

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.юр.н., доц. Васильева Н.В.



26.06.2023г.

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

Направление подготовки (специальность): 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация: Уголовно-правовая

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная, заочная

|  | Очная ФО | Заочная ФО |
|--|----------|------------|
| Курс   | 1        | 1          |
| Семестр  | 11       | 11         |
| Лекции (час)   | 14       | 8          |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                 | 14       | 0          |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 80       | 100        |
| Курсовая работа (час)  |          |            |
| Всего часов  | 108      | 108        |
| Зачет (семестр)  | 11       | 11         |
| Экзамен (семестр)  |          |            |

Иркутск 2023

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 40.05.01  
Правовое обеспечение национальной безопасности.

Авторы Е.А. Шагина, К.А. Татаринов

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
менеджмента и сервиса

Заведующий кафедрой О.Н. Баева

### 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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни |

#### Структура компетенции

| Компетенция   | Формируемые ЗУНы  |
|---|---|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования<br>У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности<br>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.

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

### 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                          | 8                             |
| Практические (сем, лаб.) занятия                                 | 14                          | 0                             |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 80                          | 100                           |
| 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   | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости  |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|---|
| 1     | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие           | 11      | 1      | 0                               | 10              |                       | 1.1. Творческое задание.<br>Целеполагание.<br>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                               | 10              |                       | 3.1. Практическое задание.<br>Самоанализ. 3.2. Практическое задание.<br>Траектория саморазвития                                     |
| 4     | Управление ресурсом платежеспособности                             | 11      | 1      | 0                               | 10              |                       | 4.1. Творческое задание.<br>Множественные источники дохода.<br>4.2. Творческое задание.<br>Абсолютная экономия во всем              |
| 5     | Управление ресурсом активности и работоспособности                 | 11      | 0,5    | 0                               | 12              |                       | 5.1. Кейс 2. Как работают в Google?. 5.2. Практическое задание.<br>Самоанализ образа жизни  |
| 6     | Управление деловой карьерой  | 11      | 0,5    | 0                               | 12              |                       | 6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой. 6.2.   |

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                      | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят.<br>раб. | В интерактивной<br>форме | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости  |
|-------|---|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|---|
|       |   |         |        |                                 |                    |                          | Практическое задание.<br>Карьерный навигатор  |
| 7     | Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость | 11      | 1      | 0                               | 12                 |                          | 7.1. Практическое задание.<br>Эмоциональный интеллект. 7.2. Творческое задание.<br>Управление стрессом            |
| 8     | Публичные выступления и самопрезентация       | 11      | 1      | 0                               | 12                 |                          | 8.2. Творческое задание.<br>Публичное выступление. 8.1. Творческое задание.<br>Самопрезентация                    |
| 9     | Эффективное командное взаимодействие          | 11      | 1      | 0                               | 10                 |                          | Тест. 9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие.<br>9.2. Практическое задание.<br>Идентификация ролей в команде |
|       | ИТОГО   |         | 8      |                                 | 100                |                          |   |

#### Очная форма обучения

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                 | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят.<br>раб. | В интерактивной<br>форме | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости   |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--|
| 1     | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие | 11      | 2      | 1                               | 8                  |                          | 1.1. Творческое задание.<br>Целеполагание.<br>1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"  |
| 2     | Управление ресурсом времени                              | 11      | 2      | 1                               | 8                  |                          | 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач. 2.2. Практическое задание.<br>Планирование и контроль выполнения задач |
| 3     | Управление ресурсом                                      | 11      | 1      | 2                               | 8                  |                          | 3.1. Практическое  |

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                 | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Само-<br>стоят.<br>раб. | В интера-<br>ктивной<br>форме | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости   |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|
|       | образованности:<br>самообразование и<br>саморазвитие     |         |        |                                 |                         |                               | задание.<br>Самоанализ. 3.2.<br>Практическое<br>задание.<br>Траектория<br>саморазвития   |
| 4     | Управление ресурсом<br>платежеспособности                | 11      | 1      | 2                               | 8                       |                               | 4.1. Творческое<br>задание.<br>Множественные<br>источники дохода.<br>4.2. Творческое<br>задание.<br>Абсолютная<br>экономия во всем |
| 5     | Управление ресурсом<br>активности и<br>работоспособности | 11      | 1      | 1                               | 10                      |                               | 5.1. Кейс 2. Как<br>работают в<br>Google?. 5.2.<br>Практическое<br>задание.<br>Самоанализ образа<br>жизни                          |
| 6     | Управление деловой<br>карьерой                           | 11      | 1      | 1                               | 8                       |                               | 6.1. Ситуационные<br>задачи по<br>управлению<br>карьерой. 6.2.<br>Практическое<br>задание.<br>Карьерный<br>навигатор               |
| 7     | Эмоциональный<br>интеллект и<br>стрессоустойчивость      | 11      | 2      | 2                               | 10                      |                               | 7.1. Практическое<br>задание.<br>Эмоциональный<br>интеллект. 7.2.<br>Творческое<br>задание.<br>Управление<br>стрессом              |
| 8     | Публичные<br>выступления и<br>самопрезентация            | 11      | 2      | 2                               | 10                      |                               | 8.2. Творческое<br>задание.<br>Публичное<br>выступление. 8.1.<br>Творческое<br>задание.<br>Самопрезентация                         |
| 9     | Эффективное<br>командное<br>взаимодействие               | 11      | 2      | 2                               | 10                      |                               | Тест. 9.1. Деловые<br>игры. Командное<br>взаимодействие.<br>9.2. Практическое<br>задание.  |

