

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт экономики и менеджмента



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института ИЭиМ

Захаров П.Н.

«30» 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
САМОРАЗВИТИЕ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
направление подготовки / специальность

38.03.03 "Управление персоналом"

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

Управление персоналом в организации

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины "Саморазвитие и личностный рост" является повышение уровня социально-личностной компетентности; создание условий для актуализации внутренних ресурсов личности и их использования в профессиональной деятельности.

Задачи:

- Создание условий для осознания целей и мотивов профессиональной деятельности, повышение мотивации деятельности и профессионально-личностного роста.
- Создание условий для коррекции профессионального образа «Я» и формирования адекватной профессиональной «Я-концепции».
- Создание условий для овладения приемами и техниками саморегуляции.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Саморазвитие и личностный рост» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК 4 Способен организовывать и проводить адаптацию, обучение, планирование карьеры и иные мероприятия по развитию персонала.	ПК-4.1. Знает требования и критерии мероприятий, направленных на обучение персонала	Знает: - основные методы разработки принятия организационно-управленческих решений при моделировании взаимоотношений в коллективе. Умеет: - устанавливать приоритеты при принятии управленческих решений о стратегиях формирования организационной культуры; - применять на практике методы принятия решений при формировании системы нематериального стимулирования. Владет: методами социализации индивида в организации	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Вопросы рассуждения
	ПК-4.2. Умеет выстраивать	Знает:	Тестовые вопросы

	траекторию собственной карьеры, а также планирует и реализует мероприятия по развитию карьеры сотрудников организации, создавать благоприятную социально-психологическую обстановку в коллективе и управляет разрешением конфликтных ситуаций	- стратегии и тактики изменений в организации, способы преодоления сопротивления изменениям. Умеет: - определять проблему-источник работы с изменениями; - выявлять причины сопротивления изменениям; - применить методику распределения поля сил. Владеет: - способами управления поведением в конфликте; - методами анализа конфликтного поведения.	Практико-ориентированное задание Вопросы рассуждения
ПК-6. Способность осуществлять деятельность по управлению социальным развитием персонала, разработке и реализации корпоративной социальной политики.	ПК-6.1. Знает принципы развития человеческого потенциала, особенности кадровых рисков, методы их оценки и способы их минимизации.	Знает: - методики сбора информации об особенностях социально-трудовых отношений на федеральном, региональном уровнях, а также в организациях. Умеет: - анализировать информации об особенностях социально-трудовых отношений на федеральном, региональном уровнях, а также в организациях. Владеет: - навыками применения на практике информации об особенностях социально-трудовых отношений на федеральном, региональном уровнях, а также в организациях.	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Вопросы рассуждения
	ПК-6.2. Умеет разрабатывать социальные программы по развитию персонала в организации, программы корпоративной социальной политики и социальной ответственности организаций и оценивать последствия их внедрения	Знает: - правила разработки программы корпоративной социальной политики и социальной ответственности собственной личности и организаций. Умеет: - формировать программы корпоративной социальной политики и	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Вопросы рассуждения

		социальной ответственности собственной личности и организаций. Владеет: - пониманием корпоративной социальной политики и социальной ответственности собственной личности	
	ПК-6.3. Владеет навыками сбора и анализа информации об особенностях социально-трудовых отношений на федеральном, региональном уровнях, а также в организациях и навыками консалтинга всех сотрудников организации по вопросам профессиональной этики, деловых взаимоотношений, а также разработке программ по внедрению социального этикета.	Знает: перспективы внедрения программ собственного развития и социальных программ по развитию персонала в организации. Умеет: - использовать знания по корпоративной социальной политике Владеет: - методиками собственного развития и развития персонала организации	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Вопросы рассуждения

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет ___ 3 ___ зачетных единиц, ___ 108 ___ часов

Тематический план форма обучения – очно-заочная (ускоренная)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема	7	1-2	1			1	10	
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в	7	3-4	1	1			10	

	психологии								
3	Осуществление выборов как механизм личностно-профессионального роста	7	5-6	1	1		1	10	Рейтинг – контроль №1
4	Рефлексия себя как профессионала	7	7-8	1			1	10	
5	Перспективы профессионально-личностного роста	7	9-10	1	1			10	
6	Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста	7	11-12	1	1			10	Рейтинг – контроль №2
7	Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста	7	13-14	1			1	10	
8	Приемы и техники саморегуляции	7	15-16	1	1			10	
9	Разработка программы профессионально-личностного роста	7	17-18	2			1	8	Рейтинг – контроль №3
Всего за _7_ семестр:		7		10	5		5	88	Зачет с оценкой
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		7		10	5		5	88	Зачет с оценкой

