменеджмент. Мифы о самоменеджменте. Цель самосовершенствования. Этапы самосовершенстования. Ограничения саморазвития менеджера (М. Вудкок и Д. Френсис). Использование «свободных» методов в «принудительной» системе управления: методы самоменеджмента в организации.
02	Управление ресурсом времени	Время как стратегический ресурс. Помехи («воры времени», «поглотители времении»): внутренние и внешние причины. Инвентаризация и анализ времени. Алгоритм инвентаризации и анализа времени. Методы инвентаризации времени: поточная карта, поточная диаграмма, карта совместных операций, сетевой анализ, простой органайзер, органайзер с функциями качественного анализа времени, хронокарта Гастева. Анализ помех: листок учета, оценка важности, ментальные карты. Цели личности и организации. Целеполагание. Ценности как основа целеполагания. Свойства целей. Поиск и формулировка целей.SMART-технология постановки целей (по Д. Доурдэну). Проектная схема постановки целей (по Г. Архангельскому). Ситуационный анализ (по Л. Зайверту). Постановка целей от общего частному. Понятие планирования. Принципы и правила планирования. Система планов. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод «Альпы». Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Задачи. Обзор задач. Инструменты создания обзора. Контрольные списки. Двухмерные графики. Древовидные

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		карты. Оперативные и стратегические решения. Инновационные, рутинные, селективные, адаптационные решения. Принятие решений. Принятие решений по отклонениям. Расстановка приоритетов. Способы и методы расстановки приоритетов. Определение приоритетности долгосрочных целей и текущих задач. Принцип Парето. ABC-анализ. Матрица Эйзенхауэра. Пропорция Зайверта. Самомотивация для решения больших трудоемких задач. Решение мелких неприятных задач. Личный реинжиниринг: ритмы, рационализаторство, борьба за время. Контроль при управлении временем: внешний, самоконтроль. Метод «пяти пальцев» по Л. Зайверту. Карты контроля. Правила и ошибки контроля. Система работы с информацией. Работа с деловыми бумагами. Общение по телефону. Работа с почтой, книгами и печатной прессой. Конспектирование. Делегирование. Правила делегирования. Сопротивление делегированию. Цифровые сервисы управления ресурсом времени.
03	Управление ресурсом платежеспособности	Финансовое планирование жизни. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия Доходы и их источники. Способы экономии личных средств. Виды инвестирования денег. Страхование в жизни человека. Личные финансы на ПК.
04	Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие	Самоанализ: самодиагностика, самонаблюдение, эксперимент. Самодиагностика: моно-тесты (рефлексивность мышления, тест Липпмана «Логические закономерности», склонность к риску, способность самоуправления, уровень притязаний); политесты (тест Кеттела, отборочный тест Бузина); методики типологизации личности. Профили и карты личности. Самонаблюдение: ретроспективное, феноменологическое, метод систематической интроспекции, метод аналитической интроспекции. Самоотчеты, дневники самонаблюдения. Эксперимент: лабораторный, естественный. Саморазвитие. Препятствия к саморазвитию. Треугольник развития: hard-skills, soft-skills, личность, мотивация к саморазвитию. Правила саморазвития. Индивидуальный план развития. Методы развития навыков: самообучение, поиск обратной связи, обучение на опыте других и ментворкинг, фоновые тренинги, развитие в процессе работы. Soft-skills: базовая коммуникация, навыки развития и поддержания бизнес-отношений (нетворкинг), критическое мышление, аналитическое мышление, системное мышление, эмоциональный интеллект и др. Самообразование как условие эффективного саморазвития. Образованность, образовательная среда, образовательное пространство, система открытого образования: непрерывное

