

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
д.филос.н., доц. Атанов А.А.



29.05.2025г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.4. Управление карьерой

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Направленность (профиль): Социальная и экономическая психология

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная, очно-заочная

	Очная ФО	Очно-заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	12	12
Лекции (час)	14	16
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	0	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	94	92
Курсовая работа (час)		
Всего часов	108	108
Зачет (семестр)	12	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.04.01 Психология.

Авторы Л.А. Казарина, Казарина Л.А.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры менеджмента и сервиса

Заведующий кафедрой Е.А. Шагина

1. Цели изучения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся способности эффективного управления профессиональной карьерой в целях саморазвития и самоорганизации.

Задачи дисциплины - ознакомление обучающихся с основными методами (инструментами) самоанализа, формирование умений и навыков самооценки, определения приоритетов собственной деятельности, эффективного управления личными ресурсами.

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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

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 (очно-заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	14	16
Практические (сем, лаб.) занятия	0	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	94	92
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

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Самоанализ как основа успешной профессиональной деятельности	12	4		36		Тест 1. Основные понятия карьеры. Тест для самоанализа 1. Оценка уровня самооосознанности. Тест для самоанализа 2. Определение типа личности (Холланд). Тест для самоанализа 3. Оценка эмоционального интеллекта
2	Определение приоритетов деятельности	12	4		16		Задание 1. Индивидуальный SWOT-анализ. Тест 2. Определение приоритетов. Тест для самоанализа 4. Определение якоря карьеры
3	Способы совершенствования деятельности	12	8		40		Задание 2. План мероприятий. Задание 3. Управление стрессами. Сообщение. Тест 3. Приоритеты и ресурс времени
	ИТОГО		16		92		

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Самоанализ как основа успешной профессиональной деятельности	12	4		36		Тест 1. Основные понятия карьеры. Тест для самоанализа 1. Оценка уровня самооосознанности. Тест для

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семе- стр	Лек- ции	Семинар Лаборат. Практич.	Само- стоят. раб.	В интера- ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							самоанализа 2. Определение типа личности (Холланд). Тест для самоанализа 3. Оценка эмоционального интеллекта
2	Определение приоритетов деятельности	12	4		16		Задание 1. Индивидуальный SWOT-анализ. Тест 2. Определение приоритетов. Тест для самоанализа 4. Определение якоря карьеры
3	Способы совершенствования деятельности	12	6		42		Задание 2. План мероприятий. Задание 3. Управление стрессами. Сообщение. Тест 3. Приоритеты и ресурс времени
	ИТОГО		14		94		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Управление карьерой: основные понятия. Образованность и саморазвитие как важный фактор конкурентоспособности на рынке труда и построения карьеры	Карьера как процесс саморазвития. Понятие и виды карьеры. Этапы карьеры. Дуальный характер карьеры. Профессиональное и личностное развитие. Система непрерывного образования: общее, профессиональное, дополнительное образование и профессиональное обучение. Уровни образования и виды образовательных программ. Взаимосвязь рынка труда и рынка образовательных услуг. Профессиональные стандарты.
2	Осознанность как ключ к успеху в современном мире	Самоанализ: точка отсчета. Инструменты (способы) самоанализа: оценка самооценности, пятифакторная модель личности, эмоциональный интеллект, когнитивный стиль (MBTI). Техники развития осознанности.
3	Индивидуальное планирование карьеры	Определение системы жизненных ценностей. Постановка целей и планирование деятельности. Процесс планирования. Требования к целям и условия их достижения. Модель карьеры Т. Кларка и А. Остервальдера
4	Управление карьерой работников	Развитие персонала как функция управления. Роль руководителя в развитии подчиненных. Наставничество,

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		коучинг, мотивационное общение. Инструменты профессионального саморазвития .
5	Инвентаризация и анализ использования времени с учетом приоритетов	Значимость ресурса времени для деятельности личности и ее самоорганизации. Способы учета затрат времени. ABC-анализ времени на основе приоритетов. Потери времени.
6	Методы планирования деятельности и управления временем на основе приоритетов	Система управления временем Франклина, матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра, принцип Парето, метод приоритетов. Эффективное планирование рабочего времени. Электронные инструменты учета и планирования времени. Понятие активности личности, основные виды активности человека. Биологические циклы.
7	Работоспособность и управление стрессами	Понятие активности личности, основные виды активности человека. Биологические циклы. Тест Хорна-Остберга. Гигиена труда и отдыха. Стресс и методы его преодоления. Гигиена труда и отдыха. Развитие навыков здорового образа жизни. Приемы профессионального саморазвития. Методы повышения концентрации внимания. Методы улучшения запоминания и упорядочения знаний.