Тематический план
форма обучения – очно-заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема	9	1-2	2	1		1	12	
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	9	3-4	2	1		1	12	
3	Осуществление выборов как механизм личностно-профессионального роста	9	5-6	2	1		1	12	Рейтинг – контроль №1
4	Рефлексия себя как профессионала	9	7-8	2	1		1	12	
5	Перспективы профессионально-личностного роста	9	9-10	2	1		1	12	
6	Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста	9	11-12	2	1		1	12	Рейтинг – контроль №2
7	Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста	9	13-14	2	1		1	12	

8	Приемы и техники саморегуляции	9	15-16	2	1		1	12	
9	Разработка программы профессионально-личностного роста	9	17-18	2	1		1	12	Рейтинг – контроль №3
Всего за _9_ семестр:		9		18	9		9	108	Зачет с оценкой
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		9		18	9		9	108	Зачет с оценкой

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.

Методологические, теоретические и прикладные аспекты проблемы профессионального развития и становления личности будущего специалиста. Основные подходы к рассмотрению профессионального самоопределения. Самообразование – необходимое постоянное слагаемое жизни культурного, просвещенного человека.

Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

Эволюция развития теорий личности. Основные психологические концепции развития личности. Профессиональные и социальные качества личности. Внутриличностные качества. Уровни развития личности. Понятие эмоциональной зрелости.

Тема 3. Осуществление выборов как механизм личностно-профессионального роста.

Формирование эффективной стратегии профессионального взаимодействия. Тактический аспект профессионального взаимодействия. Организация пространства межличностного взаимодействия. Осуществление выборов. Лестница роста.

Тема 4. Рефлексия себя как профессионала.

Рефлексия образа себя как будущего профессионала. Осознание своих личностно-профессиональных качеств с точки зрения их соответствия / несоответствия требованиям профессии. Активизация механизмов межличностного познания и понимания (личностная идентификация, аттракция, эмпатия, рефлексия). Выявление представлений о своей профессиональной роли и позиции, о профессиональной деятельности. Определение перспектив своего профессионального развития и корректив, которые необходимо внести в профессиональную «Я-концепцию».

Тема 5. Перспективы профессионально-личностного роста.

Стремление к самосовершенствованию. Стремление к творчеству. Зарубежные и Российские образовательные фонды. Стипендиальные программы. Формы самопрезентации. Правила составления резюме. Требования к прохождению собеседования.

Тема 6. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

Осознание проблем, препятствий и ресурсов личностно-профессионального роста. Формирование отношения к профессиональной деятельности как личностно-профессиональному росту. Осознание индивидуальных целей и мотивов профессиональной деятельности. Повышение мотивации личностно-профессионального роста. Личная организованность. Самодисциплина. Организация рабочего пространства. Эмоционально-волевой потенциал.

Тема 7. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста.

Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста. Управление собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста. Формулирование жизненных целей. Самоконтроль своей жизнедеятельности.

Тема 8. Приемы и техники саморегуляции.

Саморегуляция как условие адекватной интегрированной психики (как условие адекватного отражения человеком своего внутреннего мира). Саморегуляция состояния и поведения на основе представлений о себе и отношения к себе. Самоконтроль как компонент саморегуляции – управление своей психикой. Виды самоконтроля: предварительный, текущий, итоговый. Понятие о субъекте и объекте самоконтроля. Способы саморегуляции. Аутогенная тренировка как способ саморегуляции. Самосовершенствование как высший уровень саморегуляции.

Тема 9. Разработка программы профессионально-личностного роста.

Диагностика своего профессионально-личностного уровня. Составляющие программы профессионально-личностного роста. Индивидуализация программы профессионально-личностного роста.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.

Методики самоопределения.

Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

Характеристика типов личности по Майерс-Бриггс.

Конкретная ситуация "Психологические портреты личности"

Тема 3. Осуществление выборов как механизм личностно-профессионального роста.

Тест Лири. Декомпозиция сфер жизни.

Тема 4. Рефлексия себя как профессионала.

Личностная самооценка.

