

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)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
САМОРАЗВИТИЕ И ЛИЧНЫЙ РОСТ

Направление подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»
Профиль/программа подготовки «Управление персоналом организации»
Уровень высшего образования бакалавриат
Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
7	3/108	18	36		27	Экзамен (27)
Итого	3/108	18	36		27	Экзамен (27)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины "Саморазвитие и личный 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 личный 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)	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию	<i>Полное</i>	Знать: З 1(ОК-7) структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности З 2(ОК-7) содержание процессов самоорганизации и самообразования
		Уметь: У 1(ОК-7) самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности У 2(ОК-7) планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть: В 1(ОК-7) Формами и методами самообучения и самоконтроля
ОПК-5 - способностью анализировать результаты исследований в контексте целей и задач своей организации	<i>Частичное</i>	Знать: З 1(ОПК-5) требования к исследовательской деятельности З 2(ОПК-5) способы и методы анализа в контексте целей и задач своей организации
		Уметь: У 1(ОПК-5) интерпретировать и анализировать результаты исследовательской деятельности в организации
		Владеть: В 1(ОПК-5) навыками проведения исследовательских процедур в организации

ПК-6 - знанием основ профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом, видов, форм и методов обучения персонала и умением применять их на практике	<i>Полное</i>	Знать: З 1(ПК-6) основы профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала З 2(ПК-6) основные способы и методы организации работы с кадровым резервом, видов, форм и методов обучения персонала
		Уметь: У 1(ПК-6) управлять карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала У 2(ПК-6) применять на практике основные способы и методы организации работы с кадровым резервом, видов, форм и методов обучения персонала
		Владеть: В 1(ПК-6) навыками управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организацией работы с кадровым резервом
ПК-21- знанием основ оценки качества обучения, управления карьерой, служебно-профессиональным продвижением и работы с кадровым резервом и умением применять их на практике	<i>Полное</i>	Знать: З 1(ПК-21) основы оценки качества обучения, управления карьерой, служебно-профессиональным продвижением З 2(ПК-21) основные способы и методы работы с кадровым резервом
		Уметь: У 1(ПК-21) управлять карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала У 2(ПК-21) применять на практике основные способы и методы работы с кадровым резервом
		Владеть: В 1(ПК-21) навыками управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организацией работы с кадровым резервом
ПК-23 - знанием основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации и умением использовать их на практике	<i>Частичное</i>	Знать: З 1(ПК-23) основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации
		Уметь: У 1(ПК-23) планировать и организовывать проведение исследований удовлетворенности персонала работой в организации
		Владеть: В 1(ПК-23) навыками подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой в организации

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема	7	1-2	2	4		3	3/50	
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	7	3-4	2	4		3	3/50	
3	Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности	7	5-6	2	4		3	3/50	
4	Рефлексия себя как профессионала	7	7-8	2	4		3	3/50	
5	Методики оценки эффективности профессиональной деятельности	7	9-10	2	4		3	3/50	
6	Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста	7	11-12	2	4		3	3/50	
7	Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста	7	13-14	2	4		3	3/50	
8	Приемы и техники саморегуляции	7	15-16	2	4		3	3/50	
9	Разработка программы профессионально-личностного роста	7	17-18	2	4		3	3/50	
Всего за <u>7</u> семестр:		7	18	18	36		27	27/50	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		7	18	18	36		27	27/50	Экзамен (27)

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. Внутрличностные качества. Уровни развития личности. Понятие эмоциональной зрелости.

Тема 3. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности.

Компетентностный подход как социальная стратегия в сфере профессиональной деятельности. Моделирование компетенций. Требования к персоналу. Профили успешности. 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. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности.

Оценка персонала как эффективный управленческий инструмент. Цели оценивания персонала. Количественные методы оценки продуктивности деятельности сотрудников, критерии оценки. Метод оценки качества результативности профессиональной деятельности.

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. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности.

Составление карты профессиональных, личностных и управленческих компетенций.

Тема 4. Рефлексия себя как профессионала.

Личностная самооценка.

Тренинги по повышению самооценки и самомотивации

Тема 5. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности.

Составление карты хронометража ресурсов.

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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение дисциплины «Саморазвитие и личный рост» предполагает использование как традиционных методов, форм обучения, так и инновационных, активных и интерактивных технологий: опережающая самостоятельная работа, case-study, методы проблемного обучения, обучение на основе опыта, групповые дискуссии по актуальным вопросам, исследовательская работа и др.

Курс лекций дисциплины подкреплен комплектом презентаций, обеспечивающих тематические иллюстрации, представляемых студентам в оборудованных учебных аудиториях.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (тема № 1,2,3,4,5,6,7,8,9);
- Групповая дискуссия (тема № 2,5,9);
- Анализ ситуаций (тема № 1,2,3,4,5,6,7,8,9).

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

6.1. Текущий контроль успеваемости

Вопросы для подготовки к опросу по дисциплине "Саморазвитие и личный 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. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности.

- Подходы к моделированию компетенций.
- Требования к персоналу, ожидания организации о результатах деятельности сотрудников.
- Профили успешности.
- Значение формирования лестницы роста.

Тема 4. Рефлексия себя как профессионала.

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

Тема 5. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности.

- Инструменты оценки персонала.
- Критерии оценки количественных методов контроля продуктивности деятельности сотрудников.
- Критерии оценки качества результативности профессиональной деятельности.

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.

6.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине "Саморазвитие и личный 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. Компетентностный подход как социальная стратегия в сфере профессиональной деятельности.
11. Моделирование компетенций.
12. Требования к персоналу.
13. Профили успешности.
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. Оценка персонала как эффективный управленческий инструмент.
21. Цели оценивания персонала.
22. Количественные методы оценки продуктивности деятельности сотрудников, критерии оценки.
23. Метод оценки качества результативности профессиональной деятельности.
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.

6.3. 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 карты компетенций своей профессии

Задание по теме 4

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

Задание по теме 5

Оценить эффективность качества своей учебной деятельности.

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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. 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	2019	

шаг к личностному росту / Стив Павлина. - М.: ИГ "Весь"		
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	

7.2. Периодические издания

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

7.3. 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>

8. 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 доц. каф. МНиМР, к.э.н., доц. Никонорова С.А. С.А. Никонорова
(ФИО, подпись)

Рецензент:

Директор ООО «Амест», Щелконогов Д.В. Д.В. Щелконогов
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Менеджмент и маркетинг»

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 года

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления
38.03.03 «Управление персоналом»

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 года

Председатель комиссии:

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