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Само-<br>стоят.<br>раб. | В интера-<br>ктивной<br>форме | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|-------|--------------------------|---------|--------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|
|       |                          |         |        |                                 |                         |                               | Идентификация ролей в команде              |
|       | ИТОГО                    |         | 14     | 14                              | 80                      |                               |  |

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

| № п/п | Наименование разделов и тем                              | Содержание   |
|-------|--|--|
| 01    | Управление личной эффективностью: понятие и составляющие | <p>Понятия «эффективность», «личная эффективность».</p> <p>Навыки личной эффективности.</p> <p>Особенности личной эффективности.</p> <p>Личная эффективность менеджера.</p> <p>Самоменеджмент как технология эффективной деятельности человека в организации.</p> <p>Различные подходы к трактовке понятий "эффективность" и "личная эффективность". Преимущества использования самоменеджмента.</p> <p>Самосовершенствование через самоменеджмент.</p>  |
| 02    | Управление ресурсом времени                              | <p>Время как стратегический ресурс. Помехи («воры времени», «поглотители времени»): внутренние и внешние причины.</p> <p>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.</p> <p>Целеполагание. Ценности как основа целеполагания. Свойства целей.</p> <p>Поиск и формулировка целей. SMART-технология постановки целей (по Д. Доурдэну). Проектная схема постановки целей (по Г. Архангельскому). Ситуационный анализ (по Л. Зайверту).</p> <p>Постановка целей от общего частному.</p> <p>Понятие планирования. Принципы и правила планирования.</p> <p>Система планов. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня. Метод «Альпы». Метод структурированного внимания и горизонты планирования.</p> <p>Задачи. Обзор задач. Инструменты создания обзора.</p> <p>Контрольные списки. Двухмерные графики. Древовидные карты. Оперативные и стратегические решения. Принятие решений. Принятие решений по отклонениям.</p> <p>Расстановка приоритетов. Способы и методы расстановки приоритетов. Определение приоритетности долгосрочных целей и текущих задач. Принцип Парето. ABC-анализ.</p> <p>Матрица Эйзенхауэра. Пропорция Зайверта.</p> <p>Самомотивация для решения больших трудоемких задач.</p> <p>Решение мелких неприятных задач.</p> <p>Личный реинжиниринг: ритмы, рационализаторство, борьба за время. Контроль при управлении временем: внешний, самоконтроль. Метод «пяти пальцев» по Л. Зайверту. Карты</p> |

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Содержание   |
|-------|--|--|
|       |  | <p>контроля. Правила и ошибки контроля.<br/>Система работы с информацией. Работа с деловыми бумагами. Общение по телефону. Работа с почтой, книгами и печатной прессой. Конспектирование.<br/>Делегирование. Правила делегирования. Сопротивление делегированию. Цифровые сервисы управления ресурсом времени.</p>   |
| 03    | Управление ресурсом платежеспособности                             | <p>Финансовое планирование жизни.<br/>Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия<br/>Доходы и их источники.<br/>Способы экономии личных средств.<br/>Виды инвестирования денег.<br/>Страхование в жизни человека.<br/>Личные финансы на ПК.</p>  |
| 04    | Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие | <p>Самоанализ: самодиагностика, самонаблюдение, эксперимент.<br/>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.<br/>Самонаблюдение: ретроспективное, феноменологическое, метод систематической интроспекции, метод аналитической интроспекции. Самоотчеты, дневники самонаблюдения.<br/>Эксперимент: лабораторный, естественный.<br/>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.<br/>Самообразование как условие эффективного саморазвития. Образованность, образовательная среда, образовательное пространство, система открытого образования: непрерывное образование, дистанционное образование.<br/>Законы работы памяти: основные законы работы памяти, детализированные законы работы памяти, системы памяти.<br/>Технологии эффективной учебной деятельности: правила стратегии обучения, инструменты профессионального саморазвития, концентрация внимания, упорядочение знаний.<br/>Формирование устойчивой познавательной мотивации.<br/>Совершенствование познавательных умений и навыков.</p> |
| 05    | Управление ресурсом активности и работоспособности                 | <p>Понятие ресурса активности и работоспособности.<br/>Образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья.<br/>Подходы к определению понятия здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека (оценка ВОЗ).<br/>Образ жизни: подходы к определению.</p>  |