Тренинги по повышению самооценки и самомотивации

Тема 5. Перспективы профессионально-личностного роста.

Анализ зарубежных и Российских образовательных фондов и стипендиальных программ.

Тема 6. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

Упражнения по формированию эмоционально-волевого потенциала.

Тема 7. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста.

Целеполагание. Упражнения по самомотивации.

Тема 8. Приемы и техники саморегуляции.

Освоение приемов и техник саморегуляции психоэмоционального состояния. Сопоставление планируемого и достигнутого результатов саморегуляции. Взаимное ресурсирование. Оценка общей результативности саморегуляции.

Тема 9. Разработка программы профессионально-личностного роста.

Перспективное планирование личностно-профессионального роста. Принятие персональной ответственности за профессиональную деятельность. Формирование готовности к профессиональной деятельности.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Текущий контроль успеваемости

Вопросы для подготовки к опросу по дисциплине "Саморазвитие и личностный рост"

Тема 1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.

- Что такое личностно-профессиональный рост?
- В чем заключается объективное содержание и назначение профессии?
- Как осуществляется личностно-профессиональный рост?

Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

- Эволюция развития теорий личности.
- Основные психологические концепции развития личности.
- Профессиональные и социальные качества личности. Внутрличностные качества.
- Уровни развития личности.
- Понятие эмоциональной зрелости.

Тема 3. Осуществление выборов как механизм личностно-профессионального роста.

- С необходимостью совершения каких выборов вы столкнулись в процессе учебы?
- Что мешало вам сделать верный выбор?
- Что помогало вам осуществить выбор?

Тема 4. Рефлексия себя как профессионала.

- Какой я как личность и профессионал?
- Каким я хочу быть?
- Что нужно для этого сделать?

Тема 5. Перспективы профессионально-личностного роста.

- От чего зависит стремление к самосовершенствованию?
- Как определяется творческий потенциал?
- Чем в развитии личности могут помочь различные образовательные фонды и стипендиальные программы?

Тема 6. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

- Какие возможности личностно-профессионального роста существуют в профессиональной деятельности?
- Что препятствует личностно-профессиональному росту?
- Что способствует личностно-профессиональному росту?

Тема 7. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста.

- Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
- Как управление собственной жизнедеятельностью помогает в процессе профессионально-личностного роста.
- Формулирование жизненно важных целей. Самоконтроль своей жизнедеятельности.

Тема 8. Приемы и техники саморегуляции.

- С помощью каких приемов и техник можно регулировать свое психическое состояние и поведение?
- Что я хотел достичь (планируемый результат саморегуляции)?
- Что я достиг (личный результат)?
- Какова моя цель личностно-профессионального роста на ближайшее будущее?
- Как в целом можно оценить результативность саморегуляции?

Тема 9. Разработка программы профессионально-личностного роста.

- Перспективное планирование личностно-профессионального роста.
- Принятие персональной ответственности за профессиональную деятельность.
- Формирование готовности к профессиональной деятельности.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине "Саморазвитие и личностный рост"

1. Методологические, теоретические и прикладные аспекты проблемы профессионального развития и становления личности будущего специалиста.
2. Основные подходы к рассмотрению профессионального самоопределения.
3. Самообразование – необходимое постоянное слагаемое жизни культурного, просвещенного человека.
4. Эволюция развития теорий личности.
5. Основные психологические концепции развития личности.
6. Профессиональные и социальные качества личности.
7. Внутрличностные качества.
8. Уровни развития личности.
9. Понятие эмоциональной зрелости.
10. Формирование эффективной стратегии профессионального взаимодействия.
11. Тактический аспект профессионального взаимодействия.
12. Организация пространства межличностного взаимодействия.
13. Осуществление выборов.
14. Понятие лестницы роста.
15. Рефлексия образа себя как будущего профессионала.
16. Осознание своих личностно-профессиональных качеств с точки зрения их соответствия / несоответствия требованиям профессии.
17. Активизация механизмов межличностного познания и понимания (личностная идентификация, аттракция, эмпатия, рефлексия).
18. Выявление представлений о своей профессиональной роли и позиции, о профессиональной деятельности.
19. Определение перспектив своего профессионального развития и корректив, которые необходимо внести в профессиональную «Я-концепцию».
20. Стремление к самосовершенствованию. Стремление к творчеству.
21. Зарубежные и Российские образовательные фонды.
22. Стипендиальные программы.
23. Формы самопрезентации. Правила составления резюме. Требования к прохождению собеседования.
24. Осознание проблем, препятствий и ресурсов личностно-профессионального роста.
25. Формирование отношения к профессиональной деятельности как личностно-профессиональному росту.
26. Осознание индивидуальных целей и мотивов профессиональной деятельности. Повышение мотивации личностно-профессионального роста.
27. Личная организованность. Самодисциплина.
28. Организация рабочего пространства.
29. Эмоционально-волевой потенциал.
30. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
31. Управление собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста.
32. Формулирование жизненных целей.
33. Самоконтроль своей жизнедеятельности.