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

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: (3.1...3.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. Самоанализ как основа успешной профессиональной деятельности	УК-6	З.Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования	Тест 1. Основные понятия карьеры	Каждый правильный ответ - 1 балл (10)
2		УК-6	У.Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности	Тест для самоанализа 1. Оценка уровня самоосознанности	Выполнение теста - 4 балла, наличие выводов, адекватных результатам самоанализа - 3 балла (7)
3		УК-6	У.Уметь осуществлять	Тест для самоанализа	Заполненный

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	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)
			самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности	2. Определение типа личности (Холланд)	лист для самоанализа - 4 балла, самоанализ полученных результатов - 3 балла (7)
4		УК-6	У.Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности	Тест для самоанализа 3. Оценка эмоционального интеллекта	Заполнение опросного листа - 4 балла, качество самоанализа - до 3 баллов. (7)
5	2. Определение приоритетов деятельности	УК-6	Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов	Задание 1. Индивидуальный SWOT-анализ	Правильное распределение соответствующих характеристик в квадранты матрицы - 5 баллов, полнота анализа - 5 баллов, формулировка индивидуальной стратегии - 7 балла (17)
6		УК-6	З.Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования	Тест 2. Определение приоритетов	За каждый правильный ответ - 1 балл (5)
7		УК-6	У.Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности	Тест для самоанализа 4. Определение якоря карьеры	Заполненный бланк самооценки - 4 балла, анализ полученных результатов - 3 балла (7)
8	3. Способы совершенствован ия деятельности	УК-6	Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов	Задание 2. План мероприятий	Логичная структура плана работы - 5 баллов; четкость и обоснованность рекомендаций- 5 баллов (10)
9		УК-6	Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения	Задание 3. Управление стрессами	Аргументирован ный выбор источников - 4 балла; обоснование

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	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)
			приоритетов		направлений и методов снижения стресса - 5 баллов; правильное оформление ответа - 1 балл (10)
10		УК-6	Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов	Сообщение	Логичность и последовательнос ть изложения положений - 4 балла, четкость и аргументированн ость рекомендаций - 4 балла, иллюстрации - 2 балла (10)
11		УК-6	З.Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования	Тест 3. Приоритеты и ресурс времени	За каждый правильный ответ - 1 балл (10)
				Итого	100

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: каждый правильный ответ - 2 балла. В тесте 15 вопросов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Знание: Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования

1. Матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра
2. Методы управления временным ресурсом
3. Оценка эффективности карьеры
4. Понятие и виды карьеры
5. Понятие и типы якорей карьеры
6. Правила составления индивидуальной матрицы SWOT-анализа

7. Принцип Парето
8. Профессиональная компетенция
9. Процесс индивидуального планирования
10. Рекомендуемая структура личных планов
11. Структура по приоритетам в АБВ-анализе
12. Типы личности, склонные к различным видам деятельности (классификация Холланда)
13. Факторы, оказывающие влияние на эффективность личной деятельности
14. Этапы карьеры. Взаимосвязь профессионального и личностного развития
15. Этапы системы личного планирования Б. Франклина

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: полнота выполнения задания - 18 баллов, наличие аргументов и адекватных примеров - 12 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Умение: Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности

Задача № 1. Опишите известные вам техники развития осознанности. Поясните на примерах из личного опыта значение осознанного отношения к карьере

Задача № 2. Поясните значение учета типа личности при выборе профессии (на основе проведенного самоанализа)

Задача № 3. Поясните роль эмоционального интеллекта в построении успешной карьеры. Опишите необходимые зоны роста на основе проведенного самоанализа

Задача № 4. Предложить мероприятия по снижению конкретных потерь времени

Задача № 5. Разделить дела на группы по приоритетности

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: методически верный подход к решению задачи (ситуации) - 10 баллов, обоснованное (аргументированное) решение, подтвержденное примерами из личного опыта /практики компаний - 30 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Навык: Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов

Задание № 1. Дать рекомендации по режиму труда и отдыха, обосновать, привести примеры

Задание № 2. Напишите тезисы некролога, характеризующего вас как родственника, друга, коллегу. Выделите ценности, важные для вас

Задание № 3. Разделить дела по приоритетам, обосновать разделение, определить возможные негативные последствия неверного определения приоритетов

Задание № 4. Составьте индивидуальную матрицу SWOT-анализа. Опишите возможные направления развития карьеры

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Направление - 37.04.01 Психология
Профиль - Социальная и экономическая

БИЛЕТ № 1

1. Тест (30 баллов).
2. Опишите известные вам техники развития осознанности. Поясните на примерах из личного опыта значение осознанного отношения к карьере (30 баллов).
3. Напишите тезисы некролога, характеризующего вас как родственника, друга, коллегу. Выделите ценности, важные для вас (40 баллов).

