

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

А.С. Джангазиева

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогических
практик и сервисных индустрий

А.С. Джангазиева

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология успеха и личной эффективности»

Составитель(-и)

Брюхова Н.Г., к.псих.н., доцент кафедры
психологии;

Вострикова Т.А., к.псих.н., доцент кафедры
педагогических практик и сервисных
индустрий

Согласовано с работодателями

Е.К. Лыкова, руководитель отдела по психолого-
педагогической работе при Управлении
образования администрации муниципального
образования «Город Астрахань»;
Н.В. Плещенко, педагог-психолог МБОУ
г. Астрахани «Гимназия № 4»

Направление подготовки /
специальность

**44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ
ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ
ПЕДАГОГИКА**

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год приема

2024

Курс

4 (по заочной форме)

Семестр(ы)

8 (по заочной форме)

Астрахань – 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «Психология успеха и личной эффективности» является: овладеть искусством и наукой самоуправления, методами и приемами управления личной карьерой, рационализацией собственного труда, техникой и приемами убеждения, методами и навыками повышения и сохранения своей работоспособности.

1.2. Задачи освоения дисциплины: формирование у студентов системного теоретического базиса знаний в области управления личной эффективностью; приобретение студентами практических навыков высокой целеустремленности, самоорганизации, формирования эффективной модели поведения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОПВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Психология успеха и личной эффективности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (факультатив) и осваивается в 8 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): Введение в профессию, Информационные технологии, Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности, Социальная психология.

Знания: Ведения в профессию, Информационных технологий в работе социального педагога, Профессиональной этики социального педагога, Психологии личности, Социальной психологии.

Умения: Ведения в профессию, Информационных технологий в работе социального педагога, Профессиональной этики социального педагога, Психологии личности, Социальной психологии.

Навыки: Ведения в профессию, Информационных технологий в работе социального педагога, Профессиональной этики социального педагога, Психологии личности, Социальной психологии.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Преддипломная практика.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК):

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

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

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-3.	УК-3.1. Демонстрирует способность	Способы осуществления психологического	Применять способы осуществления	Навыками применения способов

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	работать в команде, проявляет лидерские качества и умения	консультирования с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей, жизненной ситуации	психологического консультирования с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей, жизненной ситуации	осуществления психологического консультирования с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей, жизненной ситуации
УК-6	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	Психологические технологии, ориентированные на личностный рост и развитие, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе, повышение эффективности управленческих процессов	Применять психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе, повышение эффективности управленческих процессов	Навыками применения психологических технологий, ориентированных на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе, повышение эффективности управленческих процессов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 1 зачетные единицы (36 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной и очно-заочной форм обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	1
Объем дисциплины в академических часах	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	4
- занятия лекционного типа, в том числе:	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	32

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 8 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины

для очной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час ·	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемо сти, форма промежуто чной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 8.										
Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех	1							8	9	Опрос, представле ние отчета о выполнени и задания, контрольна я работа.
Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности	1							8	9	Опрос, представле ние отчета о выполнени и задания, контрольна я работа.
Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности	1							8	9	Опрос, представле ние отчета о выполнени и задания, контрольна я работа.
Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности	1							8	9	Опрос, представле ние отчета о выполнени и задания,

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час .	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемо сти, форма промежудо чной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
										контрольна я работа.
Консультации	-									
Контроль промежуточной аттестации	-									Зачёт
ИТОГО за семестр:	4		-					32	36	
Итого за весь период	4		-					32	36	

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции		общее количество компетенций
		УК-3	УК-6	
Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех	9	+	+	2
Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности	9	+	+	2
Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности	9	+	+	2
Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности	9	+	+	2
Консультации				
Контроль промежуточной аттестации				
Итого	36	1	1	2

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех

Понятия «личное и успешное развитие личности» и «личное и успешное становление личности», их взаимосвязь и различия. Периодизация развития человека как субъекта личного и успешного саморазвития. Внутренняя среда личности и её активность, потребность в

самореализации как фактор личного и успешного развития. Личное и успешное развитие личности на различных стадиях развития. Кризисы личного и успешного становления личности, как движущая сила личного и успешного развития личности. Профессионально важные качества. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков. Адаптация в психологии успеха и личной эффективности. Мотивация и удовлетворенность трудом. Функциональные состояния и работоспособность. Индивидуальный стиль деятельности. Личные деформации и деструкции. Основы психологии личной и успешной эффективности.

Личностные качества, определяющие успех. Формирование успешной личности. Основные составляющие успеха. Характеристики успешных людей. Анализ сильных и слабых сторон личности. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека. Техники исследования своих ресурсов. Понятие программирования успеха.

Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. **Психологический портрет успешной личности**

Понятие «общение», «коммуникация». Виды, структура, функции общения. Специфика делового общения. Коммуникативная, перцептивная и интерактивная стороны общения. Вербальная и невербальная коммуникация. Принципы эффективного общения. Формы деловой коммуникации (переговоры и деловые беседы, публичные выступления, визитки, презентации) Информационные технологии в деловых коммуникациях. Коммуникативная компетентность в общении. Культура и этикет делового общения. Манипуляции в общении. Стрессы в деловом общении. Конфликты в деловом общении. Человек как субъект личного и успешного саморазвития. Способности как фактор личной и успешной эффективности. Психологический портрет успешной личности. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Личная эффективность.

Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности

Понятия руководства и лидерства. Стили руководства. Виды коммуникаций между руководителем и подчиненными. Типология индивидуальных стилей руководства. Выбор оптимального стиля руководства. Психологические проблемы руководства. Оценка эффективности деятельности руководителя. Принципы и условия эффективной успешной работы. Подходы к руководству успешной работой; Принципы подбора эффективной команды с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей участников, социально-психологических процессов развития группы. Организация и организационная культура. Психологический климат в коллективе.

Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности

Культурно-антропологические основы межкультурной коммуникации. Проблема «чужеродности» культуры и этноцентризм. Психологические основы межкультурного взаимодействия. Понятие эффективного межкультурного взаимодействия. Формирование межкультурной компетентности. Психология успеха и личной эффективности. Кризисы личного и успешного становления. Стрессы в психологии успеха и личной эффективности.

Личностные качества, определяющие успех. Формирование успешной личности. Основные составляющие успеха. Характеристики успешных людей. Анализ сильных и слабых сторон личности. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека. Техники исследования своих ресурсов. Понятие программирования успеха. Психологический портрет успешной личности. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

Организация и проведение лекционных занятий предполагает подготовку и изложение преподавателем теоретического материала, подготовку ряда практических заданий для иллюстрации, оперативного закрепления теории.

Лекционные занятия предполагают освещение преподавателем с помощью презентаций учебного материала. Занятие выстраивается на основе актуализации поисковой активности студентов с применением элементов образовательных (краткое тестирование-опрос, выполнение теоретических заданий, педагогические игровые упражнения, игровое проектирование, научно-практический проект с его презентацией, групповые творческие задания с исполнением мастер-классов) технологий. На лекционных занятиях предполагается применение и информационных технологий: использование возможностей Интернета, электронной почты преподавателя, средств представления учебной информации, системы Электронное образование. Основные аспекты курса, необходимые для усвоения указаны в его содержании.