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		образование, дистанционное образование. Законы работы памяти: основные законы работы памяти, детализированные законы работы памяти, системы памяти. Технологии эффективной учебной деятельности: правила стратегии обучения, инструменты профессионального саморазвития, концентрация внимания, упорядочение знаний. Формирование устойчивой познавательной мотивации. Совершенствование познавательных умений и навыков.
05	Управление ресурсом активности и работоспособности	Понятие ресурса активности и работоспособности. Образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья. Подходы к определению понятия здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека (оценка ВОЗ). Образ жизни: подходы к определению. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Ключевые положения, лежащие в основе ЗОЖ. Характеристика основных составляющих ЗОЖ. Принципы организации рационального сбалансированного питания. Рациональное, полноценное, сбалансированное питание. Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и спорт как элемент здорового образа жизни. Факторы, разрушающие здоровье человека: вредные привычки. Профессиональная деятельность и здоровье. Профессиональные факторы, негативно влияющие на здоровье. Правила организации рабочего места. Профессиональная деятельность и стрессоустойчивость: стрессы и способы борьбы с ними. Дистресс и эвстресс; стрессоустойчивость. Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных ритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха.
06	Управление деловой карьерой	Понятие и виды деловой карьеры. Модель основных стадий развития карьеры Д. Холла. Планирование карьеры. Личностный маркетинг. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление собственной профессиональной карьерой.
08	Публичные выступления и самопрезентация	Сущность общения. Составляющие модели общения. Характеристики эффективной обратной связи. Модели коммуникаций, используемые в организациях: «колесо», многоканальная и прочие. Направления общения: нисходящее, восходящее, горизонтальное и диагональное. Основные формы нисходящего общения. Барьеры общения. Личностные барьеры: компетентность, установки, опыт, дистанция потребности и т.п. Организационные барьеры: статусные различия, фильтрация информации, внутригрупповой язык, коммуникационная перегрузка, физические барьеры и т.п. Способы преодоления барьеров общения. Публичное выступление: правила, каналы восприятия.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		Взаимопонимание в общении с участниками команды.
09	Эффективное командное взаимодействие	Виды взаимодействий: группа, рабочая группа, команда. Понятие команды. Стадии становления команды. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна. Модель управленческих ролей Т.Ю. Базарова. Факторы, провоцирующие раскол в команде: модель В.А. Штроо. Причины проблем в команде (Гертер-Оттл): Споры в команде. Конкуренция и ревность. Господство коалиции. «Противник» в команде. Поддержка лидера в команде. Личные антипатии. Групповые защитные механизмы: внешний локус контроля, групповое табу, групповой ритуал, ингрупповой фаворитизм, моббинг, огруппление мышления, самоизоляция, социальная леность, фиксация жесткой внутренней статусной иерархии.

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Управление личной эффектиностью: понятие и составляющие. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и анализа конкретных ситуаций (кейс) в малых подгруппах с элементами дискуссии. Способы повышения личной эффективности. 1.1. Творческое задание. Целеполагание 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"
2	Управление ресурсом времени. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий. 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач 2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач
4	Управление ресурсом платежеспопобности. Семинары проводятся в форме выполнения творческих заданий в малых подгруппах с элементами дискуссии. 3.1. Творческое задание. Множественные источники доходов 3.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем
3	Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий с использованием рефлексивных технологий. Препятствия к саморазвитию. Треугольник развития: hard-skills, soft-skills, личность, мотивация к саморазвитию. Правила саморазвития. Индивидуальный план развития. Методы развития навыков: самообучение, поиск обратной связи, обучение на опыте других и ментворкинг, фоновые тренинги, развитие в процессе работы. 4.1. Практическое задание. Самоанализ 4.2. Практическое задание. Траектория саморазвития
5	Управление ресурсом активности и работоспособности. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и анализа конкретных ситуации (кейс) в малых подгруппах с элементами дискуссии. Факоры, положительно и отрицательно влияющие на активность и