| № п/п | Наименование разделов и тем             | Содержание  |
|-------|---|---|
|       |   | <p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Ключевые положения, лежащие в основе ЗОЖ. Характеристика основных составляющих ЗОЖ. Принципы организации рационального сбалансированного питания. Рациональное, полноценное, сбалансированное питание.</p> <p>Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и спорт как элемент здорового образа жизни.</p> <p>Факторы, разрушающие здоровье человека: вредные привычки. Профессиональная деятельность и здоровье. Профессиональные факторы, негативно влияющие на здоровье.</p> <p>Правила организации рабочего места.</p> <p>Профессиональная деятельность и стрессоустойчивость: стрессы и способы борьбы с ними. Дистресс и эвстресс; стрессоустойчивость.</p> <p>Работоспособность человека и биоритмы. Влияние суточных ритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха.</p> |
| 06    | Управление деловой карьерой             | <p>Понятие и виды деловой карьеры.</p> <p>Планирование деловой карьеры. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление собственной профессиональной карьерой.</p>   |
| 08    | Публичные выступления и самопрезентация | <p>Публичные выступления: понятия и виды. Приемы публичных выступлений. Требования и подготовка к публичным выступлениям. Составляющие модели общения.</p> <p>Характеристики эффективной обратной связи. Управление впечатлением и самопрезентация.</p>   |
| 09    | Эффективное командное взаимодействие    | <p>Команда: понятие и признаки. Стадии становления команды. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна. Модель управленческих ролей Г.Ю. Базарова.</p> <p>Факторы, провоцирующие раскол в команде: модель В.А. Штроо.</p>   |

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения   |
|------------------|---|
| 1                | <p>Управление личной эффективностью: 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.</p> <p>1.1. Творческое задание. Целеполагание</p> <p>1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"</p> |
| 2                | <p>Управление ресурсом времени. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий.</p> <p>2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач</p> <p>2.2. Практическое задание. Планирование и контроль выполнения задач</p>   |
| 4                | Управление ресурсом платежеспособности. Семинары проводятся в форме   |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения  |
|------------------|--|
|                  | <p>выполнения творческих заданий в малых подгруппах с элементами дискуссии.</p> <p>3.1. Творческое задание. Множественные источники доходов</p> <p>3.2. Творческое задание. Абсолютная экономия во всем</p>  |
| 3                | <p>Управление ресурсом образованности: самообразование и саморазвитие. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий с использованием рефлексивных технологий.</p> <p>Препятствия к саморазвитию. Треугольник развития: hard-skills, soft-skills, личность, мотивация к саморазвитию. Правила саморазвития.</p> <p>Индивидуальный план развития. Методы развития навыков: самообучение, поиск обратной связи, обучение на опыте других и ментворкинг, фоновые тренинги, развитие в процессе работы.</p> <p>4.1. Практическое задание. Самоанализ</p> <p>4.2. Практическое задание. Траектория саморазвития</p> |
| 5                | <p>Управление ресурсом активности и работоспособности. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и анализа конкретных ситуации (кейс) в малых подгруппах с элементами дискуссии.</p> <p>Факторы, положительно и отрицательно влияющие на активность и работоспособность.</p> <p>Образ жизни как ведущий фактор поддержания и сохранения здоровья.</p> <p>5.1. Кейс 2. Как работают в Google?</p> <p>5.2. Практическое задание. Самоанализ образа жизни</p>   |
| 6                | <p>Управление деловой карьерой. Семинары проводятся в форме выполнения практических заданий и ситуационных задач.</p> <p>6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой</p> <p>6.2. Практическое задание. Карьерный навигатор</p>   |
| 7                | <p>Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость. Семинары проводятся в форме выполнения практических и ситуационных заданий.</p> <p>7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект</p> <p>7.2. Творческое задание. Управление стрессом</p>  |
| 8                | <p>Публичные выступления и самопрезентация. Семинары проводятся в форме выполнения творческих заданий.</p> <p>8.1. Творческое задание. Самопрезентация</p> <p>8.2. Творческое задание. Публичное выступление</p>   |
| 9                | <p>Эффективное командное взаимодействие. Семинары проводятся в форме деловых игр и выполнения практических заданий.</p> <p>Командное взаимодействие. Концепция командных ролей Р.М. Белбина. «Колесо команды» Марджерисона–МакКенна.</p> <p>9.1. Деловые игры. Командное взаимодействие</p> <p>9.2. Практическое задание. Идентификация ролей в команде</p>  |