Семинарские занятия предполагают опрос учащихся, проведение эвристических бесед, разбор кейс-задач и выполнение теоретических и практических заданий, психодиагностическое обследование с последующим анализом результатов. Одним из основных элементов семинарского занятия являются: психологической групповой дискуссии как метод психологического тренинга, ролевых игр как методическое средство тренинга, метафорических игр, педагогических игровых упражнений, игрового проектирования, научно-практический проект с его презентацией, групповых творческих заданий с исполнением мастер-классов, рефератов, докладов, сообщений, эссе, тестовых заданий и контрольных работ. На семинарских занятиях применяются задания из 7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Количество и конкретизация, применяемых на занятиях, образовательных и информационных технологий, и глубина погружения в них, будет зависеть от особенностей, обучающейся группы студентов.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- формировать логическое мышление, навыки создания научных работ гуманитарного направления, ведения научных дискуссий;
- развитие навыков работы с разноплановыми источниками;
- осуществление эффективного поиска информации;
- получение, обработка и сохранение источников информации;
- преобразование информации в знание.

Для решения указанных задач студентам предлагаются к прочтению и содержательному анализу тексты, включая научные работы, научно-популярные статьи, документы официального и личного происхождения. Результаты работы с текстами обсуждаются на семинарских занятиях. Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменной контрольной работы. Самостоятельная работа заключается в более глубоком и разностороннем изучении тем учебной программы по курсу дисциплины и рекомендованной литературы. Также возможны задания в виде поиска необходимой информации в Internet и других источниках. Самостоятельная работа студентов подразумевает в том числе и работу под руководством преподавателей (консультации), а также индивидуальную работу студентов в библиотеке.

Дополнительными формами самостоятельной работы являются групповые и индивидуальные задания. Они являются, как правило, продолжением аудиторных занятий и содействуют овладению практическими навыками по основным разделам дисциплины. Контроль выполненной работы

осуществляется на очередном семинарском занятии в форме устного опроса, собеседования, тестирования, либо выполнения письменной контрольной работы и т.д.

Виды заданий для самостоятельной работы студентов: для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками;

ознакомление с нормативными документами;

- учебно-исследовательская работа; использование
- аудио- и видеозаписей, компьютерной техники в целях поиска дополнительной информации по заданной теме (работа с Интернет-ресурсами, энциклопедиями, дополнительной литературой) и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- составление плана и тезисов ответа;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.);

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- составление библиографии, тестирование и др. для формирования умений;
- решение вариативных задач и упражнений;
- выполнение индивидуальных и групповых творческих заданий. Творческие задания, как

форма самостоятельной работы, представляют подготовку самостоятельного развернутого ответа по конкретной теме или вопросу. Задания преподаватель предлагает специально для каждой группы, с учетом профиля, по которому группа специализируется и потенциала группы. В ходе выполнения творческих заданий студенты работают индивидуально и в группах, что способствует развитию, как личной творческой инициативы, так и умению работать в команде. Таким образом, развитие и формирование компетенций в курсе будет способствовать эффективности личной и успешной эффективности.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться: уровень освоения студентом учебного материала; умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач; обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями стандартов; сформированные умения и навыки в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

Управление самостоятельной работой студента:

- предварительное указание перечня вопросов, которые предполагается отработать на очередной лекции и практическом занятии;
- согласование тем докладов;
- предоставление студентам методического обеспечения и проведение
- консультации по подготовке к практическому занятию (рекомендации по написанию докладов, решению задач, подготовке к тестированию; указание перечня основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов и др.);
- контроль за работой студентов на практическом занятии.

Проведение семинарских занятий предполагает предварительную выдачу заданий студентам (тем рефератов, докладов, сообщений и т.п.), ознакомление с требованиями к их выполнению.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины или её отдельных тематических разделов: изучение предполагает предварительное усвоение учебного материала лекционных и семинарских занятий.

Рекомендации по организации их аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы:

- а) подготовка к учебным занятиям и работе на учебных занятиях – предполагает обращение к списку основной и дополнительной литературы;

б) подготовка к различным формам контроля – предполагает дополнение ответов, информацией освоенной в процессе самостоятельного обучения;

в) подготовка к работе с источниками информации – предполагает ознакомление с оглавлением, усвоением места информации в структуре знаний, составление краткого плана информации, анализ полученной информации для составления рефератов, докладов и эссе.

г) подготовка к выполнению практических заданий – предполагает всесторонний анализ проблемного поля практического задания, научно обоснованное выполнение задания.

Вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся, материалы, необходимые для подготовки к учебным занятиям (разделы книг, статьи и т. д.): указаны в списке обязательной и дополнительной литературы.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает освоение информации и навыков, освещенных в следующих учебных пособиях и главы их них:

Аминов И.И. Психология успеха и личной эффективности юрист : учебник / Аминов И. И. , Давыдов Н. А. - Москва : Проспект, 2019. - 280 с. - ISBN 978-5-392-29232-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392292325.html> (дата обращения: 30.07.2024).

Давыдов Н.А. Психология в психологии успеха и личной эффективности / Давыдов Н. А. , Аминов И. И. - Москва : Проспект, 2017. - 224 с. - ISBN 978-5-392-21761-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217618.html> (дата обращения: 30.07.2024).

Душков Б.А. Психология личного и успешного саморазвития, профессиональной, информационной и организационной деятельности : Словарь / Душков Б. А. , Смирнов Б. А. , Королев А. В. , под ред. Б. А. Душкова, прил. Т. А. Гришиной. - 3-е изд. - Москва : Академический Проект, 2020. - 848 с. (Серия "Gaudeamus") - ISBN 978-5-8291-3448-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829134488.html> (дата обращения: 30.07.2024).

Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала : монография / М. М. Кашапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2017. - 688 с. - ISBN 978-5-9292-0177-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201617.html> (дата обращения: 30.07.2024).

Позина М.Б. Психология в предпринимательской деятельности : НадЛичные компетенции, или Soft skills для предпринимателей : учебно-методическое пособие / Позина М. Б. - Москва : Университет "Синергия", 2021. - 144 с. - ISBN 978-5-4257-0510-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785425705105.html> (дата обращения: 30.07.2024).

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

для очной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Форма работы
---	-----------------	--------------

Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех Основы психологии личной и успешной эффективности. Введение в психологию личной и успешной эффективности. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков. Функциональные состояния и работоспособность.	8	Доклад Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы
Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности Человек как субъект личного и успешного саморазвития. Способности как фактор личной и успешной эффективности. Модели, виды и стили переговоров. Эффективные тактики переговорного процесса. Особенности полемики и спора в переговорах. Правила общения по телефону. Правила деловой переписки. Национальные особенности делового общения. Искусство комплимента. Имидж делового человека.	8	Реферат Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее
Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности Психология успеха и личной эффективности. Психологические проблемы руководства. Оценка эффективности деятельности руководителя Организация и организационная культура. Психологический климат в коллективе.	8	Эссе Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария
Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности Кризисы личного и успешного становления. Стрессы в психологии успеха и личной эффективности. Культура и поведение, культура и коммуникации, культурные нормы и ценности, их место в межкультурных коммуникациях. Русская культура в	8	<i>Доклад, Реферат.</i> Эссе Средство, позволяющее самостоятельно проводить анализ этой проблемы, проводить анализ по соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Форма работы
Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех Основы психологии личной и успешной эффективности. Введение в психологию личной и успешной эффективности. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков. Функциональные состояния и работоспособность.	8	Доклад Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы
контексте межкультурной коммуникации.		

