

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ

УТВЕРЖДЕНА

решением Ученого совета ИБДА

Протокол от "13" октября 2020 г. № 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс Б1.В.09 «Основы личностного и профессионального роста»

по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

направленность «Управление прорывными проектами в международном бизнесе
(российско-французская программа с углубленным изучением иностранных языков)»

квалификация бакалавр

очная форма обучения

Год набора – 2021

Москва, 2020 г.

Автор—составитель:

Старший преподаватель Мясоедова Д.С.

д-р экон. наук Профессор Профессор Гапоненко А.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	12

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития. Способность к выстраиванию и реализации траектории профессионального развития в деловой среде
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.2	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития. Способность к выстраиванию и реализации траектории профессионального развития в деловой среде

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-6.1	<p>на уровне знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как быть «цельной личностью» - Какие стратегии персонального развития существуют - Как действуют менеджеры и лидеры - Как принимать решения и управлять временем - Как справляться со стрессом <p>на уровне умений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как разрабатывать план личного развития - Как делать самодиагностику - Как делать самопрезентацию - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность - Как работать с идеями и персональной креативностью - Как давать обратную связь - Как рассказывать истории (storytelling) - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации - Как ставить цели и принимать решения <p>на уровне навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации - Как работать с идеями - Как делать самопрезентацию
	УК ОС-6.2	<p>на уровне знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - о концепции образования в течение всей жизни (lifelong learning); - о целеполагании как процессе осмысления своей

		<p>деятельности (в т.ч. учебной), постановки целей и их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подходов к процессу поиска работы и ресурсов для поиска; - особенностей составления и форматирования профессионального резюме; - базовой логики работодателя, подходов к прохождению собеседований и базового делового этикета на уровне умений - адекватно и всестороннее оценивать свои профессиональные и личностные качества; - выгодно преподнести себя на невербальном уровне; - быстро и четко формулировать мысли и отвечать на стандартные вопросы на собеседованиях. - грамотно, кратко и по существу излагать информацию о себе в письменном виде; - эффективно использовать доступные ресурсы для поиска работы на уровне навыков - реализации и корректировки карьерного плана; - структурирования и систематизации личной информации; - уверенной презентации личной информации, образования и опыта работы.
--	--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

2,00 ЗЕ, 40 ак. часа(ов) на контактную работу с преподавателем, 32 ак. часа(ов) на самостоятельную работу обучающихся;

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- Б1.В.09 «Основы личностного и профессионального роста» 2-й курс 3-й семестр
- дисциплина реализуется после изучения дисциплин:

- форма промежуточной аттестации – зачет

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), ак. час./ час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
очная форма обучения								
1	Управление собой: цельная личность и к чему стремиться	8	2	0	2	0	4	
2	Как делать презентации и самопрезентации	8	2	0	2	0	4	Опрос
3	Стратегии персонального развития	10	2	0	4	0	4	Опрос
4	Эффективная коммуникация	10	2	0	4	0	4	Опрос

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), ак. час./ час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
очная форма обучения								
5	Основные принципы построения карьеры	8	2	0	4	0	2	Делова игра
6	Выстраивание карьерной траектории	8	2	0	4	0	2	Делова игра
7	Резюме: разделы, форматы, цели. Подходы к описанию опыта и лингвистические конструкции	8	2	0	2	0	4	Письменная работа
8	Работа над оптимизацией резюме	8	2	0	2	0	4	Опрос, деловая игра
9	Подготовка к прохождению собеседования	4	0	0	0	0	4	Деловая игра, Презентация
Промежуточная аттестация		0						Зачет
Всего:		72 / 72	16 / 16	0 / 0	24 / 24	0 / 0	32 / 32	

Примечание* – формы текущего контроля успеваемости: домашнее задание (ДЗ)

Содержание дисциплины

Тема 1. Управление собой: цельная личность и к чему стремиться.

Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков управления собой для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.

Тема 2. Как делать презентации и самопрезентации.

Изменение коммуникации в 21 веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.

Тема 3. Стратегии персонального развития.

Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра. Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии. Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

Тема 4. Эффективная коммуникация.

Общение и коммуникация. Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают. Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Перспективы использования полученных знаний и развития умений. Как это поможет мне быть более конкурентоспособным в 21 веке – веке глобальной конкуренции. Работа с индивидуальным планом развития. Вопросы – ответы.