## 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.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) |
|-------|---|---|--|--|---|
| 1     | 1. Управление личной эффективностью: понятие и составляющие           | УК-6  | У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности  | 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 осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности  | 1.2. Кейс 1. Личная эффективность и "черные дыры"  | Процент заполнения таблицы – до 4 баллов. Аргументированность ответа на вопрос – 1 балл. (5)  |
| 3     | 2. Управление ресурсом времени  | УК-6  | Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов  | 2.1. Практическое задание. Цифровые сервисы планирования задач   | Полнота и правильность выполнения - 5 баллов. (5)   |
| 4     |   | УК-6  | У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности<br>Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 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 осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности  | 3.1. Практическое задание. Самоанализ  | Выполнение теста и интерпретация результатов – 2 балла.<br>Заполнение дневника успехов и неудач – 2 балла.<br>Выводы – 1 балл. (5)            |
| 6     |   | УК-6  | У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты   | 3.2. Практическое задание. Траектория саморазвития   | Выполнения теста – 2 балла. Наличие связи между пунктами  |

| № 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)        |
|-------|---|---|--|--|--|
|       |   |   | собственной деятельности   |  | – 2 балла. Полнота выполнения заданий – 2 балла. (5)   |
| 7     | 4. Управление ресурсом платежеспособности                             | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 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 баллу. (5) |
| 8     |   | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 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  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 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 осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности           | 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  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 6.1. Ситуационные задачи по управлению карьерой  | Полностью выполненное задание 5 баллов. (5)  |
| 12    |   | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную   | 6.2. Практическое задание. Карьерный   | Полностью выполненное  |

| №<br>п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>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)  |
|----------|---|---|--|--|--|
|          |   |   | деятельность на основе самооценки и определения приоритетов                                | навигатор  | задание 5 баллов: выполнение пунктов 1-3 - 3 балла, выполнение пункта 4 - 2 балла. (5)   |
| 13       | 7. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость                      | УК-6  | У.Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности           | 7.1. Практическое задание. Эмоциональный интеллект   | Полностью выполненное задание 5 баллов. (5)  |
| 14       |   | УК-6  | У.Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности           | 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 осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности           | 8.1. Творческое задание. Самопрезентация   | Полностью выполненное задание 5 баллов: по 2,5 балла за каждое задание. (5)  |
| 16       |   | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов | 8.2. Творческое задание. Публичное выступление   | Соответствие правилам делового общения и публичных выступлений – 3 балла. Структурированность плана публичного выступления – 1 балла. Привлечение и удержание внимания на выступлении - 1 балла. (5) |
| 17       | 9. Эффективное командное взаимодействие                               | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения             | 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.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  |  |   |
| 18    |   | УК-6  | Н.Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов     | 9.2. Практическое задание.<br>Идентификация ролей в команде  | Полностью выполненное задание 5 баллов.<br>(5)  |
| 19    |   | УК-6  | З.Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования | Тест   | Каждый правильный ответ – 1 балл.<br>(10)   |
|       |   |   |  | <b>Итого</b>   | <b>100</b>  |

## 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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

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

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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

Умение: Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности

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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

**Навык: Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов**

Задание № 1. Контроль качества использования времени

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

|   |  |
|---|--|
| Министерство науки и высшего образования<br>Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение<br>высшего образования<br><b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ<br/>УНИВЕРСИТЕТ»<br/>(ФГБОУ ВО «БГУ»)</b> | Направление - 40.05.01 Правовое<br>обеспечение национальной безопасности<br>Профиль - Уголовно-правовая<br>Кафедра менеджмента и сервиса<br>Дисциплина - Управление личной<br>эффективностью |
|---|--|

### БИЛЕТ № 1

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

Составитель \_\_\_\_\_ Е.А. Шагина

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ О.Н. Баева

### 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. Арбатская Е.А., Татаринцов К.А., Шагина Е.А., Сараева О.Н. Управление личной эффективностью.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2022.- 134 с.
3. [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>](#)
4. [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.: НИРО, 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,
- 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