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины , выполняемые обучающимися самостоятельно

Подготовка доклада, реферата состоит из нескольких этапов:

1. Выбор темы из списка тем, предложенных преподавателем.
2. Сбор материала по печатным источникам (книгам и журналам компьютерной тематики), а также по материалам в сети Интернет.
3. Составление плана изложения собранного материала.
4. Оформление текста (для реферата) в текстовом редакторе.
5. Представление доклада на практическом занятии.

Текст реферата, доклада включает в себя: титульный лист, оглавление, основную часть, библиографический список.

Требования к оформлению

1. Объем – 10-15 стр текста
2. Шрифт
 - основного текста – TimesNewRomanCyr 14 размер.
 - заголовков 1 уровня – TimesNewRomanCyr 16 размер (жирный).
 - заголовков 2 уровня – TimesNewRomanCyr 14 размер (жирный курсив).
3. Параметры абзаца (основной текст) – отступ слева и справа – 0, первая строка отступ – 1,27 см; межстрочный интервал — 1,5 выравнивание по ширине.
4. Параметры страницы: верхнее, нижнее, слева, справа поля 2,5 см. Нумерация страниц – правый нижний угол.
5. Переносы автоматические (сервис, язык, расстановка переносов).
6. Таблицы следует делать в режиме таблиц (добавить таблицу), а не рисовать от руки, не разрывать; если таблица большая, ее необходимо поместить на отдельной странице. Заголовочная часть не должна содержать пустот. Таблицы – заполняются шрифтом основного текста, заголовки строк и столбцов – выделяются жирным шрифтом. Каждая таблица должна иметь название. Нумерация таблиц – сквозная по всему тексту.
7. Рисунки – черно-белые или цветные, формат GIF, JPG. Нумерация рисунков – сквозная по всему тексту.
8. В конце текста должен быть дан список литературы (не менее 3 источников, в том числе это могут быть и адреса сети Интернет). Библиографическое описание (список литературы) регламентировано ГОСТом 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления».

Указанные в библиографическом списке источники должны быть приведены в алфавитном порядке. Если при подготовке доклада использовалась литература на иностранном языке, то через

интервал после русскоязычного списка должен быть приведен также в алфавитном порядке – иноязычный.

После окончания работы по подготовке текста доклада необходимо расставить страницы (вверху по центру) и сформировать оглавление. Оглавление должно быть размещено сразу же после титульной страницы.

Пример оформления титульного листа доклада приведен в приложении 1.

Требования к конспекту по теме «Осмысленная речь»

- от руки (не печатный),
- не менее 2 страниц,
- в тетради по предмету

В конспекте отразить:

- что такое осмысленная речь
- для чего нужна
- что мешает речи быть осмысленной
- как строится (структура) осмысленная речь

Требования к конспекту книги Г. Архангельского «Тайм-драйв»:

- от руки (не печатный),
- не менее 8 страниц,
- либо на отдельных листах и вклеить в тетрадь в конце, либо на последних листах тетради по предмету

В конспекте отразить важные для себя моменты по каждой из 10 глав

Требования к конспекту статьи из журнала (сборника конференции).

- от руки (не печатный),
- не менее 3 страниц,
- в тетради по предмету

В конспекте отразить важные моменты рассматриваемого в статье вопроса

Составление опорной схемы по вопросу

Самостоятельная работа студентов предполагает осмысление и структурирование изучаемого материала. Одной из форм структурирования изучаемого материала является составление опорной схемы по изучаемому вопросу.

Опорная схема – это блок-схема, т. е. схема, состоящая из блоков и связей между ними. Блоки нужно выделять на основе ключевых составляющих понятий или явлений, способа действия, алгоритма. Возможности современных офисных компьютерных программ облегчают создание удобных для восприятия опорных схем. Опорную схему нужно пояснять дополнительными иллюстративными материалами, конкретными примерами,

Создавать опорную схему следует в следующем порядке:

- выделение ключевых фрагментов из вербального описания (литературного источника – статьи, монографии): смысловых блоков и связей между ними;
- выбор двух-трёх словесных обозначений для каждого фрагмента, при этом сокращение должно быть конструктивным;
- составление списка этих словесных обозначений, который поможет яснее увидеть связи между блоками и создать эскиз опорной схемы;
- создание черновика схемы на большом листе или в специальной компьютерной программе (например, MS Visio). Важно, чтобы схема могла допускать ее редактирование с целью ее симметричности, единообразия, удобства для восприятия и понимания. Целью является не быстрое, а качественное создание схемы;
- перенос готовой опорной схемы на носители, которые планируется использовать на занятии, в образовательной платформе дистанционного обучения LMS Moodle.

Наиболее удобно размещать опорную схему в электронной презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («титульного») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (опорная схема), слайд с текстовым разъяснением схемы и слайд с выводом по раскрываемому вопросу.

Составление глоссария (тематического словаря понятий).

Словарь необходимо вести на протяжении изучения курса, в процессе изучения каждого раздела учебной дисциплины. При этом выбранная тема словаря должна расширяться на каждом этапе обучения. При заполнении терминологического словаря рекомендуется использовать следующий алгоритм анализа: термин; содержание; автор термина; источник сведений (наименование источника, изд-во, год, стр.). Глоссарий может быть составлен по следующему образцу:

Критериями для оценивания качества словаря являются:

- соответствие терминов заданной направленности словаря;
- полнота словаря;
- наличие альтернативных толкований того или иного термина.

Рекомендации по составлению интеллект-карт

(Интеллект-карта, (англ. Mindmap) — способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем, также может рассматриваться как удобная техника альтернативной записи. Этот метод был разработан психологом Тони Бьюзенем.

Реализуется в виде древовидной схемы, на которой изображены слова, идеи, задачи или др. понятия, связанные ветвями, отходящими от центрального понятия или идеи.

Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и создаст много лишних одинаковых, а следовательно монотонных, объектов.

Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.

Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

Используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков. Старайтесь организовывать пространство, не оставляя пустого места и не размещая ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы – А3.

Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

Обращайте внимание на форму получившейся ментальной карты — она многое выражает. Цельная, крепкая, живая форма показывает, что вы хорошо разобрались в теме. Бывает и так, что все ветви карты получились красивые, а одна — какая-то корявая и путаная. Это верный признак того, что этой части следует уделить дополнительное внимание — она может быть ключом к теме или слабым местом в ее понимании. Чем индивидуальнее ваша ментальная карта, тем лучше. Ведь именно ваше личное мышление его осмысляет. <https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/>

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Образовательные и информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – активные и интерактивные формы проведения занятий:

компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги, диспуты, дебаты, портфолио, круглый стол. По тематикам курса предполагаются встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Образовательные и информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся и в сочетании с внеаудиторной работой.

6.1. Образовательные технологии, направленные на развитие у обучающихся навыков успешной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые и деловые игры, анализ ситуаций, технология peereducation/равный обучает равного, кейс-стади (case-study), обучение действием («actionlearning»), метафорическая игра, тематические дискуссии, групповой тренинг, групповая консультация и др.).

