

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет Максима Танка»
Кафедра социальной психологии

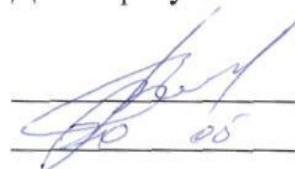
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой социальной
психологии


Г.В. Гатальская
20 05 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета психологии


Д.Г. Дьяков
20 14 г.

Регистрационный № УМ 34-Р2 N54 - 2014

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ»**

для специальности 1-23 01 04 Психология

Составители: С.А. Демченко, преподаватель кафедры социальной
психологии БГПУ

Н.В. Азаренок, кандидат психологических наук, доцент
кафедры социальной психологии БГПУ

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 26 июня 2014 г.
протокол № 8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс «Профессиональная самореализация» предназначен для студентов БГПУ по специальности 1 -23 01 04 Психология со специализацией «Психология предпринимательской деятельности».

Профессиональная самореализация - это практическое осуществление человеком его индивидуальных качеств, задатков, способностей, знаний, умений, навыков через сферу профессиональной деятельности с пользой для самого себя и общества в целом. Это непрерывный процесс самопознания и саморазвития, который происходит в изменчивых социально-экономических условиях и напрямую зависит от ситуации на рынке труда.

Актуальность изучения дисциплины «Профессиональная самореализация» обусловлена необходимостью поддержания конкурентоспособности молодого специалиста на этапе первичного профессионального становления.

Цель УМК «Профессиональная самореализация» заключается в методическом обеспечении учебной и самостоятельной работы студентов по формированию у студентов социально-психологической основы профессиональной деятельности, а также ряда универсальных компетенций, которые позволят молодым специалистам эффективно действовать на рынке труда.

Задачи УМК:

- обеспечить студентов комплексом знаний о профессионально-значимых компетенциях, основных механизмах и стратегиях профессиональной самореализации, о предпринимательской культуре, ценностно-смысловой основе профессиональной деятельности;
- содействовать формированию у студентов практических навыков в области деловой коммуникации, целеполагания, карьерного менеджмента, самопрезентации, саморегуляции и самоорганизации.

УМК включает в себя теоретический, практический и вспомогательный разделы, а также раздел контроля знаний.

Теоретический раздел УМК содержит примерный тематический план, учебно-методический план, содержание дисциплины и план лабораторных занятий с использованием активных методов обучения (деловая игра, профессиональное портфолио, тренинг). Учебный материал логически структурирован в два раздела: «Личностные компетенции психолога», «Социальные компетенции психолога».

Первый раздел «Личностные компетенции психолога» посвящен вопросам профессиональной самореализации, ценностно-смысловой ориентации личности, мотивации профессиональной деятельности, планирования карьеры, конкурентоспособности, самообразования, саморазвития и саморегуляции, знакомит студентов с основными технологиями персонального менеджмента, которые используются в профессиональной деятельности психолога.

Второй раздел «Социальные компетенции психолога» рассматривает основные аспекты социального взаимодействия молодого специалиста с

работодателем и клиентом, знакомит студентов с культурой делового общения и стратегиями самопрезентации, методами творческого решения проблемных ситуаций.

Содержание учебного материала имеет практическую направленность на формирование у будущих специалистов комплекса знаний и навыков, необходимых для успешного старта профессиональной карьеры.

Практический раздел УМК содержит рекомендации по выполнению заданий УСРС.

В раздел контроля знаний включены вопросы к зачету, критерии оценивания образовательных результатов студентов.

Вспомогательный раздел УМК представлен списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

Содержание УМК построено на использовании **междисциплинарных связей** с психологией управления, организационным консультированием, кадровым консалтингом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

І. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тематика занятий	Лекции	Семинарские	Лабораторные занятия
Раздел 1. Личностные компетенции психолога				
1.	Профессиональная самореализация как психологический феномен	2	-	-
2.	Теория и практика карьерного менеджмента	2		4
3.	Технологии персонального менеджмента	2		6
4.	Основные методы самопознания, саморазвития, самообразования			4
Раздел 2. Социальные компетенции психолога				
1.	Коммуникативная компетентность психолога			6
2.	Техники эффективной самопрезентации	2		4
3.	Методы творческого решения проблемных ситуаций			4
Всего 36 часов		8		28
Форма контроля	Авторы,	Сущность	Достоинства	Критика

Форма контроля: зачет

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

дневная форма получения образования

№ п/п	Наименование темы занятия	Лекции	Семинары	Лаб-ые	УСРС	Литература	Материальное обеспечение	Формы контроля
Раздел 1. Личностные компетенции психолога								
1.	Профессиональная самореализация как психологический феномен	2	-	-	-		Мультимедийное сопровождение лекции	
2.	Теория и практика карьерного менеджмента	2	-	4	-	Основная: № 4,10,14 Дополнительная: № 8	Мультимедийное сопровождение лекции	Лабораторный отчет
3.	Технологии персонального менеджмента	2	-	6	2	Основная: № 1,2,8,12 Дополнительная: № 1,8,17	Мультимедийное сопровождение лекции	Лабораторный отчет
4.	Основные методы самопознания, саморазвития, самообразования	-	-	4	-	Основная: № 7,12 Дополнительная: № 6,23		Лабораторный отчет
Раздел 2. Основы психологии проектной деятельности в организации								
1.	Коммуникативная компетентность психолога	-	-	6	-	Основная: № 11 Дополнительная: № 2,8,9,12,13,16		Лабораторный отчет
2.	Техники эффективной самопрезентации	2	-	4	2	Основная: № 12 Дополнительная: № 23	Мультимедийное сопровождение лекции;	Лабораторный отчет
3	Методы творческого решения проблемных ситуаций	-	-	4	-	Основная: № 4,10,14 Дополнительная: № 17,22		Лабораторный отчет
Всего: 36		8			28 4			

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ЛИЧНОСТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПСИХОЛОГА

Тема 1. Профессиональная самореализация как психологический феномен

Представления о самореализации в психологических теориях. Психологические детерминанты самореализации личности: мотивационно-смысловые, личностно-ситуационные. Уровни, механизмы и барьеры самореализации личности. Основные стратегии профессиональной самореализации. Особенности самореализации личности в профессиональной сфере на разных этапах жизненного пути. Генезис затруднений самореализации личности в профессиональной сфере. Психологические особенности кризисов профессионального становления. Виды профессиональных деструкций личности. Профилактика и коррекция профессионально обусловленных деструкций. Стратегии профессионального самосохранения личности

Тема 2. Теория и практика карьерного менеджмента

Ценностно-смысловая сфера профессиональной деятельности. Типология ценностных ориентаций личности. Многообразие индивидуальных жизненных смыслов. Иерархия профессионально значимых ценностей психолога.

Особенности мотивационной сферы профессиональной деятельности. Содержательные и процессуальные теории мотивации. Виды профессиональных мотивов. Структура мотивов профессиональной деятельности (Б. И. Додонова, К. Замфир). Факторы, влияющие на удовлетворенность трудом. Мотив достижения и мотив избегания.

Психолого-акмеологические особенности категории «карьера». Профессиональная карьера личности: мотивы и цели. Виды и типы карьеры. Стратегии профессиональной карьеры, их особенности и различия. Стадии карьеры: особенности, содержание, трудности и кризисные моменты. Понятие «успешности» карьеры. Механизмы и критерии успешного карьерного продвижения. Диагностика и развитие карьерной компетентности. Алгоритмы планирования и развития профессиональной карьеры.

Поиск работы и трудоустройство. Определение вариантов трудоустройства. Стратегии поиска работы. Оформление и рассылка резюме. Подготовка к собеседованию с работодателем.

Тема 3. Технологии персонального менеджмента

Целеполагание и процесс достижения цели. SMART-технология постановки целей (по Д. Доурдэну). SWOT и Т.О.Т.Е.-технологии постановки целей. Проектная система постановки целей (по Г. Архангельскому). Алгоритм и методы целеполагания.

Технологии тайм-менеджмента. Принципы и правила планирования времени. «Поглотители» времени. Алгоритм планирования дня. Учет личных ритмов биологической активности. Метод планирования «День-Неделя-Месяц». Принцип Парето. Матрица Эйзенхауэра. ABC-анализ: установка приоритетов.

Основные причины профессионального стресса. Психические состояния в стрессогенных условиях деятельности: напряжение, утомление, хроническая усталость. Диагностические признаки профессионального стресса. Навыки психической саморегуляции: управление вниманием; создание чувственных образов; словесные формулы внушения; саморегуляция мышечного тонуса; управление ритмом дыхания. Основы аутогенной тренировки по Г.Шульцу.

4. Технологии самопознания и саморазвития

Самопознание как процесс. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. «Окно Джогари». Результаты самопознания. Барьеры самопознания. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация. Барьеры саморазвития.

Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Осознание сильных и слабых сторон своей личности. Обучение самопринятию (по В.Г.Маралову).

Конкурентоспособная личность: интегральные характеристики (направленность, компетентность, эмоциональная гибкость, поведенческая гибкость, интеллектуальная гибкость. Стадии развития конкурентоспособности.

Формирование культуры самообразования у психологов. Задачи самообразования.

РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПСИХОЛОГА Тема 1.

Коммуникативная компетентность психолога

Понятие коммуникативной компетентности. Составляющие коммуникативной компетентности. Особенности профессиональной коммуникации психолога. Основные коммуникативные техники (установление и поддержание контакта, активное слушание, техника постановки вопросов, техники вербализации, регуляции эмоционального напряжения).

Эмоциональный интеллект в профессиональной деятельности. Составляющие эмоционального интеллекта: самоконтроль, самосознание,

эмпатия и навыки отношений. Основные признаки эмоционального интеллекта. Способность к сотрудничеству.

Тема 2. Техники самопрезентации

Классификация теорий самопрезентации (отечественные и зарубежные теории самопрезентации). Стратегии и техники самопрезентации И.Джонса и Т.Питмана. Техники управления впечатлением Р.Чалдини. Техника самоподачи Г.В.Бороздиной. Техника самопрезентации по Ю.М.Жукову.

Тема 3. Методы творческого решения проблемных ситуаций

Основные принципы творчества и креативного решения проблем. Феномены негативного, шаблонного мышления. Методы креативного решения проблем (метод 6-ти мыслящих шляп (Э.Де Боно), творческая стратегия Диснея (Р.Дилтс)

Лабораторные занятия по дисциплине «Профессиональная самореализация»

Занятие №1

Тема: Теория и практика карьерного менеджмента (4 часа)

Литература:

1. Голви, У. Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала /У.Т.Гоулви.-М.: Альпина Паблишер, 2012.-226с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб. :Питер, 2006. -512
3. Могилевкин, Е.А. Карьерный рост. Диагностика, технологии, тренинг / Е.А. Могилевкин. - СПб.: Речь, 2007. - 336 с.
4. Пряжников, Н. С. Мотивация трудовой деятельности /Н. С. Пряжников. - М. : Академия, 2008. - 367 с

Тест «Якоря карьеры»

Цель: исследование личных ценностных ориентаций, мотивов и социальных установок, связанных с карьерой.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель читает инструкцию и раздает бланки для самотестирования.
2. Студенты заполняют предложенные им бланки методик, затем обрабатывают их по ключам и фиксируют полученные результаты в папке «Личное портфолио».проводят самотестирование
3. Групповая дискуссия по интерпретации результатов (анализ основных карьерных ориентаций, выявление ограничений и возможностей, составление мотивационной карты для каждой карьерной ориентации)

Оснащение:

- бланк методики «Якоря карьеры» (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова)
 - папка «Личное портфолио» **Форма**
- отчета:** лабораторный отчет

Проективная методика «Круги и линии»

Цель: исследование личных карьерных стратегий и ожиданий

Описание хода занятия:

1. Преподаватель читает инструкцию.
2. Студенты выполняют тест и фиксируют полученные результаты в папке «Личное портфолио».
3. Групповая дискуссия по интерпретации результатов (анализ основных карьерных стратегий, выявление их ограничений и возможностей, соответствие ожиданий и компетентности)

Оснащение:

- папка «Личное портфолио» **Форма**
- отчета:** лабораторный отчет

План индивидуальной карьеры

Цели:

- ознакомление с методом карьерного коучинга;
- определение профессиональных целей и разработка индивидуального плана карьеры.

Описание хода занятия:

1. Проведение коучинговой сессии методом наводящих вопросов.
2. Детальное обсуждение целей, результатов и эффективности данной техники.
3. Группа делится на 3 подгруппы, каждая из которых, составляет 10 наводящих вопросов для коучинг-сессии по планированию карьеры психолога, руководителя, преподавателя.
4. Обсуждение результатов работы.

Оснащение:

- карточки с вопросами
 - папка «Личное портфолио» **Форма**
- отчета:** лабораторный отчет

Занятие №2

Тема: Технологии персонального менеджмента (6 ч.)

Литература:

1. Архангельский Г. А. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы: монография/ Г.А. Архангельский. - М.: Питер, 2008. - 448 с.

2. Голви , У. Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала /У.Т.Гоулви.-М.: Альпина Паблишер, 2012.-226с.
3. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.
4. Резник, С.Д. Персональный менеджмент / С.Д. Резник. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ИНФРА-М, 2004. - 622 с.

Упражнение «Хочу.Могу.Надо»

Цель: осознание личных потребностей, способностей и целей.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель раздает бланки.
2. Студенты заполняют предложенные им бланки и выявляют приоритетные и «псевдо» цели, фиксируя результаты в папку «Личное портфолио»
3. Обсуждение результатов.

Оснащение:

- бланк к упражнению
- папка «Личное портфолио» **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Методика целеполагания SMART

Цель: ознакомление с базовым алгоритмом формирования и постановки целей, а также способами контроля достижения поставленной цели.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов с составляющими компонентами методики SMART.
2. Студенты индивидуально выбирают приоритетную цель и работают с ней в соответствии с пошаговым алгоритмом, фиксируя результаты в папку «Личное портфолио»
3. Групповое обсуждение способов контроля достижения поставленной цели.

Оснащение:

- Презентация PowerPoint или плакат
- папка «Личное портфолио» **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Матрица Эйзенхауэра

Цель: ознакомление с методом тайм-менеджмента путем расстановки приоритетов.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов со структурными компонентами матрицы Эйзенхауэра и раздает бланки методики.

2. Студенты индивидуально заполняют бланки, расставляя приоритеты личным задачам. Результаты заносятся в папку «Личное портфолио»
3. Групповое обсуждение эффективности методики.

Оснащение:

- Презентация PowerPoint или плакат
- папка «Личное портфолио» **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Метод «Альп»

Цель: обучение методу продуктивного планирования дня (недели, месяца) для эффективной организации личного времени.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов с пошаговым алгоритмом метода «Альп».
2. Студенты индивидуально составляют план на неделю. Результаты заносятся в папку «Личное портфолио».
3. Групповое обсуждение эффективности методики.

Оснащение:

- Презентация PowerPoint или плакат
- папка «Личное портфолио» **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Ролевая игра «Рабочие моменты»

Цели:

- выработать стратегии эффективного поведения в типичных или часто повторяющихся профессионально трудных ситуациях;
- обучение отслеживанию своего эмоционального состояния в ситуациях профессионального стресса.

Описание хода занятия:

1. Введение в игру. Преподаватель предлагает студентам набор кейсов «Недовольный клиент», «Сердитый руководитель», «Завистливый коллега».
2. Группа разбивается на пары и на тройки, внутри которых студенты самостоятельно распределяют роли, полученные в кейсе, и проигрывают ситуацию.
3. Подгруппы меняются кейсами и проигрывают новую ситуацию.
4. Групповое обсуждение результатов игры и основных стратегий эффективного поведения в профессионально трудных ситуациях.

Оснащение:

Кейсы «Недовольный клиент», «Сердитый руководитель», «Завистливый коллега»

Форма отчета: лабораторный отчет

Занятие №3

**Тема: Основные методы самопознания, саморазвития, самообразования
(6 ч.)**

Литература:

1. Маралов, В.Г. Основы самопознания и развития / В.Г. Маралов; 2-е изд. - М.: Академия, 2004. - 256 с.
2. Милютина, Е. Психотерапевтические рецепты на каждый день / Е. Милютина. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. - 384 с.
3. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.
4. Резник, С.Д. Персональный менеджмент / С.Д. Резник. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2004. - 622 с.

Мозговой штурм «Самые важные компетенции психолога» Цель:

определение ключевых компетенций, обеспечивающих успешную профессиональную деятельность психолога

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов с темой, задачами и правилами мозгового штурма.
2. Группа проводит мозговой штурм.
3. Обсуждение результатов и составление модели наиболее важных компетенций психолога.

Оснащение:

- Ватман, цветные маркеры **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Методика «Жизненный путь»

Цели:

- проанализировать основные аспекты своего жизненного пути;
- определить «местонахождение» и перспективные направления развития и обучения.

. Описание хода занятия:

1. Преподаватель читает инструкцию и раздает бланки с вопросами.
2. Студенты письменно отвечают на вопросы. Результаты заносятся в папку «Личное портфолио».
3. Обсуждение и интерпретация результатов.

Оснащение:

- бланк «Жизненный путь»
- папка «Личное портфолио»

Форма отчета: лабораторный отчет

Упражнение «Баланс успехов и неудач»

Цели:

- самоанализ наиболее существенных достижений и ошибок на собственном жизненном пути;
- определение своих достоинств и недостатков. .

Описание хода занятия:

1. Преподаватель читает инструкцию, раздает бланки и отвечает на вопросы,
2. Студенты определяют и анализируют собственные достижения и ошибки, затем письменно группируют их в соответствующие колонки бланка. Результаты заносятся в папку «Личное портфолио».
3. Обсуждение и интерпретация результатов.

Оснащение:

- бланк «Баланс успехов и неудач»
- папка «Личное портфолио» **Форма**

отчета: лабораторный отчет

Метод «Интеллект - карт»

Цель: ознакомление с инновационным методом обучения, самообучения, конспектирования, подготовки к экзаменам.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов с пошаговым алгоритмом составления интеллект- карты.
2. Группа делится на подгруппы по 5 человек.
3. Подгруппы составляют интеллект- карту по выбранной тематике
4. Презентация интеллект -карт и групповое обсуждение эффективности метода.

Оснащение:

- Презентация PowerPoint или плакат
- Карточки с темами
- Листы ватмана, цветные маркеры, фломастеры.

Форма отчета: лабораторный отчет

Занятие №4

Тема: Коммуникативная компетентность психолога (6 ч.)

Литература:

1. Вердербер Р., Вердербер К. Общение//11-е международное изд. СПб.: "Прайм-ЕВРОЗНАК", Издательский дом "Нева"; М.: Олма-пресс, 2003.
2. **Воронин В.В. Развитие коммуникативной компетентности специалиста. / В.В.Воронин.- Учебное пособие. - М.: РАГС, 2007. - 138с.**
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект на работе/Д.Гоулман.- М.: АСТ, 2010.-476с.
4. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии/Е.В.Сидоренко.-СПб:Речь,2008.-208с.

Техники вербализации

Цель : усвоение и отработка основных техник вербализации (повторения, перефразирования, интерпретации)

Описание хода занятия:

1. Группа делится на подгруппы по 2-3 человека.
2. Преподаватель раздает подгруппам карточки с основными техниками вербализации.
3. Каждая подгруппа тренирует одну технику вербализации, затем подгруппы меняются карточками.
4. Групповая дискуссия о типичных ошибках вербализации.

Оснащение:

- Карточки

Форма отчета: групповая дискуссия

Техники постановки вопросов **Цель :** отработка навыка

постановки открытых и наводящих вопросов

Описание хода занятия:

5. Группа делится на подгруппы по 2-3 человека.
6. Преподаватель раздает подгруппам карточки с техниками постановки вопросов.
7. Каждая подгруппа тренирует одну группу вопросов, затем подгруппы меняются карточками.
8. Групповая дискуссия о типичных ошибках.

Оснащение:

- Карточки

Форма отчета: групповая дискуссия

Ролевая игра «Прохождение и проведение интервью»

Цели:

- ознакомление с особенностями кадрового собеседования, направленного на прояснение карьерных ожиданий и карьерных амбиций;
- отработка навыков проведения и прохождения интервью.

Описание хода занятия:

1. Введение в игру. Распределение преподавателем ролей претендента на должность психолога, 2 интервьюеров, разделение группы на 2 подгруппы: наблюдателей за интервьюерами и наблюдателей за претендентами.

2. Игровой процесс. Интервьюеры проводят кадрового интервью согласно схеме. Затем группа наблюдателей обсуждает проведенное

интервью. Высказываются претендент и интервьюеры. Преподаватель перераспределяет роли. Новые интервьюеры проводят кадрового интервью согласно схеме. Затем группа наблюдателей обсуждает проведенное интервью. Высказываются претендент и интервьюеры.

3. Подведение итогов игры. Группа анализирует эффективные и неэффективные стратегии проведения, прохождения кадрового собеседования.

Оснащение:

- сценарий деловой игры
- схема кадрового интервью;

Форма отчета: групповая дискуссия, лабораторный отчет

Занятие №5

Тема: Техники эффективной самопрезентации (4 ч.)

Литература:

1. Михайлова Е. Самопрезентация. Теории. Исследования. Тренинг. а. /Е.Михайлова.-СПб:Речь,2007.-224с.
2. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.

Ролевая игра «Наследство миллионерши»

Цели:

- отработка техник успешной самопрезентации перед работодателем;
- закрепление навыков эффективной деловой коммуникации, (активное слушание, аргументация, противостояние манипуляции, умение задавать вопросы)

Описание хода занятия:

1. Введение в игру. Разделение группы на три команды. Распределение преподавателем командных и внутри командных ролей, согласно сценарию. Проговариваются задачи каждой команды и задачи каждого персонажа.

2. Игровой процесс. Всем участникам зачитывается завещание, вскрытое «нотариусом» (преподавателем). Ставится итоговая задача — разделить наследство. Каждая команда готовит аргументы в пользу своего видения решения по наследству. После подготовки в любом порядке от каждой команды выступают главные действующие лица. После того, как пройдет первый круг обсуждений (выступят все команды), подводится предварительный итог. Преподаватель повторяет предложения каждой из сторон, просто фиксируя их (лучше на листе ватмана или на доске). Игра продолжается до тех пор, пока не выступят все главные действующие лица.

3. Подведение итогов игры. Преподаватель организует всестороннее обсуждение игры.

Оснащение:

- сценарий деловой игры
- ватман, маркеры

Форма отчета: групповая дискуссия, лабораторный отчет

Занятие №6

Тема: Методы творческого решения проблемных ситуаций (4 ч.)

Литература:

1. Боно Э. Шесть шляп мышления /Э.Боно.— Мн.: «Попурри», 2006. — 208 с.
2. Дилтс Р. Стратегии гениев./ Р.Дилтс - М., 1998. т1. - 272 с. **Цель:**
 - ознакомление с методами творческого решения проблемных ситуаций;
 - отработка навыков презентации.

Описание хода занятия:

1. Преподаватель знакомит студентов с алгоритмом методик творческого решения задач У.Диснея и Э.Боно.
2. Затем группа делится на две команды. Каждая подгруппа получает карточку с описанием проблемной ситуации и выбирает одну из представленных методик. Ставится задача - найти наиболее продуктивное решение проблемы.
3. Каждая группа выступает с презентацией решения.
4. Групповое обсуждение эффективности методик и возможных сфер применения.

Оснащение:

- Презентация PowerPoint или плакат
- карточки
- ватман, маркеры

Форма отчета: групповая дискуссия, лабораторный отчет

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ УСР

ТЕМА: «Технологии персонального менеджмента»
(2 часа лаб.)

Вопросы для анализа:

1. Современные концепции эффективного самоменеджмента (Л.Зайверт, М.Вудкок, Д.Фрэнсис, В.Карпичев, В. Андреев, А.Хроленко, Б и Х. Швальбе)

Изучить и дать анализ основным концептуальным подходам к самоменеджменту Составить таблицу, сравнивающую различные школы и направления менеджмента по образцу _____

№	Тематика занятий	Лекции	Семинарские	Лабораторные занятия
Раздел 1. Личностные компетенции психолога				

Рекомендации:

Литература:

- 1.Будзан Б. Самоменеджмент: управление своим временем: Курс для менеджеров // ОФИС. — 1998. — № 1-2.
- 2.Карпичев В. Самоменеджмент: Введение в проблему // Пробл. теории и практики управления. — 1994. — № 3. Китов А. И. Личность и перестройка: Заметки психолога. — М.:Профиздат, 1990.
- 3.Хроленко А. Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20. — М.: Экономика, 1996.
- 4.Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех: Пер. с нем. — М.: АО Издат. группа "Прогресс-Интер", 1993. 2. Дафт Д.Л. Менеджмент. - СПб.: Питер, 2002.

ТЕМА: «Техники эффективной самопрезентации»
(2 часа лаб.)

Вопросы для анализа:

1. Секреты эффективной самопрезентации

Рекомендации:

Составить пошаговое руководство для эффективной самопрезентации. Подготовить мультимедийную презентацию (7 слайдов) и текст выступления на тему « Я как молодой специалист». **Литература:**

1. Михайлова Е. Самопрезентация. Теории. Исследования. Тренинг. /Е.Михайлова.-СПб:Речь,2007.-224с.
2. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИИ.

Вопросы к зачету

1. Представления о самореализации в психологических теориях.
2. Психологические детерминанты самореализации личности: мотивационно-смысловые, личностно-ситуационные.
3. Особенности самореализации личности в профессиональной сфере на разных этапах жизненного пути.
4. Виды профессиональных деструкций личности, их профилактика и коррекция.
5. Стратегии профессионального самосохранения личности.
6. Ценностно-смысловая сфера профессиональной деятельности.
7. Содержательные и процессуальные теории мотивации.
8. Структура мотивов профессиональной деятельности (Б. И. Додонова, К. Замфир).
9. Факторы, влияющие на удовлетворенность трудом.
10. Психолого-акмеологические особенности категории «карьера».
11. Виды и типы и стратегии профессиональной карьеры.
12. Диагностика и развитие карьерной компетентности.
13. Алгоритмы планирования и развития профессиональной карьеры.
14. Оформление и рассылка резюме.
15. Основные технологии целеполагания.
16. Принципы и правила планирования времени.
17. Основные причины профессионального стресса.
18. Самопознание как процесс.
19. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.
20. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания.
21. Сущность понятия «конкурентоспособная личность» и ее интегральные характеристики.
22. Понятие коммуникативной компетентности.
23. Основные коммуникативные техники (установление и поддержание контакта, активное слушание, техника постановки вопросов, техники вербализации, регуляции эмоционального напряжения).
24. Составляющие эмоционального интеллекта: самоконтроль, самосознание, эмпатия и навыки отношений.
25. Классификация теорий самопрезентации (отечественные и зарубежные теории самопрезентации).
26. Основные принципы творчества и креативного решения проблем.
27. Основные технологии творческого решения проблемных ситуаций.