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	работоспособность. Образ жизни как ведущий фактор поддержания и сохранения здоровья. 5.1. Кейс 2. Как работают в Google? 5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни
6	Управление деловой карьерой. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и ситуационных задач. 6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой 6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор
7	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость. Семинары проводятся в форме выполнения практических и ситуационных заданий. 7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект 7.2. Творческое задание. Управление стрессом
8	Публичные выступления и самопрезентация. Семинары проводятся в форме выполнения творческих заданий. 8.1. Творческое задание. Самопрезентация 8.2. Творческое задание. Публичное выступление
9	Эффективное командное взаимодействие. Семинары проводятся в форме деловых игр и выполнения практических заданий. Командное взаимодействие. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна. 9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие 9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Управление личной эффективностью: понятие и составляющие	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1.1. Творческое задание. Целеполагание	Полностью выполненное задание - 5 баллов: по 1 баллу за правильное выполнение каждого пункта задания. (5)
2		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"	Процент заполнения таблицы –до 4 баллов. Аргументированность ответа на вопрос – 1 балл.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			образования в течение всей жизни		(5)
3	2. Управление ресурсом времени	УК-6	Н.Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем	2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач	Полнота и правильность выполнения - 5 баллов. (5)
4		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни Н.Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем	2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач	5 баллов: 1 балл за выполнение первого пункта задания и по 2 балла за выполнение 2 и 3 пунктов. (5)
5	3. Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	3.1. Практическое задание. Самоанализ	Выполнение теста и интерпретация результатов – 2 балла. Зполнение дневника успехов и неудач – 2 балла. Выводы – 1 балл. (5)
6		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития	Выполнения теста – 2 балла. Наличие связи между пунктами – 2 балла. Полнота выполнения заданий – 2 балла. (5)
7	4. Управление ресурсом платежеспособности	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	4.1. Творческое задание. Множественные источники дохода	Полностью выполненное задание - 5 баллов: выполнение первого пункта задания - 3 балла, выполнение второго и третьего пунктов задания по 1

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					баллу. (5)
8		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	4.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем	Полностью выполненное задание - 5 баллов: заполнение карточек в группе - 2 балла, отбор идей из других групп, коллективное обсуждение - 1 балл. (5)
9	5. Управление ресурсом активности и работоспособности	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	5.1. Кейс 2. Как работают в Google?	Выполнение задания - 5 баллов: первая часть - 3 балла, вторая часть - 2 балла. Аргументированность ответов. (5)
10		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни	Полностью выполненное задание 5 баллов: по 1 баллу за каждый пункт задания. (5)
11	6. Управление деловой карьерой	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой	Полностью выполненное задание 5 баллов. (5)
12		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор	Полностью выполненное задание 5 баллов: выполнение пунтов 1-3 - 3 балла, выполнение пункта 4 - 2 балла. (5)
13	7. Эмоциональный интеллект и	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и	7.1. Практическое задание. Эмоциональный	Полностью выполненное задание 5 баллов.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
	стрессоустойчивость		реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	интеллект	(5)
14		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	7.2. Творческое задание. Управление стрессом	Полностью выполненное задание 5 баллов: задание "Я и стресс" - 1 балл, задание "Инвентаризация стрессов" - 2 балла, выводы и рекомендации - 2 балла. (5)
15	8. Публичные выступления и самопрезентация	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	8.1. Творческое задание. Самопрезентация	Полностью выполненное задание 5 баллов: по 2,5 балла за каждое задание. (5)
16		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	8.2. Творческое задание. Публичное выступление	Соответствие правилам делового общения и публичных выступлений – 3 балла. Стурктурированность плана публичного выступления – 1 балла. Привлечение и удержание внимания на выступлении - 1 балла. (5)
17	9. Эффективное командное взаимодействие	УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие	Участие в игре - 5 баллов. (5)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
18		УК-6	У.Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде	Полностью выполненное задание 5 баллов. (5)
19		УК-6	З.Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Тест	Каждый правильный ответ – 1 балл. (10)
				Итого	**100**

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 11.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: Каждый правильный ответ в тесте по 2 балла..

Компетенция: УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знание: Знать теоретические основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1. Анализ помех: листок учета, оценка важности, ментальные карты.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: Полнота выполнения - 15 баллов, правильность выполнения - 15 баллов..