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции.

Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии. Вопросы для обсуждения. Практическое задание.</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций. Вопросы для обсуждения. Практическое задание.</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3 Основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций. Вопросы для обсуждения. Практическое задание.</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 4. Психология личной	<i>Лекция-диалог</i>	Тематические	<i>Не предусмотрено</i>

эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности		дискуссии, анализ конкретных ситуаций. Научно-практический проект с его презентацией. Эссе	
--	--	--	--

Реализация дисциплины проходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Специфика проведения таких учебных занятий по дисциплине и организации взаимодействия обучающихся и преподавателя: синхронность и (или) асинхронного взаимодействия посредством интернета.

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах online и (или) offline в формах видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме форума, чата, выполнения виртуальных практических работ.

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- использование возможностей электронной почты преподавателя
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды [LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров].

6.3. Программное обеспечение, современные Личные базы данных и информационные справочные системы:

6.3.1. Программное обеспечение

Перечень программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox, Google Chrome, Opera	Браузеры
Microsoft Office 2013, OpenOffice	Пакеты офисных программ

7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

6.3.2. Современные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>	
<u>Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</u> http://dlib.eastview.com <i>Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU</i>	
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com	
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/	
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/	
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru	
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Психология успеха и личной эффективности» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха. Личностные качества, определяющие успех	ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания
Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности	ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания
Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности.	ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении задания
Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии	ПК-3	Опрос, представление отчета о выполнении

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
успеха и личной эффективности		задания

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7. Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Психология успеха: саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха Личностные качества, определяющие успех

1. Вопросы для обсуждения

1. Понятия «личное и успешное развитие личности» и «личное и успешное становление личности», их взаимосвязь и различия.

2. Периодизация развития человека как субъекта личного и успешного саморазвития.
3. Внутренняя среда личности и её активность, потребность в самореализации как фактор личного и успешного развития.
4. Кризисы личного и успешного становления личности, как движущая сила личного и успешного развития личности.
5. Профессионально важные качества.
6. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков.
7. Адаптация в психологии успеха и личной эффективности.
8. Мотивация и удовлетворенность трудом.
9. Функциональные состояния и работоспособность.
10. Индивидуальный стиль деятельности. Личные деформации и деструкции.
11. Личностные качества, определяющие успех.
12. Формирование успешной личности.
13. Основные составляющие успеха.
14. Характеристики успешных людей.
15. Анализ сильных и слабых сторон личности.
16. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека.
17. Техники исследования своих ресурсов.
18. Понятие программирования успеха.

2. Практические задания

1. Подготовка реферата (доклада) в соответствии с распределением по темам (рекомендации по подготовке и требования к оформлению изложены в п.5.3.):

- Возможности развития личности в рамках выполняемой личной и успешной эффективности.
- Кризисы личного и успешного становления.
- Методы диагностики функциональных состояний.
- Монотонность личного и успешного саморазвития, ее виды, критерии оценки, способы преодоления.
- Мотивация трудовой деятельности. Классификация мотивов личного и успешного саморазвития.
- Основные принципы андрогогики – специфика обучения взрослых.
- Основные стадии развития субъекта личного и успешного саморазвития.
- Основные типы и виды личной и успешной эффективности.
- Понятие карьеры, ее типы, виды, модели и стратегии. Планирование трудовой карьеры работника.
- Психологическая структура личной и успешной эффективности.

2. Заполнение глоссария по теме (рекомендации по составлению изложены в п5.3.). Внести понятия: личность, субъект, успех, эффективность, карьера.

3. Психологическое тестирование

Пройдите 5 тестов из перечня и составьте для себя программу корректировки и совершенствования своей личной и успешной эффективности:

- «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова);
- «Тест мотивации выбора профессии» (Л.А. Ясюковой) или «Методика определения основных мотивов выбора профессии» (Е.М. Павлютенков);
- Методика определения типа мышления в модификации Г.В. Резапкиной;
- Тест Дж. Голланда (Дж. Холланда) на определение личного и успешного типа личности (модификация Г.В. Резапкиной);
- Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной);

- Опросник Я. Стреляу «Типологические свойства личности»;
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге;
- Опросник тревожности Спилберга-Ханина;
- Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э. Винокуров).

4. Составление интеллект карты на тему «Методы саморегуляции в психологии успеха и личной эффективности» (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.).

5. Составление интеллект карты на тему «Профессионально-важные качества» (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.).

6. Конспект книги Г. Архангельского «Тайм-драйв».

Выберите удобный для Вас формат: аудио, текст (электронный или бумажный).
подготовьте конспект.

Контрольная работа №1:

Вариант 1: Саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха и личной эффективности

Вариант 2: Основы психологии личной и успешной эффективности.

Вариант 3: Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков.

Вариант 4: Психологии успеха и личной эффективности о функциональных состояниях и работоспособности.

Тема 2. Психология успеха: общение и коммуникации в психологии успеха. Психологический портрет успешной личности

1. Вопросы для обсуждения

1. Принципы эффективного общения.
2. Психологический портрет успешной личности
3. Человек как субъект личного и успешного саморазвития
4. Способности как фактор личной и успешной эффективности.
5. Психологический портрет успешной личности.
6. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.
7. Личная эффективность.

2. Практические задания

1. Подготовка реферата (доклада) в соответствии с распределением по темам (рекомендации по подготовке и требования к оформлению изложены в п.5.3.):

- Трансактный анализ личного и успешного общения.

2. Заполнение глоссария по теме (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.).
Внести изученные понятия.

3. Составление интеллект карты на тему «Успех» (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.).

4. Составление интеллект карты на тему «Эффективность» (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.).

5. Задание по теме «Я-высказывания».

Рассмотреть три ситуации (из своей жизни, из жизни знакомых или увиденную где-то) с Ты-сообщениями (непродуктивное общение).

Описать, как проходило общение.

Предложить вариант с Я-сообщениями

Рассказать на занятии

6. Психологическое тестирование

Пройдите 5 тестов из перечня и сделайте вывод о своих навыках делового межличностного общения.

- Ведущая репрезентативная система;
- Тест «Формула темперамента» (А. Белов);
- Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла) или
- Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В. Бойко);
- Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупов);
- Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко;
- Опросник межличностных отношений А.А. Рукавишников (ОМО);
- Тест Гилфорда «Социальный интеллект»;
- Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко;
- Тест на конфликтность (Кноблах-Фальконетт).

7. Упражнения

Упражнение «Интересные вопросы»

Описание упражнения. Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.

Смысл упражнения: тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи.

Обсуждение

Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «красный» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными?

Упражнение «Угадай рифму»

Описание упражнения

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать такие слова: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы. Их задача – продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно продемонстрировать слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями и игра повторяется (общая длительность 4 – 6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперниками (т. е. они демонстрируют их более понятно).

Смысл упражнения

Развивается невербальная экспрессия (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательность и умение понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).

Обсуждение

Кому больше понравилась роль придумывающего и демонстрирующего рифмы, а кому отгадывающего, чем именно? Какие варианты предложенных рифм и способы их демонстрации запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? Для чего важно уметь передавать определенную информацию без помощи слов, а также понимать такую информацию, передаваемую другими людьми?