План УСРС по курсу «Профессиональная самореализация»

№	Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>ТЕМА: «Технологии персонального менеджмента» Современные концепции эффективного самоменеджмента (Л.Зайверт, М.Вудкок, Д.Фрэнсис, В.Карпичев, В. Андреев, А.Хроленко, Б и Х. Швальбе) <i>Литература:</i> 1. Будзан Б. Самоменеджмент: управление своим временем: Курс для менеджеров // ОФИС. — 1998. — № 1-2. 2. Карпичев В. Самоменеджмент: Введение в проблему // Пробл. теории и практики управления. — 1994. — № 3. Китов А. И. Личность и перестройка: Заметки психолога. — М.:Профиздат, 1990. 3. Хроленко А. Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20. — М.: Экономика, 1996. 4. Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех: Пер. с нем. — М.: АО Издат. группа "Прогресс-Интер", 1993. 2. Дафт Д.Л. Менеджмент. - СПб.: Питер, 2002.</p>	2 ч. лаб.	Информационный поиск (объем 34 стр. печатного текста)
2.	<p>ТЕМА: «Техники эффективной самопрезентации» 1. Провести анализ современных техник эффективной самопрезентации. Составить пошаговое руководство для самопрезентации себя как молодого специалиста. <i>Литература:</i> 1. Михайлова Е. Самопрезентация. Теории. Исследования. Тренинг. /Е.Михайлова. -СПб:Речь,2007. -224с. 2. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.</p>	2 ч. лаб.	Подготовить презентацию и текст выступления (объем 12 стр. печатного текста)

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 баллов — десять, ЗАЧТЕНО:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины «Профессиональная самореализация» по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях современных технологий работы с персоналом и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на семинарских, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 баллов - девять, ЗАЧТЕНО:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины «Профессиональная самореализация», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях современных технологий работы с персоналом и давать им критическую оценку;
- самостоятельная работа на семинарских, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 баллов - восемь, ЗАЧТЕНО:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы по дисциплине «Профессиональная самореализация»;
- использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины «Профессиональная самореализация», умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях современных технологий работы с персоналом и давать им критическую оценку с позиций государственной идеологии;
- активная самостоятельная работа на семинарских, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 баллов — семь, ЗАЧТЕНО:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

- владение инструментарием учебной дисциплины «Профессиональная самореализация» умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях современных технологий работы с персоналом и давать им критическую оценку;
- самостоятельная работа на семинарских, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 баллов - шесть, ЗАЧТЕНО:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины «Профессиональная самореализация», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы дисциплины «Профессиональная самореализация» ;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация» ;
- умение ориентироваться в базовых теориях, направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;
- активная самостоятельная работа на семинарских, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 баллов - пять, ЗАЧТЕНО:

- достаточные знания в объеме учебной программы дисциплины «Профессиональная самореализация» ;
- использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы по дисциплине «Профессиональная самореализация» ;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация» ;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях современных технологий работы с персоналом и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на семинарских, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

4 балла - четыре, ЗАЧТЕНО:

5 достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

S усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация»; S использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

S владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; S умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях

современных технологий работы с персоналом и давать им оценку; ■S работа под руководством преподавателя на семинарских, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 балла - три, НЕЗАЧТЕНО:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины «Профессиональная самореализация», некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;
- пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 балла - два, НЕЗАЧТЕНО:

- фрагментарные знания в рамках учебной программы;
- знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины «Профессиональная самореализация»;
- неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;
- пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 балл - один, НЕЗАЧТЕНО:

- отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа по учебной программе дисциплины «Профессиональная самореализация».