- 34. Саморегуляция как условие адекватной интегрированной психики (как условие адекватного отражения человеком своего внутреннего мира).
- 35. Саморегуляция состояния и поведения на основе представлений о себе и отношения к себе.
- 36. Самоконтроль как компонент саморегуляции – управление своей психикой. Виды самоконтроля: предварительный, текущий, итоговый. Понятие о субъекте и объекте самоконтроля.
- 37. Способы саморегуляции. Аутогенная тренировка как способ саморегуляции.
- 38. Самосовершенствование как высший уровень саморегуляции.
- 40. Диагностика своего профессионально-личностного уровня.
- 41. Составляющие программы профессионально-личностного роста.
- 42. Индивидуализация программы профессионально-личностного роста.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Задание по теме 1

Основные подходы к рассмотрению профессионального самоопределения

Задание по теме 2

Составить схему эволюции теорий личности

Задание по теме 3

Составление колеса баланса жизни. Разработка тактических шагов по выравниванию направлений, требующих улучшения.

Задание по теме 4

Эссе на тему: "Что я хотел бы услышать о себе от своих внуков?"

Задание по теме 5

Сравнительный анализ стипендиальных программ.

Задание по теме 6

Оценка своих ресурсов профессионально-личностного роста по методике двумерных списков.

Задание по теме 7

Эссе на тему: "Какие направления моей жизнедеятельности помогают моему личностному росту?"

Задание по теме 8

Анализ методик саморегуляции.

Задание по теме 9

Компетентностный подход готовности к профессиональной деятельности.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Павлина, Стив Индивидуальное развитие для сообразительных людей. Сознательный шаг к личностному росту / Стив Павлина. - М.: ИГ "Весь"	2019	
2. Герчиков В.И. Управление персоналом: работник - самый эффективный ресурс компании: Учебное пособие / В.И.Герчиков - М.: ИНФРА-М	2018	
Дополнительная литература		
1. Шапиро С.А., Шилаев А.В. Факторы повышения эффективности труда персонала. - М.:АИСТО	2018	
2. Куприянчук Е.В. Управление персоналом: ассесмент, комплектование, адаптация, развитие: Уч. пос. / Е.В.Куприянчук, Ю.В.Щербакова - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М	2018	
3. Юрий, Желтушкин 11 правил для достижения успеха: восхождение на вершину личностного развития: моногр. / Желтушкин Юрий. - М.: Феникс	2019	

6.2. Периодические издания

1. Журнал «Вопросы управления предприятием»
2. Журнал «Компания»
3. Журнал "Корпоративные университеты"

6.3. Интернет-ресурсы

1. Консультационно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. <http://window.edu.ru>
3. <https://openedu.ru>
4. <http://new.volsu.ru/umnik>
5. <http://www.aup.ru>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины указывается необходимое для обучения лицензионное программное обеспечение, оборудование, демонстрационные приборы, мультимедийные средства, учебные фильмы, тренажеры, карты, плакаты, наглядные пособия; требования к аудиториям – компьютерные классы, специально оборудованные аудитории и лаборатории и т.д.

Рабочую программу составил к.п.н. Лаврова Г.Н. Лаврова Г.Н.
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя) Масарикова И.И. зав. каф. И.И. Масарикова
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МНиМР

Протокол № 18 от 30.06.2021 года

Заведующий кафедрой МНиМР д.э.н. Ползунова Н.Н. Ползунова Н.Н.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании учебно-методической комиссии направления 38.03.03 «Управление персоналом»
Протокол № 10 от 01.07.2021 года

Председатель комиссии зав. кафедры МНиМР д.э.н. Ползунова Н.Н.
(ФИО, должность, подпись)