Упражнение «Испорченный телефон»

Описание упражнения

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения

В нашу школу купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т.д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе — против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение

Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Упражнение «Российский экспресс»

Описание упражнения

Ведущий: «Оказывается, есть и много чего похожего между нами... Но все-таки интересно, как же вы себя поведете в довольно-таки обычной ситуации, но с необычными людьми...»

Каждому участнику дается список «попутчиков»: цыганка, скинхед, неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком, кавказец-мусульманин, человек из деревни с большим мешком, африканский студент, бывший заключенный, подросток, похожий на наркомана, узбек в национальной одежде и т.п. Каждый участник должен написать, с кем из этих людей ему бы меньше всего хотелось оказаться в одном купе поезда, а против кого они бы не возражали. Затем формируются группы по три человека. Каждая группа – это купе. Они должны проранжировать составленный каждым список и выбрать четвертого попутчика. После этого группа собирается вместе и обсуждает свои выборы.

Смысл упражнения

Выявить предрассудки участников группы и помочь им осознать неизбежность наличия предрассудков в сознании людей.

Обсуждение

Для обсуждения используются следующие вопросы:

- Трудно ли было прийти к единому мнению?
- Почему у разных групп ответы оказались разными?
- Почему иногда ответы всех групп совпадали?
- Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Когда нами руководит страх, когда – брезгливость, когда – неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
- Можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать?
- Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами? А если дело происходит в другой стране?
- Как мы поступаем, когда оказываемся в одном купе с нежелательным человеком?
- Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?
- Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать?
- Что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- Как лучше всего поступать в таких случаях?

В конце обсуждения ведущий подводит итог: «У каждого из нас складывается определенное отношение к определенным национальностям или другим социальным группам. Оно может быть отрицательным, а может и положительным. Главное осознавать это, и в ситуациях, когда мы испытываем не совсем позитивные чувства к человеку, но нам приходится находиться рядом и взаимодействовать, стоит вести себя сдержанно, стараться не показывать и не выливать весь негатив на этого человека. Нам нужно быть терпимыми и понимающими к другим, если мы хотим избегать ссор и плохого отношения к себе».

Контрольная работа №2:

Вариант 1: Общение и коммуникации в психологии успеха и личной эффективности.

Вариант 2: Человек как субъект личного и успешного саморазвития.

Вариант 3: Способности как фактор личной и успешной эффективности.

Вариант 4: Модели, виды и стили переговоров, эффективные тактики переговорного процесса.

Тема 3. Психология личной эффективности: основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности

1. Вопросы для обсуждения

1. Понятия руководства и лидерства. Стили руководства.
2. Типология индивидуальных стилей руководства.
3. Выбор оптимального стиля руководства.
4. Психологические проблемы руководства.
5. Принципы и условия эффективной успешной работы.
6. Подходы к руководству успешной работой.
7. Принципы подбора эффективной команды с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей участников, социально-психологических процессов развития группы.

2. Практические задания

1. Подготовка реферата (доклада) в соответствии с распределением по темам (рекомендации по подготовке и требования к оформлению изложены в п.5.3.):

- Ключевые факторы эффективной системы управления персоналом.

- Коммуникативная компетентность.
- Мотивация карьеры: карьерный инсайт, карьерная идентификация и карьерная устойчивость.
- Мотивация трудовой деятельности. Классификация мотивов личного и успешного саморазвития.
- Основные методы организационного управления.
- Проблема формирования эффективных команд.
- Профессионально-важные качества для лиц руководящего состава.
- Ролевая и статусная структура группы.
- Способы предупреждения конфликтов (межгрупповых и межличностных) в производственной сфере.
- Способы разрешения конфликтных ситуаций.
- Способы управления конфликтами.
- Стили ведения переговоров.
- Сущность и структура производственного конфликта.
- Типология конфликтных личностей.
- Типы конфликтов в производственных организациях.
- Трансактный анализ личного и успешного общения.
- Тренинги командообразования.
- Этические основы взаимоотношения в группе и успешность личности.
- Этические основы взаимоотношения в группе и эффективность личности.

2. Заполнение глоссария по теме (рекомендации по составлению изложены в п 5.3.).

3. Внести понятия: лидер, руководитель, конформизм, манипуляция.

4. Внести понятия: коллектив, группа, команда, командообразование

5. Внести понятия: стимулирование личного и успешного саморазвития, мозговой штурм, организационная культура.

6. Психологическое тестирование.

Пройдите 5 тестов из перечня и сделайте вывод о своих навыках работы в команде и навыках руководства работой команды.

- Тест «Групповые роли»;
- Опросник «Коммуникативные и организаторские способности»;
- Опросник «Стратегии поведения в конфликте» К. Томаса;
- Опросник Конформность-внушаемость (Клаучек, Деларю);
- Психогеометрический тест Делингера
- Типы трудовой мотивации (Тест Герчикова);
- Методика определения административного стиля управления (адаптированный вариант Е.Е. Туник);
- Тест «Уровень притязаний»;
- Методика «Лидер».

7. Тест по теме «Конфликты».

1. *Перечислите состав участников конфликта в организации.*

1. Основные участники.
2. Группы поддержки.
3. Судьи.
4. Организаторы.
5. Другие участники.

2. *Какие бывают трудовые конфликты по отношениям статуса участников?*

1. Вертикальные.

2. Иерархические.
3. Высшие.
4. Горизонтальные.
5. Низшие.

3. *Перечислите, какие типы конфликтов различают в организациях?*

1. Конфликты с внешней средой.
2. Внутренние конфликты.
3. Межорганизационные.

4. *Перечислите характерные признаки возникновения конфликтной ситуации в организации.*

1. Наличие фактов унижения достоинства личности в официальной или неофициальной обстановке.
2. Резкое изменение в отношении к работе.
3. Наличие фактов уклонения от выполнения указаний, распоряжений начальников.
4. Наличие обоюдных или односторонних словесных или физических оскорблений.
5. Замкнутость, уединение, подавленность отдельных членов трудового коллектива.
6. Наличие формальной постановки работы по управлению персоналом.
7. Наличие негативных суждений об окружающей обстановке, о жизни и деятельности сослуживцев и должностных лиц.

5. *Перечислите основные противоречия, вызывающие внутренний конфликт.*

1. Противоречие между потребностью и социальной нормой.
2. Противоречие мотивов, интересов и потребностей.
3. Противоречие социальных ролей.
4. Противоречие моральных норм.
5. Противоречие социальных ценностей и норм.

6. *Перечислите стили поведения сторон в конфликте.*

1. Конфронтация.
2. Приспособление.
3. Избегание.
4. Компромисс.
5. Сотрудничество.

7. *Перечислите элементы алгоритма действий руководителя при разрешении конфликта.*

1. Изучение причин возникновения конфликта.
2. Ограничение числа участников конфликта.
3. Анализ конфликта.
4. Разрешение конфликта.
5. Анализ послеконфликтных действий.

8. *Что понимается под управлением конфликтом?*

1. Управление конфликтом есть целенаправленное воздействие на процесс конфликта, обеспечивающее решение социально значимых задач.

