

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра профессиональной педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФТД.01 «ПСИХОЛОГИЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТА»**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы «Психолого-педагогическое сопровождение профессионального образования»

Автор(ы): канд.пед. наук, доцент Аболина Н.С.

Одобрена на заседании кафедры профессиональной педагогики и психологии.  
Протокол от «13» января 2022 г. №10.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины «Психология самоменеджмента»: освоение психологических знаний в сфере самоменеджмента.

Задачи:

- ознакомление с основными психологическими механизмами функционирования и развития личности;
- усвоение психологических методов самопознания, коррекции и саморегуляции;
- усвоение особенностей межличностного общения, групповой психологии;
- овладение навыками и приемами эффективной коммуникации.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Психология самоменеджмента» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психология профессионализма.
2. Психологическая служба в профессиональном образовании.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Проектирование образовательной среды.
2. Педагогическая практика.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
- УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- ПКС-3 Способен к просветительской деятельности субъектов образовательных отношений, межведомственных команд и уязвимых групп населения.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:  
Знать:

- 31. Основные функции и приемы самоменеджмента;
- 32. Собственные ресурсы активности, работоспособности, образованности, платежеспособности;
- 33. методы личностного и профессионального самоопределения и развития;
- 34. психологические особенности поведения в конфликтных ситуациях.

Уметь:

- У1. Осуществлять деловое общение;
- У2. Анализировать и проектировать личные и профессиональные цели;
- У3. Формировать и эффективно позиционировать свои лидерские качества;
- У4. управлять своим психологическим состоянием в условиях общения.

Владеть:

- В1. владеть рефлексией проявления собственной творческой активности;
- В2. Способами личностно-психологической саморегуляции в процессе профессиональной деятельности и общения;
- В3. Методами самоорганизации и самообразования;
- В4. Навыками установления контакта, диалога и управленческих коммуникаций.

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### ***4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы***

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 час.), семестр изучения – 2, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	2 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	16
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студента	56
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	2 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

## **4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины**

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Самоменеджмент в учебной и профессиональной деятельности	2	18	-	4	-	14
2. Модели поведения в деловой сфере.	2	18	-	4	-	14
3. Планирование собственной деятельности.	2	18	-	4	-	14
4. Стресс-менеджмент	2	18	-	4	-	14

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

### **Раздел 1. Самоменеджмент в учебной и профессиональной деятельности**

Жизненное пространство и жизненная среда человека. Самоменеджмент как связи человека с окружением.

Формирование возможных направлений активности. Самомотивация.

Практическая активность в выделенном поле: учебная деятельность и профессия. Профессиональный и должностной рост.

Правила деятельности и нормы взаимодействия с окружением.

### **Раздел 2. Модели поведения в деловой сфере.**

Социальные модели поведения. Обучение через наблюдение.

Социальные стереотипы. Защитные механизмы личности. Ожидание возможных оценок.

Ошибки восприятия в профессиональной сфере и межличностном общении. Дресс-код.

Социокультурная адаптация. Деадаптивное поведение.

### **Раздел 3. Планирование собственной деятельности.**

Формирование образа целенаправленной деятельности. Представления о случайностях и непредвиденных обстоятельствах. Рационализация процессов деятельности в установленных границах. Выделение значимых элементов с целью результативности деятельности.

Самодиагностика активности и своих возможностей. Творческий потенциал личности и самореализация.

Поддержание готовности к действиям в изменяющихся обстоятельствах.

### **Раздел 4. Стресс-менеджмент**

Соотнесение собственного поля активности с социальным и культурным контекстом. Управление эмоционально-волевой сферой.

Тайм-менеджмент. Оптимальная организация времени.

Стратегии успешного преодоления стресса. Техники релаксации. Физическая культура и поддержка хорошего самочувствия.

Расширение ресурсов эффективности социального взаимодействия.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии.
2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС).
3. Игровые технологии, основанные на теории активного обучения.
4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:
  - состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
  - информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
  - взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Макаров, Б. В. Психология делового общения : учебное пособие / Б. В. Макаров, А. В. Непогода. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 209 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79820.html>.

2. Семенов, В. А. Конфликтология : учебное пособие / В. А. Семенов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 383 с. — ISBN 978-5-4497-0951-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102329.html>

3. Петрова, Ю. А. Психология делового общения и культура речи : учебное пособие / Ю. А. Петрова. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 183 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79821.html>.

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Трофимов, М. Ю. Основы коммуникативной культуры : учебное пособие / М. Ю. Трофимов ; под редакцией А. А. Трофимовой. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-8114-4158-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115961>

2. Светлов, В. А. Управление конфликтом. Новые технологии принятия решений в конфликтных ситуациях : учебное пособие / В. А. Светлов. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 136 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79819.html>.

3. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза : монография / К. Хорни. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 218 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79805.html>.

4. Кузьмина, Т. В. Конфликтология : учебное пособие / Т. В. Кузьмина. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 65 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79799.html>.

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Всемирная виртуальная библиотека. Режим доступа: <http://www.vlib.org>

2. Каталог образовательных интернет-ресурсов . Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)

3. Муниципальное объединение библиотек Екатеринбурга . Режим доступа: <http://моб.екатеринбург.рф>

4. Научная онлайн-библиотека Порталус . Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

5. Публичная Интернет-библиотека . Режим доступа: <http://auditorium.ru>

6. Российская государственная библиотека . Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

7. Сайт Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Режим доступа: <http://www.minobraz.ru>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Лаборатория психодиагностики.
2. Медиазал.
3. Читальный зал для магистрантов и аспирантов.
4. Лекторий.
5. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
6. Психолого-педагогическая служба.