

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФТД.В.01 ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЛИДЕРСТВО**

**Автор** Быкова А.В., к.пс.н, доцент.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.01 Экономика  
Профиль «Национальная экономика и государственное регулирование»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию в области совместной командной работы: УК ОС-3.

#### **План курса:**

Тема 1. Личная эффективность: понятие и факторы

Понятие личной эффективности. Цели и ценности. Понятие персональной ответственности в управлении личной эффективностью. Инструменты по работе с личными и бизнес-целями. Эффективные привычки. Управление собственным здоровьем. Способность работать с информацией.

Тема 2. Управление временем и расстановка приоритетов

Целеполагание. Визуализация целей. Время как ресурс. Хронометраж — основа личной системы контроля времени. Поглотители времени. Эффективное планирование. Приоритетность задач в планах. Техника контекстного планирования. Обзор задач. Контрольные списки. Интеллект карты. Правила планирования отдыха

Тема 3. Работа с внутренней мотивацией

Виды мотивации. Мотивация «От» и мотивация «К». Причины по которым проекты не завершаются, причины снижения мотивации. Самодиагностика: тестирование по уровню мотивации к успеху и избеганию неудач. Способы самонастройки на активные действия. Мотивация на достижение. Техники создания внутреннего импульса достижения. Анализ собственных завершённых и незавершённых проектов. Анализ ресурсных эмоциональных состояний для завершения проекта и достижения результата.

Тема 4. Построение индивидуальной траектории профессиональной карьеры

Профессиональная деятельность: виды, типы, режимы. Классификация профессий. Модели конкурентоспособности работника. Технология трудоустройства. Алгоритм поиска работы. Методы поиска вакансий. Источники информации о вакансиях. Основные правила подготовки и оформления резюме. Техника ведения телефонных переговоров с потенциальным работодателем. Методы отбора персонала. Подготовка к собеседованию с потенциальным работодателем. Требования профессии к человеку. Профпригодность. Учет индивидуальных психологических особенностей личности в профессиональной деятельности.

Тема 5. Эмоциональный интеллект

Идентификация эмоций. Типы эмоций. Личные эмоции. Чужие эмоции. Использование эмоций для личной эффективности. Управление своими эмоциями. Управление чужими эмоциями. Ментальные привычки для управления своим эмоциональным состоянием.

Тема 6. Техники антистрессового поведения

Понятие, природа и причины стресса. Особенности организационного стресса. Чем опасен стресс для организма? Понятие стресс-менеджмента. Копинг-стратегии.

Хьюмандизайн, психософия и другие техники формирования антистрессового поведения.  
Выгорание

#### Тема 7. Лидерство

Понятие лидерства. Типы лидеров и стили лидерства. Стратегия поведения и поведенческого выбора. Внутренние источники и ориентиры лидерской активности. Проблемы лидерства

#### Тема 8. Современная команда и командные роли

Формирование доверия в команде. Эффективная коммуникация в команде. Персональная ответственность при работе в команде.

#### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-3	Способность вести себя в соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе	УК ОС-3.3	Способен проявлять лидерские качества в командной работе

Результат формирования компетенции на уровне данной дисциплины обеспечивается путем формирования у обучающихся:

На уровне знаний:

- понятийно-терминологический аппарат изучаемого предмета;
- основы планирования времени;
- основы самоорганизации, самоконтроля и формирования эффективного рабочего стиля;
- пути и средства развития своих достоинств и устранения недостатков;
- закономерности, механизмы, условия и факторы осуществления и развития лидерства;

На уровне умений:

- применять основные методы и средства получения, хранения, переработки информации;
- управлять своим временем;
- определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности;
- провести сравнение различных подходов к реализации задач личного развития с учетом сохранения физического и нравственного здоровья;
- уметь организовать рабочее место;
- разрабатывать индивидуальные траектории развития и саморазвития лидеров;

На уровне навыков:

- критически оценивать свои достоинства и недостатки;
- методиками и навыками планирования собственной деятельности с учетом приоритетов;
- навыками самооценки, самоорганизации, самоконтроля, самопознания как основ непрерывного лидерского развития;
- методами и приемами повышения личной эффективности;
- методами сохранения своего здоровья, нравственного самосовершенствования;
- психологического исследования: процессов и состояний, характерных для системы «лидер — последователи» и определяющих эффективность достижения общегрупповых целей;
- приемами эффективного взаимодействия в команде

**Основная литература:**

1. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08397-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/450084>
2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/465948>