2. Управление конфликтом есть постоянное воздействие на процесс конфликта, обеспечивающее его разрешение.

3. Управление конфликтом есть воздействие на процесс конфликта, обеспечивающее решение его задач

9. *Перечислите способы или тактики улаживания конфликтов.*

1. Тактика ухода, или избегания конфликта.
2. Силовое подавление, или метод насилия.
3. Метод односторонних уступок или приспособления.
4. Тактика компромисса или сотрудничества.
5. Тактика взаимных уступок.

10. *Укажите основной позитивный метод разрешения конфликтов.*

1. Спор.
2. Сопереживание.

3. Переговоры.

8. Упражнения

Упражнение «Живой шрифт»

Описание упражнения

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники телами изображали бы каждую из букв алфавита (время на подготовку 15-20 мин). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать их). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким, объявляется победителем.

Смысл упражнения

Развитие навыков генерации и воплощения идей в условиях успешной работы.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом – соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

Упражнение «Путаница»

Описание упражнения

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив (см.рис.). После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Смысл упражнения

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен, и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?

Упражнение «Вавилонская башня»

Описание упражнения

Упражнение выполняется в подгруппах по 4 — 6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100 — 150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет, и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10 — 15 минут, хотя если работа идет очень активно, и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25 — 30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или — на максимально возможной высоте постройки, и организовать соревнование между подгруппами.

Смысл упражнения

Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции.

Обсуждение

Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы «продвинуть» эти идеи – добиться того, чтобы они были приняты, услышаны и воплощены в жизнь?

Контрольная работа №3:

Вариант 1: Основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности.

Вариант 2: Психология успеха и личной эффективности.

Вариант 3: Психологические проблемы руководства.

Вариант 4: Оценка эффективности деятельности руководителя

Вариант 5: Организация и организационная культура.

Вариант 6: Психологический климат в коллективе.

Тема 4. Психология личной эффективности: межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности

1. Вопросы для обсуждения

1. Понятие эффективного межкультурного взаимодействия.
2. Кризисы личного и успешного становления.
3. Стрессы в психологии успеха и личной эффективности.
4. Личностные качества, определяющие успех.
5. Формирование успешной личности.
6. Основные составляющие успеха.
7. Характеристики успешных людей.
8. Анализ сильных и слабых сторон личности.
9. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека.
10. Техники исследования своего потенциала.
11. Понятие программирования успеха.
12. Психологический портрет успешной личности.
13. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.

2. Практические задания

2. Подготовка реферата (доклада) в соответствии с распределением по темам (рекомендации по подготовке и требования к оформлению изложены в п.5.3.):

- Эффективная межкультурная коммуникация.

3. Подготовка сообщения «Особенности мировоззрения успешной и эффективной личности» по странам в соответствии с распределением.

4. Заполнение глоссария по теме (рекомендации по составлению изложены в п.5.3.). Внести изученные понятия.

5. Психологическое тестирование.

- Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Соддатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А.Шайгерова);
- Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев);
- Шкала социальной дистанции (шкала Богардуса, вариант Л.Г. Почебут)
- «Диагностика уровня сформированности толерантности» П.В. Степанова;
- Методика «Типы этнической идентичности» Г.У. Солдатовой, С.В. Рыжовой.

6. Упражнение «Мой народ».

Цель: развитие интереса к своей национальной культуре; формирование позитивного принятия собственных этнических особенностей, формирование умений вербальной и невербальной презентация своего народа. Необходимый материал для занятий: мяч, листы бумаги и карандаши для каждого участника.

Упражнение проводится в три этапа.

Этап первый. «Опиши свой народ».

Ведущий: «Мы познакомились, определили правила и теперь можем перейти к главной части нашей встречи. Каждый день мы общаемся с множеством людей разного пола, возраста, национальности. Мы даем описание, характеристики людям, ситуациям. Но как часто мы характеризуем себя и то, частью чего мы являемся? Предлагаю исследовать себя и свое отношение в этой области».

Ведущий называет какое-то качество, типичное для его народа, например: «русский – открытый», бросает мяч кому-либо из участников и предлагает ему сделать то же самое. Если участник принадлежит к тому же народу, что и ведущий, он называет еще одно качество: «русский – доброжелательный». Если мяч попадает к представителю другого народа, он называет качество, типичное для своего народа, например: «грузин – гостеприимный», и бросает мяч следующему участнику.

Этап второй. «Покажи свой народ».

Ведущий: «Итак, мы выяснили, что русские... Для описания мы использовали как положительные, так и отрицательные качества. Это значит, что нет плохих или хороших народов. Каждые имеют свои положительные и негативные характеристики. Это мы с вами говорили об отношениях, а теперь давайте перейдем к действиям».

Участники встают в круг. Ведущий предлагает им подумать о том, какой жест, движение, танец или песня могли бы наиболее точно представить народ, к которому они принадлежат, и показать это группе. Так, русский народ может быть представлен, например, таким движением, как «земной поклон», грузинский – танцем «лезгинка». Ведущий начинает выполнение упражнения первым. Он делает шаг вперед, называет народ, к которому принадлежит, и изображает его каким-либо из перечисленных способов. После этого он делает шаг назад, и вся группа вместе с ним пытается повторить то, что он показал – спеть, станцевать и т. д. Затем следующий участник аналогичным образом представляет свой народ.

Этап третий. «Нарисуй свой народ».

Ведущий «Как все весело и задорно! А теперь я предлагаю вам сесть и заняться художеством».

Ведущий раздает участникам бумагу и карандаши и предлагает им придумать и изобразить какой-нибудь символ или пиктограмму, олицетворяющую их народ. На работу дается 5 минут. Затем участники по очереди демонстрируют группе свои работы и дают соответствующие пояснения.

Вопрос для обсуждения: Какие качества и особенности выходят на первый план, когда вы представляете свой народ?

7. Упражнение «Паутина предрассудков»

Цель: осознание влияния этнических стереотипов на поведение людей в межкультурном общении. Необходимый для занятия материал: клубок ниток или моток веревки.

Ведущий предлагает участникам группы подумать, что испытывает человек, к которому в современном обществе относятся с нетерпимостью. Выбирается несколько добровольцев, они садятся на стулья посреди круга. Они изображают «народ», который в сознании группы представлены самым большим количеством негативных стереотипов (например, анекдотов). Участники называют бытующие негативные представления об этом народе, рассказывает анекдоты, и после каждого высказывания ведущий обматывает «народ» веревкой, опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Ведущий спрашивает «народ» о том, как он себя чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии. Ведущий интересуется мнением группы, предлагает распутать «народ». Для этого

необходимо вспомнить что-то хорошее об этом народе, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а ведущий в это время распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

Далее проводится обсуждение с использованием следующих вопросов: Легко ли вам было говорить негативное? А позитивное? Задумывались ли вы, как себя чувствует человек, когда на него вешают негативные ярлыки? И какой реакции мы при этом от него ожидаем?

Важным моментом при организации занятий является совместная выработка групповых правил, которые позволяют на протяжении всего цикла занятий выстраивать отношения между участниками. Групповое взаимодействие предполагает активность на занятии, взаимопомощь, доброжелательное и уважительное друг к другу, а также право каждого выражать свои мысли и чувства. Общение участников должно строиться на понимании, признании и уважении личности каждого участника, а также на принятии и уважении традиций и культурных особенностей других народов, национальностей и конфессий.