Тема 5. Основные принципы построения карьеры.

Цели и задачи курса «Планирование карьеры». Факторы, обуславливающие необходимость управления карьерой. Особенности изучения учебной дисциплины для специалистов направления «Менеджмент». Практические результаты, получаемые слушателями в результате обучения.

Понятие карьеры. Место карьеры в системе человеческих ценностей. Современные социально-экономические условия, как комплекс факторов влияющих на процесс управления карьерой.

Понятия профессионализма для специалистов направления. Трудовые и личностные качества, необходимые для профессиональной и управленческой деятельности.

Для чего необходима само-презентация (представление). Правила построение эффективной само-презентации: стиль изложения, структура, профессиональный язык.

Тема 6. Выстраивание карьерной траектории.

Место карьеры в системе ценностей. Карьера как процесс. Векторы карьерного развития. Ступени карьерного роста.

Основные мотивы поиска работы.

Основные подходы к поиску работы. Доступные тактики и ресурсы.

Обзор рынка агентств по подбору персонала и доступных онлайн площадок. Практические рекомендации по выстраиванию работы с агентствами. Практические рекомендации по созданию «заметных» онлайн-профилей.

Методология анализа компании работодателя и информации, содержащейся в открытых вакансий. Составляющие профиля «идеального кандидата».

Тема 7. Резюме: разделы, форматы, цели. Подходы к описанию опыта и лингвистические конструкции.

Для чего необходимо резюме. Виды резюме.

Практические рекомендации по визуальному формату и содержанию резюме.

Построение предложений и использование сильных глаголов для описания опыта. Показатели результативности профессиональной деятельности в описании опыта.

Оптимизация резюме с учетом цели его составления. Использование «ключевых слов» для увеличения количества просмотров резюме.

Тема 8. Работа над оптимизацией резюме.

На что обращают внимание специалисты HR и рекрутеры при рассмотрении резюме соискателя.

Работа по оптимизации и усилению резюме, с учетом практических наблюдений и выводов.

Тема 9. Подготовка к прохождению собеседования.

Цели проведения собеседований. Виды собеседований. Формальные и не формальные правила поведения на собеседованиях разных видов. Практические рекомендации по подготовке к собеседованиям. Основы невербальных коммуникаций (языка жестов). Влияние невербальных коммуникаций на профессиональный имидж. Разбор примеров часто задаваемых на собеседованиях вопросов и заданий.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины **Б1.В.08 Основы личностного и профессионального роста** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Управление собой: цельная личность и к чему стремиться	
Тема 2. Как делать презентации и самопрезентации	Опрос
Тема 3. Стратегии персонального развития	Опрос
Тема 4. Эффективная коммуникация	Опрос
Тема 5. Основные принципы построения карьеры	Деловая игра
Тема 6. Выстраивание карьерной траектории	Деловая игра
Тема 7. Резюме: разделы, форматы, цели. Подходы к описанию опыта и лингвистические конструкции	Письменное задание
Тема 8. Работа над оптимизацией резюме	Опрос, деловая игра
Тема 9. Подготовка к прохождению собеседования	Деловая игра, презентация

4.1.2. Промежуточная аттестация – зачет – проводится в форме деловой игры.

2.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема 5 – деловая игра «Поездка в лифте с...», в рамках которой студенты вначале работают над содержанием своей само-презентации, а потом отрабатывают ее на практике.

Тема 6 - деловая игра «Амбиции»: выстраивание карьерной траектории на будущее. Выработка практического плана действий.

Тема 7 – письменная работа – составление резюме.

Тема 9 – деловая игра «Рекрутер»: анализ примеров резюме, выводы.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1 УК ОС-6.2	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития Способность к выстраиванию и реализации траектории профессионального развития в деловой среде.

