

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)


УТВЕРЖДАЮ
 Проректор
 по образовательной деятельности

 А.А.Панфилов
 « 31 » 08 _____ 2020 г.

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 заочная (ускоренное обучение)

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
7	2/72	4	4		37	Экзамен (27)
Итого	2/72	4	4		37	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 2 зачетных единиц, 72 часа

№ 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 (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	7	1-4	1	1		9	1/50	
2	Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности. Рефлексия себя как профессионала	7	5-8	1	1		9	1/50	
3	Методики оценки эффективности профессиональной деятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста	7	9-12	1	1		9	1/50	
4	Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста. Приемы и техники саморегуляции. Разработка программы профессионально-личностного роста	7	13-18	1	1		10	1/50	
Всего за <u>7</u> семестр:		7	18	4	4		37	4/50	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		7	18	4	4		37	4/50	Экзамен (27)

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

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

Тема 2. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности. Рефлексия себя как профессионала.

Компетентностный подход как социальная стратегия в сфере профессиональной деятельности. Моделирование компетенций. Требования к персоналу. Профили успешности. Лестница роста. 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 3. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

Оценка персонала как эффективный управленческий инструмент. Цели оценивания персонала. Количественные методы оценки продуктивности деятельности сотрудников, критерии оценки. Метод оценки качества результативности профессиональной деятельности. 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 4. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста. Приемы и техники саморегуляции. Разработка программы 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. 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. 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. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

Методики самоопределения.

Характеристика типов личности по Майерс-Бриггс.

Конкретная ситуация "Психологические портреты личности"

Тема 2. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности. Рефлексия себя как профессионала.

Составление карты профессиональных, личностных и управленческих компетенций.

Личностная самооценка.

Тренинги по повышению самооценки и самомотивации

Тема 3. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

Составление карты хронометража ресурсов.

Упражнения по формированию эмоционально-волевого потенциала.

Тема 4. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста. Приемы и техники саморегуляции. Разработка программы профессионально-личностного роста. Целеполагание. Упражнения по самомотивации.

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

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);
- Групповая дискуссия (тема № 1,3);
- Анализ ситуаций (тема № 1,2,3,4).

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

- Что такое личностно-профессиональный рост?
- В чем заключается объективное содержание и назначение профессии?
- Как осуществляется личностно-профессиональный рост?
- Эволюция развития теорий личности.
- Основные психологические концепции развития личности.
- Профессиональные и социальные качества личности. Внутрличностные качества.
- Уровни развития личности.
- Понятие эмоциональной зрелости.

Тема 2. Компетентностный подход к оценке эффективности профессиональной деятельности. Рефлексия себя как профессионала.

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

- Значение формирования лестницы роста.
- Какой я как личность и профессионал?
- Каким я хочу быть?
- Что нужно для этого сделать?

Тема 3. Методики оценки эффективности профессиональной деятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.

- Инструменты оценки персонала.
- Критерии оценки количественных методов контроля продуктивности деятельности сотрудников.
- Критерии оценки качества результативности профессиональной деятельности.
- Какие возможности лично-профессионального роста существуют в профессиональной деятельности?
- Что препятствует лично-профессиональному росту?
- Что способствует лично-профессиональному росту?

Тема 4. Индивидуальные цели и мотивы профессионально-личностного роста. Приемы и техники саморегуляции. Разработка программы 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.
- 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 лично-профессионального роста на ближайшее будущее?
- Как в целом можно оценить результативность саморегуляции?
- Перспективное планирование лично-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. Внутриличностные 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

Составить схему эволюции теорий личности

Задание по теме 2

Составление карты компетенций своей профессии

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

Задание по теме 3

Оценить эффективность качества своей учебной деятельности.

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

Задание по теме 4

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

Анализ методик саморегуляции.

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 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	

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)