Научно-практический проект с его презентацией на темы:

Подведение итогов выполнения практически значимого учебного **проекта** по дисциплине. Учебный практически значимый проект в **презентации** «Психология здоровья успешной и эффективной личности» (курс «Психология успеха и личной эффективности») Необходимо осветить (15-25 слайдов).

Контрольная работа №4:

Вариант 1: Межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности.

Вариант 2: Кризисы личного и успешного становления.

Вариант 3: Стрессы в психологии успеха и личной эффективности.

Вариант 4: Понятие программирования успеха.

Вариант 5: Психологический портрет успешной личности.

Вариант 6: Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.

Темы для рефератов, докладов, эссе и сообщений

1. Активизация потенциала человеческих ресурсов (система материального и морального стимулирования личного и успешного саморазвития, система информирования персонала, социальная защита и система льгот, формирование организационной культуры и развитие трудовой морали).

2. Возможности развития личной и успешной эффективности.

3. Диагностика и развитие карьерной компетентности.

4. Ключевые факторы эффективной системы саморазвития.

5. Кризисы личного и успешного становления.

6. Системность личного успешного саморазвития.

7. Мотивация карьеры: карьерный инсайт.

8. Карьерная идентификация и карьерная устойчивость.

9. Классификации мотивов личного и успешного саморазвития.

10. Основные стадии развития у субъекта личного и успешного саморазвития.

11. Основные типы и виды личной и успешной эффективности.

12. Планирование трудовой карьеры работника.

13. Проблема формирования эффективных команд.

14. Профессионализм и компетентность как цели развития.

15. Личное и успешное становление личности.

16. Психологическая структура личной и успешной эффективности.

17. Психологический анализ личного и успешного общения.

18. Эффективная работоспособность личности.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. Понятия «личное и успешное развитие личности» и «личное и успешное становление личности», их взаимосвязь и различия.
2. Периодизация развития человека как субъекта личного и успешного саморазвития.
3. Внутренняя среда личности и её активность, потребность в самореализации как фактор личного и успешного развития.
4. Личное и успешное развитие личности на различных стадиях развития.
5. Кризисы личного и успешного становления личности как движущая сила личного и успешного развития личности.
6. Профессионально важные качества.
7. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков.
8. Адаптация в психологии успеха и личной эффективности.
9. Принципы эффективного общения.
10. Принципы и условия эффективной успешной работы.
11. Подходы к руководству успешной работой.
12. Принципы подбора эффективной команды с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей участников.
13. Социально-психологических процессов развития личности и группы.
14. Понятие эффективного межкультурного взаимодействия.
15. Саморазвитие и самоорганизация в психологии успеха и личной эффективности
16. Основы психологии личной и успешной эффективности.
17. Введение в психологию личной и успешной эффективности.
18. Психотехнологии развития профессионально важных качеств, умений и навыков.
19. Общение и коммуникации в психологии успеха и личной эффективности
20. Человек как субъект личного и успешного саморазвития.
21. Способности как фактор личной и успешной эффективности.
22. Модели, виды и стили переговоров.
23. Эффективные тактики переговорного процесса.
24. Основы успешной работы и лидерство в психологии успеха и личной эффективности.
25. Психология успеха и личной эффективности.
26. Психологические проблемы руководства.
27. Оценка эффективности деятельности руководителя
28. Межкультурное взаимодействие в психологии успеха и личной эффективности.
29. Кризисы личного и успешного становления.
30. Стрессы в психологии успеха и личной эффективности.
31. Личностные качества, определяющие успех.
32. Формирование успешной личности.
33. Основные составляющие успеха.
34. Характеристики успешных людей.
35. Анализ сильных и слабых сторон личности.
36. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека.
37. Техники исследования своих ресурсов.
38. Понятие программирования успеха.
39. Психологический портрет успешной личности.
40. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.
41. Личностные качества, определяющие успех.
42. Формирование успешной личности.
43. Основные составляющие успеха.
44. Характеристики успешных людей.
45. Анализ сильных и слабых сторон личности.
46. Понятие внешних ресурсов и внутреннего потенциала человека.

47. Техники исследования своих ресурсов.
 48. Понятие программирования успеха.
 49. Психологический портрет успешной личности.
 50. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности.

Таблица 9. Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.				
1)	Задание закрытого типа	Время – это: а) процессов, изменения и развития; б) одна из координат единого пространства-времени, представления о котором развиваются в теории относительности; в) в философии – это необратимое течение (протекающее лишь в одном направлении – из прошлого, через настоящее в будущее); г) все ответы верны.	г)	1
2)		Саморазвитие: а) включает в себя самовоспитание, наличие и укрепление силы воли, контроль над своими желаниями и эмоциями, трезвую самооценку и самодисциплину; б) его основы самообразование, самовоспитание, самоорганизация; в) его синоним – самосовершенствование; г) все ответы верны.	г)	1
3)		Траектория развития – это: а) устойчивый набор последовательных этапов развития; б) линия в пространстве, являющаяся множеством геометрических точек, где можно найти материальную точку, в физической задаче; в) тип движения и изменения в природе и обществе, связанный с переходом от одного качества, состояния к другому, от старого к новому; г) совокупность изменений, в результате которых увеличивается спектр или	а)	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		интенсивность любых качеств.		
4)		Принцип – это: а) основа, начало, первоначало; б) постулат на основе которого создают научные теории и законы, юридические документы; в) утверждение, на основе которого создают научные теории и законы, юридические документы; г) убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения; г) все ответы верны.	г)	1
5)	Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)	Подберите определение понятию образование и укажите его место в становлении личности успешной и эффективной. Образование – это: а) система воспитания личности; б) система обучения личности; в) совокупность приобретаемых знаний и умений, навыков, ценностных установок, функций, опыта деятельности и компетенций; г) все ответы вместе.	г) Без получения образования личность успешной и эффективной стать не может	5
6)	Задание открытого типа	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни – значит знает ...?	Знает особенности принятия и реализации организационных решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений.	
7)		Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни – значит умеет ...?	Умеет определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.	5-8
8)		Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни – значит владеет ...?	Владеет навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	5-8
9)		Технология организации времени и повышения эффективности его использования	Управление временем, организация времени, тайм-менеджмент.	10

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			Управление временем – это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. Управление временем может помочь получить ряд навыков, инструментов и методов, используемых при выполнении конкретных задач, проектов и целей. Этот набор включает в себя широкий спектр деятельности, а именно: планирование, распределение, постановку целей, делегирование, анализ временных затрат, мониторинг, организацию, составление списков и расстановку приоритетов. Изначально управление приписывалось только бизнесу или трудовой деятельности, но со временем термин расширился, включив личную деятельность с таким же основанием. Система	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			управления временем составляет сочетание процессов, инструментов, техник и методов. Обычно управление временем является необходимостью в развитии любого проекта, поскольку определяет время завершения проекта и масштаб.	
10)		Сформулируйте основные принципы образования. На каких принципах основывается государственная политика в области образования	Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; единство федерального культурного и образовательного пространства.	8