Компетенция: УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Умение: Уметь определять приоритеты, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Задача № 1. Построение траектории саморазвития

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: Полнота выполнения - 15 баллов, правильность выполнения - 15 баллов..

Компетенция: УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Навык: Владеть навыками применения инструментов и методов управления временем
Задание № 1. Контроль качества использования времени

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования **«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»** **(ФГБОУ ВО «БГУ»)**	Направление - 09.03.03 Прикладная информатика Профиль - Информационные системы и технологии в управлении Кафедра менеджмента, маркетинга и сервиса Дисциплина - Управление личной эффективностью

БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Построение траектории саморазвития (30 баллов).
3. Контроль качества использования времени (30 баллов).

Составитель _____ Е.А. Арбатская

Заведующий кафедрой _____

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Арбатская Е. А. Здоровьесберегающие технологии работы менеджера. учеб. пособие. Электронный ресурс/ Е. А. Арбатская.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2018.-104 с.
2. Парахина В.Н. Самоменеджмент [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Парахина, В.И. Перов, Ю.Р. Бондаренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — 978-5-211-06254-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/13157.html
3. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Архангельский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. — 978-5-9614-1881-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68022.html

б) дополнительная литература:

1. Беляева Е. Елена, Баграмова А. Анна Личная эффективность в ваших руках. [Текст]/ Е. Беляева// Номер журнала, № 28 (440), С. 37-42, 2017, ч.з 2-202
2. Работа в команде. Практические рекомендации для успеха в группе. Unschlagbar durch gutes Teamwork. пер. с нем./ Гитте Гертер, Кристина Оттл.- Харьков: Гуманит. центр, 2006.-190 с.
3. Самоменеджмент. Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент»/ С.В. Позднякова.- Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2015.-55 с.
4. Порягина Л. В., Хлебович Д. И. Самоменеджмент как способ развития личностных ресурсов менеджера. Электронный ресурс. 38.03.02. направление Менеджмент. выпускная квалификационная работа бакалавра/ Л. В. Порягина.- Иркутск, 2016.-75 с.
5. Тайм-менеджмент. Полный курс. учебное пособие. Электронный ресурс/ С.В. Бехтерев.- Москва: Альпина Паблишер, 2017.-311 с.
6. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем/ С. И. Калинин.- СПб.: Речь, 2006.-350 с.
7. Жуков Ю. М. Юрий Михайлович, Журавлев А. В. Алексей Вячеславович, Павлова Е. Н. Елена Николаевна Технологии командообразования. учеб. пособие для вузов. рек. УМО по клас. унив. образованию/ Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова.- М.: Аспект Пресс, 2008.-320 с.
8. Белбин Р. М., Belbin R. M. Типы ролей в командах менеджеров. Team Roles at Work. Team Roles at Work. пер. с англ./ Р. М. Белбин, R. M. Belbin.- М.: HIPPO, 2003.-220 с.
9. Иванова, С. Личная эффективность на 100%: Сбросить балласт, найти себя, достичь цели / С. Иванова, Д. Болдогоев. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 215 с. — ISBN 978-5-9614-1846-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/82841.html (дата обращения: 10.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
10. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — 978-5-906839-87-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74293.html
11. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/36750.html

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: http://bgu.ru/, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, адрес доступа: http://elibrary.ru/. доступ к российским журналам, находящимся полностью или частично в открытом доступе при условии регистрации

– Электронно-библиотечная система IPRbooks, адрес доступа: https://www.iprbookshop.ru. доступ неограниченный

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области обществознания.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

• текущие консультации;

• прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

• формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

• самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

• подготовка к семинарам;

• выполнение домашних заданий в виде практических и творческих задач по отдельным разделам дисциплин и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

– КонсультантПлюс: Версия Проф - информационная справочная система,
– Гарант платформа F1 7.08.0.163 - информационная справочная система,
– Adobe Acrobat Reader_11,
– Google Chrome,
– MS Office,

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

В учебном процессе используется следующее оборудование:

– Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
– Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения