

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

Институт общественных наук
(наименование института)
Кафедра гуманитарных дисциплин
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой гуманитарных дисциплин

Протокол от «13» мая 2020г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.В.01 Личностный рост: теория и практика
(индекс и наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки)

Стратегическое управление компанией (Liberal Arts)
(направленность(профиль))

бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2021

Москва, 2020 г.

Авторы–составители:

Педагог-организатор отдела индивидуализации образования
ИОН Черкасова Н.А.

Старший преподаватель
кафедры гуманитарных дисциплин Красовская Н.Н.

Доцент кафедры гуманитарных дисциплин, DPhil (Oxon)
Малиновская О.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Содержание и структура дисциплины	4
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	8
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6.1. Основная литература.	8
6.2. Дополнительная литература.	8
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	8
6.4. Нормативные правовые документы.	9
6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.	9
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.	9

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

1.1. Дисциплина ФТД.В.01 «Личностный рост: теория и практика» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом индикатора:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора компетенции	Наименование индикатора компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.1	Описывает себя и свои представления о собственном Я как об открытом проактивном жизненном проекте, находящемся в непрерывном развитии

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

Код индикатора компетенции	Результаты обучения
УК ОС – 6.1	на уровне знаний: освоение знаний о причинах возникновения сложных жизненных ситуаций, возникающих в процессе адаптации к новому социальному статусу (статус студента), новым условиям, а также об основных методах и способах их разрешения, в соответствие со своими личностными особенностями и интересами
	на уровне умений: умение обобщать, анализировать, воспринимать информации критически, ставить цели и выбирать пути их достижения
	на уровне навыков: формирование универсальных коммуникативных навыков, способностей адаптироваться к новому образовательному формату, социальной и профессиональной мобильности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина ФТД.В.01 «Личностный рост: теория и практика» входит в состав дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений блока ФТД «Факультативы» и изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е.

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 14/10,5 академических/астрономических часов, на самостоятельную работу обучающихся – 22/16,5 академических/астрономических часов.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.			Форма текущего контроля успеваемости,
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем	СР	

			по видам учебных занятий					промежуточно й аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Вербальные и невербальные коммуникации	6/4,5			2/1,5		3/2,4	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 2	Управление стрессом	6/4,5			2/1,5		3/2,4	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 3	Тайм-менеджмент	6/4,5			2/1,5		3/2,4	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 4	Эмоциональный интеллект	6/4,5			4/3		7/4,5	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 5	Искусство командного взаимодействия	6/4,5			2/1,5		3/2,4	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 6	Мастерство публичных выступлений	6/4,5			2/1,5		3/2,4	Дискуссия Разбор кейсов
Промежуточная аттестация								Зачет (в форме рефлексивного отчёта)
Всего:		36/27			14/10,5		22/16,5	

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Вербальные и невербальные коммуникации	Как эффективно выстраивать процесс общения, знакомство с вербальными и невербальными аспектами коммуникации. Приемы активного слушания, приёмы, повышающие эффективность и уверенность в процессе вербального общения. Типы подачи себя и их особенности. Чтение силуэта, походка. Простые и сложные (многосоставные) движения. Язык жестов. Взгляд, типы взглядов. Значение одежда и аксессуаров.
Тема 2	Управление стрессом	Стресс: не только минусы. Какое значение имеет стресс в нашей жизни. Как научиться его определять. Быстрые техники саморегуляции. Как вернуть осознанность и самоконтроль в неожиданной ситуации. Где взять внутренние ресурсы. Как научиться отдыхать.
Тема 3	Тайм-менеджмент	Связь навыков тайм-менеджмента с достижением личной успешности. Эффективное планирование времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного.
Тема 4	Эмоциональный интеллект	Значение эмоционального интеллекта в цифровую эпоху. Основные способы распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные. Способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.
Тема 5	Искусство командного взаимодействия	Чем отличается рабочая группа от команды. Подходы, позволяющие ускорить превращение рабочей группы в эффективно взаимодействующую команду. Роль лидера команды, как стать лидером. Лидерские качества и инструменты их развития. Задачи и действия

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		лидера, направленные на достижение командой поставленных целей. Инструменты развития отдельных командных игроков и команды в целом.
Тема 6	Мастерство публичных выступлений	Техника речи и ораторское искусство: упражнения на дыхание, дикцию, артикуляцию, тембр и громкость звука. Раскрепощение тела, снятие мышечного напряжения и зажимов. Инструменты саморегуляции и преодоления волнения во время публичного выступления.

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 ФТД.В.01 «Личностный рост: теория и практика» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

- при проведении практических занятий: дискуссия, разбор кейсов;
- входной контроль: проверка индивидуальной подготовки к дискуссии, разбору кейсов (домашнее задание – устное обоснование выбора аргументов по теме дискуссии, ознакомление с контекстом кейса для разбора).

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов:

Зачет проводится в форме письменного рефлексивного отчета обучающегося.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Вопросы для самостоятельной работы при подготовке к дискуссиям и разбору кейсов по темам:

1. Изучить материалы, определяющие контекст разбираемых кейсов.
2. Определить наиболее актуальные для себя типы аргументации для дискуссий и обосновать свой выбор.
3. Подготовить собственные примеры кейсов (жизненных ситуаций) и основные вопросы для их обсуждения.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций образовательной программы. Индикаторы и критерии оценивания компетенции.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора компетенции	Наименование индикатора компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.1	Описывает себя и свои представления о собственном Я как об открытом проактивном проекте, находящемся в непрерывном развитии

Индикатор оценивания	Критерии оценивания
----------------------	---------------------

УК ОС – 6.1 Описывает себя и свои представления о собственном Я как об открытом проактивном проекте, находящемся в непрерывном развитии	<p>Базовый уровень – владеет и корректно использует основные понятия, описывающие личностные, образовательные и профессиональные качества человека</p> <p>Повышенный уровень – может обосновывать собственные планы и принципы построения индивидуальной образовательной траектории</p>
---	---

4.3.2 Типовые оценочные средства

Зачет проводится в форме письменного рефлексивного отчета обучающегося. Примерный письменный рефлексивный отчет о личных достижениях и полученном личном опыте при освоении факультативной дисциплины (см. Приложение).

Шкала оценивания

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Рефлексивный отчет	Демонстрирует очевидное качество итогового высказывания (мотивационной записки) по принятию решения о выборе тренинга. Информирован о содержании тренинга. Присутствует ясность изложения, осмысленность суждений и качество аргументации. Наблюдается умение соотносить полученную информацию со своими личностными особенностями. Стилистика, организация и грамотность отчета.	Отлично (81-100)
	Недостаточно аргументированно и не ясно излагает намерения и выводы, демонстрирует приемлемое качество итогового высказывания (мотивационной записки) по принятию решения о выборе тренинга.	Хорошо (61-80)
	Недостаточно аргументированно поясняет причины выбора тренинга, итоговое высказывание и выводы (мотивационной записки) очевидно низкого качества, осмысленность рассуждений по принятию решения о выборе темы тренинга вызывают сомнения.	Удовлетворительно (41-60)
	Суждения очень расплывчаты, намерения и выводы не аргументированы, не может дать пояснений о принятии решения о выборе тренинга	Неудовлетворительно (0-40)

4.4. Методические материалы

Преподавание факультативной дисциплины ФТД.В.01 «Личностный рост: теория и практика» осуществляется с учетом необходимости развития у обучающихся soft skills, а также их добровольного выбора факультативной дисциплины.

Процедура проведения:

1. Для проведения факультативной дисциплины «Личностный рост: теория и практика» формируются учебные группы по заявлениям обучающихся первого курса всех направлений подготовки ЛА. Обучающийся имеет право выбрать, либо не выбрать предлагаемый курс. В случае выбора факультатив становится для обучающегося обязательным и завершается зачетом.

2. Перед началом курса «Личностный рост: теория и практика» преподаватель дает анонс всех запланированных в курсе тем, поясняет систему подготовки к занятиям, контроля

и оценивания за работу в течении семестра, а также – критерии подготовки и оценивания на зачёте.

3. Предусмотрены следующие форматы проведения занятий: дискуссии, разбор кейсов, итоговая рефлексия, тренинги в рамках запланированных тем.

4. Завершается групповым форматом рефлексии со «сборкой» личных итогов освоения материала по теме занятия и выводами о дальнейшем практическом аспекте развития соответствующих личностных качеств.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Целью дисциплины ФТД.В.01 «Личностный рост: теория и практика» является формирование у обучающихся универсальных навыков: способностей адаптироваться к новым условиям, личностной социальной и профессиональной мобильности, лидерских качеств, навыков эффективного планирования времени для достижения целей, расстановки приоритетов, а также способностей управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Дисциплина преподаётся в режиме, предусматривающим дискуссий и разбора кейсов, элементы тренингов, в которых преподаватель предоставляет обучающимся возможность погрузиться в специфику различных аспектов личностного роста, индивидуальных личностных ресурсов и дефицитов, а также в логику образовательной программы.

По итогам освоения дисциплины обучающийся сдает рефлексивный отчет, в котором подробно излагает свои мысли и выводы относительно полученных на занятиях навыков и знаниях, а также – полученного практического опыта освоения soft skills в соответствии с тематиками дисциплины.

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

6.1.Основная литература.

1. Тульчинский Г.Л. Логика и теория аргументации: учебник для академического бакалавриата. Юрайт, 2016 <https://www.biblio-online.ru/book/83BC176E-A609-4102-9A4A-085305CB7F47>
2. Архангельский Г. А., Бехтерев С. В., Лукашенко М. А., Телегина Т. В.; под ред. Г. А. Архангельский. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие, М.: Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. <http://www.iprbookshop.ru/68022.html>
3. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение. Саратов: Вузовское образование, 2015 <http://www.iprbookshop.ru/29297>

6.2.Дополнительная литература.

1. Василенко С.В. Эффектная и эффективная презентация. Практическое пособие. М.: Дашков и Ко, 2010 <http://www.iprbookshop.ru/1146.html>

6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Трудовой кодекс Российской Федерации
3. Федеральный закон от 03.07.2016 N 239-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О независимой оценке квалификации"

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. ЭБС «IPRbooks» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
2. ЭБС «Юрайт» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--urait-.html>
3. ЭБС «Лань» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html>
4. Ebrary компании ProQuest <http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html>

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

Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимо наличие ноутбука (компьютера) с установленным пакетом Microsoft® и мультимедийного проектора.

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Рефлексивный отчет

о личных достижениях и полученном личном опыте при освоении факультативной дисциплины
«Личностный рост: теория и практика»

студента (фамилия, имя) _____ группы № _____

Опорные вопросы для написания рефлексивного отчёта по темам дискуссий и кейсов (форматы и темы на выбор, но не менее пяти в общей сложности):

- Что мне удалось узнать во время занятия?
- Как я проявил себя во время дискуссии /разборе кейса? Что у меня получилось и почему?
- Какие самые важные выводы я сделал для себя по этой теме?
- Какие ценные знания, навыки, опыт я смог получить на занятии по этой теме (или не смог)?

1. Тема дискуссии /кейса: _____

Мои впечатления и размышления на тему дискуссии / кейса (по опорным вопросам):

2. Тема дискуссии /кейса: _____

Мои впечатления и размышления на тему дискуссии / кейса (по опорным вопросам):

3. Тема дискуссии /кейса: _____

Мои впечатления и размышления на тему дискуссии / кейса (по опорным вопросам):

4. Тема дискуссии /кейса: _____

Мои впечатления и размышления на тему дискуссии / кейса (по опорным вопросам):

5. Тема дискуссии /кейса: _____

Мои впечатления и размышления на тему дискуссии / кейса (по опорным вопросам):

Итоговая мотивационная записка по дисциплине «Личностный рост: теория и практика»
(Как этот полученный опыт я могу применять потом в жизни и в учёбе? Какие цели и задачи ставлю себе в связи с этим?)