VI. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. - М. : Смысл, 2006. - 332 с.
2. Жданов О.И. Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения/ Т.О.Гордеева.-М.:РАГС,2006.-76с.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. - М.: Академия, 2006. - 240 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб. :Питер, 2006. -512
5. Климов, Е.А. Пути в профессионализм. Психологический взгляд / Е.А. Климов. - М.: МПСИ; Флинта, 2003. - 320 с.
6. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере /Л.А. Коростылева. - СПб.: Речь, 2005. - 222 с.
7. Маралов, В.Г. Основы самопознания и развития / В.Г. Маралов; 2-е изд. -М.: Академия, 2004. - 256 с.
8. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Сентябрь, 2001. - 260 с.
9. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. -М.: Знание, 1996. 308 с.
10. Могилевкин, Е.А. Карьерный рост. Диагностика, технологии, тренинг / Е.А. Могилевкин. - СПб.: Речь, 2007. - 336 с.
11. Психолог. Введение в профессию / В.А. Фокин, Т.М. Буякас и др.; под Е.А. Климова. - М.: Академия, 2007. - 208 с.
12. Резник, С.Д. Основы личной конкурентоспособности / С.Д. Резник, А.А. Сочилова. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 251 с.
13. Резник, С.Д. Персональный менеджмент / С.Д. Резник. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ИНФРА-М, 2004. - 622 с.
14. Пряжников, Н. С. Мотивация трудовой деятельности /Н. С. Пряжников. - М. : Академия, 2008. - 367 с

Дополнительная литература

1. Архангельский Г. А. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы: монография/ Г.А. Архангельский. - М.: Питер, 2008. - 448 с.
2. Бондаренко А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение психолога-практика // Московский психотерапевтический журнал,1993. №1. С. 63-76.
3. Вердербер Р., Вердербер К. Общение//11-е международное изд. СПб.: "Прайм-ЕВРОЗНАК", Издательский дом "Нева"; М.: Олма-пресс, 2003.
4. Вишнякова Н.Ф. Креативная акмеология: Психология развития творческой личности взрослого человека. / Н.Ф.Вишнякова.- Т.1. Теория креативной акмеологии. - Минск: ООО «Дэбор», 1998. - 239с.

5. Вишнякова Н.Ф. Креативная акмеология: Психология развития творческой личности взрослого человека./ Н.Ф.Вишнякова.- Т.2. Прикладная креативная акмеология. - Минск: ООО «Дэбор», 1998. - 298с.
6. Воронин В.В. Развитие коммуникативной компетентности специалиста. / В.В.Воронин.- Учебное пособие. - М.: РАГС, 2007. - 138с.
7. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект на работе/Д.Гоулман.- М.:АСТ,2010.-476с.
8. Голви, У. Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала /У.Т.Гоулви.-М.: Альпина Паблишер, 2012.-226с.
9. Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Маркова А.К. Психология развития профессионала. / А.А.Деркач. Учебное пособие.- М.: РАГС, 2000. - 124с.
10. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. / А.А.Деркач. - М.: МПСИ, 2004. - 752с.
11. Деркач А.А., Москаленко О.В., Пятин В.А., Селезнёва Е.В. Технология развития профессионального самосознания личности: психолого-акмеологический практикум. Учебное пособие. - Астрахань: Астраханский гос. пед. ун-т, 2000. - 169с.
12. Дьячкова Е.В. Предпринимательский потенциал личности: психолого-акмеологические характеристики и психодиагностика. / Е.В.Дьячкова. -Иваново: ИфСЗАГС, 2003. - 75с.
13. Кобьёлл Клаус. Мотивация в стиле ЭКШН. Восторг заразителен/Пер. с нем.,-3-е изд.-М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.- 192 с.
14. Кудрявцев В. Т. Профессиональная и личностная позиция психолога: сапожник в сапогах // Журнал практического психолога,2005. №6. С.28-38.
15. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. - М.: Смысл, 2009. - 312 с.
16. Майклз Э. Война за таланты /пер. с англ., 2-е изд., испр.- М.: BestBusinessBooks, 2009.-272 с.
17. Милютин, Е. Психотерапевтические рецепты на каждый день / Е. Милютин. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. - 384 с.
18. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности/Л.М.Митина.-М.:МПСИ,МОДЭК,2003,400с.
19. Миддлтон В. Карьера / Джон Миддлтон ; пер. с англ. М. В. Курилюк.-Москва: Эксмо,- 2007.
20. Михайлова Е. Самопрезентация.Теории.Исследования.Тренинг. /Е.Михайлова.-СПб:Речь,2007.-224с.
21. Москаленко О.В. Акмеология профессиональной карьеры личности: Учебное пособие / Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2007. - 352 с.
22. Плаус С. Психология оценки и принятия решений / Перевод с англ. — М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 1998. — 368 с.
23. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии/Е.В.Сидоренко.-СПб:Речь,2008.-208с.