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятии</i>	5 баллов	30	по расписанию
2.	<i>Выполнение практического задания</i>	5 баллов	30	по расписанию
3.	<i>Контрольная работа</i>	5 баллов	30	по расписанию
Всего			90	-
Блок бонусов				
4.	<i>Посещение занятий</i>	3 балла	3	по расписанию
5.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>	4 балла	4	по расписанию
6.	<i>Ответы на дополнительные вопросы</i>	3 балла	3	по расписанию
Всего			10	-

Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	-2
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	-3
<i>Неготовность к занятию</i>	-3
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-2

Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. Багана Ж., Дзенс Н.И., Мельникова Ю.Н. Основы теории межкультурной коммуникации. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 399 с. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976528130.html>
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – 2-е изд. – М. : ПЕР СЭ, 2017. – 511 с. (Современное образование) – ISBN 978-5-9292-0166-0 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201560.html>
3. Захарова Л.Н. Психология управления : учеб. пособие / Л.Н. Захарова – М. : Логос, 2017. – 376 с. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785987044995.html>

4. Островская И.В. Психология общения. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447369.html> (ЭБС «Консультант студента»).

8.2. Дополнительная литература:

1. Балан В.П., Душкин А.В., Новосельцев В.И. Управление конфликтами: Учебное пособие для вузов / Под ред. профессора В.И. Новосельцева. – М.: Горячая линия – Телеком, 2015. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785991204712.html> (ЭБС «Консультант студента»)

2. Бойко В.А., Культура и личность: учебное пособие / Бойко В.А. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2013. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-2178-9 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778221789.html>

3. Бороздина Г.В. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для бакалавров; доп. М-вом образования и науки РФ в качестве учебника для студентов вузов, обуч. по экономич. направ. и спец. / под общ.ред. Г.В. Бороздиной. – М.: Юрайт, 2014. – 463 с. – (Бакалавр.Углубленный курс). – ISBN 978-5-9916-3433-5: 457-93: 457-93. Кол-во экз.: 25

4. Грушевицкая Т.Г. Основы межкультурной коммуникации: рек. М-вом общего и проф. образ. РФ в кач. учеб.для студ. вузов / под ред. А.П. Садохина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 352 с. . – ISBN 5-238-00359-5: 83-93, 149-00, 79-20: 83-93, 149-00, 79-20. Кол-во экз.: 55.

5. Гуськова С.В., Основы теории коммуникации / Гуськова С.В. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 78 с. – ISBN 978-5-9765-1681-6 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516816.html>

6. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. -318с. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN5927000487.html>.

7. Истратова О.Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия: учебное пособие / Истратова О. Н. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2018. – 192 с. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927528486.html>

8. Кочетков В.В. Психология межкультурных различий / В.В. Кочетков. – М. ПЕР СЭ, 2017. – 416 с. – ISBN 978-5-9292-0176-9 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929200327.html>.

9. Куликова Л.В., Коммуникация. Стил. Интеркультура: прагматингвистические и культурно-антропологические подходы к межкультурному общению / Куликова Л.В. – Красноярск: СФУ, 2011. – 268 с. – ISBN 978-5-7638-2183-3 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763821833.html>

10. Леонтович О.Введение в межкультурную коммуникацию: учеб.пособ. – М.: Гнозис, 2007. – 368 с. – ISBN 5-7333-0163-5: 176-70 : 176-70. Кол-во экз.: 49.

11. Луговский В.А. Психология успеха и личной эффективности : учеб.- метод. пособие / В.А. Луговский, М. Н. Кох. – Краснодар : КубГАУ, 2015. – 101 с.

12. Михайлина Г.И., Управление персоналом: Учебное пособие / Под общ.ред. Г.И. Михайлиной. – 3-е изд. – М. : Дашков и К, 2014. – 280 с. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394017490.html>

13. Мицкевич А.Н. Психология личного и успешного саморазвития в схемах и таблицах: учебное пособие. – Москва: Проспект, 2017. – 128 с. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990896802.html> (ЭБС «Консультант студента»).

14. Персикова Т.Н., Межкультурная коммуникация и корпоративная культура: учеб.пособие. / Т.Н. Персикова – М.: Логос, 2011. – 224 с. – ISBN 978-5-98704-127-9 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785987041279.html>

15. Пряжников Н.С. Психология личного и успешного саморазвития и человеческого достоинства: рек. Советом по психологии УМО ун-тов России в качестве учеб. пособия для

студентов вузов...по направлению и спец. "Психология" / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2001. – 480 с. (20 экз.).

16. Психология и этика делового общения: учебник для бакалавров; Рек. М-вом образования РФ в качестве учебника для студентов вузов / под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – 6-е изд.; перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2013. – 591 с. – (Бакалавр.Углубленный курс). Кол-во экз.: 10.

17. Психология личного и успешного роста : факторы и закономерности / Н. Г. Брюхова, М. Ю. Виноградская, Н. В. Гуремина [и др.] ; Центр развития научного сотрудничества. – Новосибирск : Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2014. – 210 с. – ISBN 978-5-00068-053-7. – EDN SFOBCT.

18. Психология личного и успешного роста: факторы и закономерности (монография) / Н. Г. Брюхова, М. Ю. Виноградская, Н. В. Гуремина [и др.] // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 10. – С. 124-126. – EDN SMPIAV.

19. Светлов В.А. Введение в конфликтологию. – М.: ФЛИНТА, 2015. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976518476.html> (ЭБС «Консультант студента»).

20. Столяренко Л.Д., Психология общения: учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 317 с. (Среднее личное и успешное образование) – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222329498.html>

21. Управление персоналом организации: учебник / под ред. А.Я. Кибанова. – 2-е изд. ; доп. и перераб. – М.: ИНФРА-М, 2004. – 638 с. (28 экз.).

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС)

<i>Наименование ЭБС</i>
Электронная библиотечная система IPRbooks www.iprbookshop.ru
Электронно-библиотечная система BOOK.ru https://book.ru
Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги» www.biblio-online.ru , https://urait.ru/
Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» https://biblio.asu.edu.ru <i>Учётная запись образовательного портала АГУ</i>
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru <i>Регистрация с компьютеров АГУ</i>
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Для кафедры восточных языков факультета иностранных языков. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями по направлению «Восточные языки» www.studentlibrary.ru <i>Регистрация с компьютеров АГУ</i>
Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ» www.ros-edu.ru
Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Перечень общедоступных официальных интернет-ресурсов

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://рдш.рф	

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы технические и электронные средства обучения и контроля знаний обучающихся (оборудование, демонстрационные приборы, мультимедийные средства, презентации, фрагменты фильмов, комплекты плакатов, наглядных пособий, контролирующих программ и демонстрационных установок, тренажёры, карты), применение которых предусмотрено методической концепцией преподавания, а также перечень аудиторий без указания на их номера (компьютерные классы, академические или специально оборудованные аудитории и лаборатории, наличие доски и т. д.).

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с

нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

*Приложение
Образец титульного листа*

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

Реферат (доклад, эссе)
по дисциплине «.....»
на тему: « _____ »

Выполнил:
студент (ка) гр. _____
Фамилия И.О.

Проверил:
к.псих.н., доц., доц.
Брюхова Н.Г.

Астрахань – 20__ г.