Составитель _____ Л.А. Казарина

Заведующий кафедрой _____ Е.А. Шагина

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

а) основная литература:

1. Тренинг делового общения для менеджеров : Руководство по управлению кадрами. Training in Interpersonal Skills: TIPS for Managing People at Work. Training in Interpersonal Skills: TIPS for Managing People at Work. 4-е изд./ Стивен П. Роббинз, Филлип Л. Хансейкер.- М.: Вильямс, 2007.-455 с.
2. Баева О.Н., Казарина Л.А. Управление карьерой.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2022.- 122 с.
3. Кларк, Тим Твоя бизнес-модель: Системный подход к построению карьеры / Тим Кларк, Александр Остервальдер, Ив Пинье. — 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 260 с. — ISBN 978-5-9614-6553-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82637.html>
4. Павловская, И. А. Планирование карьеры : курс лекций / И. А. Павловская. — Владикавказ : Владикавказский институт управления, 2010. — 142 с. — ISBN 978-5-98161-051-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57834.html> (дата обращения: 07.05.2021).
5. 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. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/13157.html>
6. Ричард, Темплар Правила карьеры: все, что нужно для служебного роста / Темплар Ричард ; перевод С. Шарпай ; под редакцией Л. Мордвинцевой. — 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 242 с. — ISBN 978-5-9614-1469-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86826.html>

б) дополнительная литература:

1. Кузнецова И. А. Инна Анатольевна Вверх! Практический подход к карьерному росту/ Инна Кузнецова.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.-223 с.
2. Аллен Д. Дэвид, Allen D., Стерляжников А. Александр Как поддерживать дела в порядке. Принципы полноценной жизни без стресса.. Making it All Work/ Дэвид Аллен.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.-386 с.

3. Архангельский Г. А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. 2-е изд./ Г. А. Архангельский.- СПб.: Питер, 2005.-441 с.
4. Рыбакова Л. Самоменеджмент-прогрессивная теория управления будущим/ Л. В. Рыбакова// Вестник Амурского государственного университета. Сер. Естественные и экономические науки
5. Архангельский Г. А. Тайм-драйв. как успевать жить и работать. 5-е изд., доп./ Глеб Архангельский.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2007.-240 с.
6. Тайгер П., Баррон-Тайгер Б. Читать человека как книгу. The art of Speedreading people. The art of Speedreading people/ Тайгер П., Барбара Баррон-Тайгер.- М.: АСТ, 2000.-285 с.
7. Баева О.Н. Управление персоналом клиентоориентированной организации (раздел учебника).- КНОРУС, 2008.- 80 с.
8. Дотлих, Дэвид Темная сторона силы: Модели поведения руководителей, которые могут стоить карьеры и бизнеса / Дэвид Дотлих, Питер Кейро ; перевод В. Подобед. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 191 с. — ISBN 978-5-9614-1319-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82539.html>
9. Дэвид, Дотлих 11 врагов руководителя: Модели поведения, способные разрушить карьеру и бизнес / Дотлих Дэвид, Кейро Питер ; перевод В. Подобед. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 188 с. — ISBN 978-5-9614-6912-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82574.html> (дата обращения: 07.05.2021).
10. Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Д. Болдогоев, Э. Борчанинова, А. Глотова [и др.] ; под редакцией М. Савиной. — 5-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 288 с. — ISBN 978-5-9614-4582-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93038.html>
11. Хоффман, Рид Жизнь как стартап: Строй карьеру по законам Кремниевой долины / Рид Хоффман, Бен Касноча. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-2227-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82945.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
- Интернет-сообщество менеджеров России, адрес доступа: <http://www.e-xecutive.ru>, доступ неограниченный
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, адрес доступа: <http://elibrary.ru/>, доступ к российским журналам, находящимся полностью или частично в открытом доступе при условии регистрации

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

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

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.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации.

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;
- написание рефератов, докладов;
- выполнение домашних заданий по отдельным разделам содержания дисциплины.

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

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- КонсультантПлюс: Версия Проф - информационная справочная система,

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,
- Мультимедийный класс