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.1	Умение формировать адекватную самооценку	Многоплановое рассмотрение (анализ) слабых и сильных сторон личности в повседневной жизни и профессиональной сфере
УК ОС-6.2	- Умение разрабатывать стратегию самопозиционирования - Умение выгодно преподнести себя в деловом сообществе на вербальном и невербальном уровне.	- Полнота представления об особенностях поиска работы и умение использовать доступные ресурсы. - Понимание рабочих процессов, вклада работника и умение грамотно, кратко и по существу описывать достижения. - Уверенное владение базовым набором программ MS Office для составления резюме и перевода его в рекомендованные форматы. - Способность сделать уверенную презентацию личной информации, образования и опыта работы, а так же ответить на стандартные вопросы на собеседованиях. - Профессионально составленное резюме, в полной

		мере соответствующее стандартам и требованиям русского и международного рынка труда.
--	--	---

4.3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примеры тем для подготовки групповой презентации (групповому проекту).

1. Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск, Диана фон Фюрстенберг, Алексей Марей).
2. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.
3. Целная личность: к чему стремиться.
4. Управление стрессом: решения 21-го века.
5. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
6. Технологии самодиагностики: что, как и когда делать.

Деловая игра/самопрезентация «Собеседование»: имитация атмосферы и содержания собеседования.

На зачет студент также представляет собственное резюме.

Шкала оценивания

Баллы/ процент	Описание критериев оценки
(85-100%)	<p>Продemonстрировано понимание особенностей поиска работы и умение использовать доступные ресурсы.</p> <p>Продemonстрировано умение грамотно, кратко и по существу описывать достижения, опираясь на понимание рабочих процессов, вклада работника.</p> <p>Профессионально составленное резюме, в полной мере соответствующее стандартам и требованиям русского и международного рынка труда, грамотно оформлено и переведено в требуемые форматы.</p> <p>Продemonстрирована способность сделать уверенную презентацию личной информации, образования и опыта работы, а так же ответить на стандартные вопросы на собеседованиях.</p>
(70-84%)	<p>Продemonстрировано понимание особенностей поиска работы и умение использовать доступные ресурсы.</p> <p>При описании достижений упущены некоторые ключевые позиции, резюме составлено и оформлено грамотно, в соответствии с требованиями русского и международного рынка труда.</p> <p>Продemonстрирована способность сделать уверенную презентацию личной информации, образования и опыта работы.</p> <p>При ответах на стандартные вопросы на собеседовании возникали затруднения.</p>
(55-69%)	<p>При составлении резюме использовать доступные ресурсы.</p>

	При описании достижений обнаружено непонимание рабочих процессов и возможного вклада работника, резюме составлено и оформлено с недочетами, требует доработки. Способность сделать уверенную презентацию личной информации, образования и опыта работы, а также ответить на стандартные вопросы на собеседованиях продемонстрирована не в полной мере.
(менее 55%)	Резюме не соответствует требованиям. Способность сделать презентацию личной информации, образования и опыта работы, а также ответить на стандартные вопросы на собеседованиях продемонстрирована на минимальном уровне.

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Перевод баллов в традиционную систему оценивания:

100-балльная шкала	5-ти балльная шкала	«зачтено»-«не зачтено»
85-100	отлично	зачтено
70-84	хорошо	зачтено
55-69	удовлетворительно	зачтено
Менее 55	неудовлетворительно	Не зачтено

5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная литература:

Дополнительная литература:

1. Румянцева Е.В. Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры [Электронный ресурс]/ Е.В. Румянцева— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, Альпина Бизнес Букс, 2016.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41369.html> .— ЭБС «IPRbooks»
2. Завьялова, Е.К. Психология достижения успеха: введение в коучинг [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: СПбГУ, 2010. <https://e.lanbook.com/book/47503>
3. Кузьмина Т.В. Советы опытных менеджеров молодому карьеристу [Электронный ресурс]/ Т.В. Кузьмина— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/877.html> .— ЭБС «IPRbooks»
4. Стивен Кови Карьерное преимущество [Электронный ресурс]: практические рекомендации/ Кови Стивен, Колосимо Дженнифер— Электрон. текстовые данные.— М.:

Альпина Паблишер, 2016.— 95 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43658.html>
.— ЭБС «IPRbooks

Интернет-ресурсы:

<http://www.iprbookshop.ru/48586.html>

**6. Материально-техническая база, информационные технологии,
программное обеспечение и информационные справочные системы**

Требования к аудитории:

- Лекционные
- Семинарские

Требования к оборудованию:

- Флипчарт
- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)
- Доска
- проектор

Требования к программному обеспечению:

- Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19)