

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»**

Кафедра педагогики и психологии

Утверждаю.

Зав. кафедрой:

канд. пед. наук, доцент

 А.Л. Короткова

Протокол заседания кафедры № 4
от 14 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Навыки личной эффективности ИТ-специалиста
Направление подготовки	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль подготовки	Инженерия информационных систем
Год набора	2025, 2026

Составитель:

канд. пед. наук, доц.

Короткова А.Л.

Казань, 2025

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре ОПОП
 3. Требования к результатам освоения дисциплины
 4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций
 - 4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам)
 - 4.3 Планы практических и семинарских занятий
 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
 8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине
- Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
- Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение дисциплины «Навыки личной эффективности ИТ-специалиста» обеспечивает формирование и развитие компетенций обучающихся в области управления временем, приоритетов и задач, коммуникации и лидерства, а также развития профессиональных навыков и личностного роста, их применение для решения различных прикладных задач в рамках профессиональной деятельности. В ходе освоения дисциплины обучающиеся рассматривают различными аспекты личной эффективности и самоменеджмента.

Дисциплина «Навыки личной эффективности ИТ-специалиста» включена в группу дисциплин по выбору части дисциплин учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений (Блок 1.Ч.), она углубляет и конкретизирует содержание учебных дисциплин, связанных с содержанием профессиональной деятельности специалиста в сфере ИТ.

Цель дисциплины: формирование знаний, умений и навыков в рамках профессиональной деятельности, позволяющих успешно работать в избранной отрасли, а также обладать компетенциями, способствующими социальной мобильности, устойчивости и конкурентоспособности обучающегося в условиях современных рыночных отношений.

Задачи дисциплины:

- ~ изучение подходов тайм-менеджмента;
- ~ изучение проактивного видения;
- ~ рассмотрение различных стилей руководства, своей роли в командной работе;
- ~ изучение проецирования своих целей и понимания своих ценностей;
- ~ воспитание личностных качеств, необходимых для ИТ-специалиста;
- ~ формирование у студентов стремления к постоянному самосовершенствованию и мобильности в профессии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина «Навыки личной эффективности ИТ-специалиста» включена в группу дисциплин по выбору части дисциплин учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений (Блок 1.Ч.)и находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины



Обществознание (СОШ)

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТА

Обеспечиваемые учебные дисциплины

Критическое мышление для ИТ-специалиста

Введение в ИТ-предпринимательство

Создание технологического стартапа

Венчурные инвестиции в сфере информационных технологий: стратегии привлечения и переговоров

Введение в проектирование систем человеко-машинного взаимодействия для искусственного интеллекта

Представление мозга человека и животных в нейронауках

Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))

Формирование компетенции

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Навыки личной эффективности ИТ-специалиста» участвует в формировании следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	Результаты обучения по дисциплине
УК-6	
Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности.	Знает принципы проактивности и реактивности, методы установления приоритетов, постановки и достижения целей, определения ценностей и смысла жизни, принципы тайм-менеджмента, управления эмоциональным балансом и развитии эмоционального интеллекта, ведения интегративных и жестких переговоров, основы лидерства, правила эффективной работы в команде, разрешения конфликтов и организации сфер отдыха.
Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.	Умеет анализировать свои действия и реакции, устанавливать и реализовывать приоритеты, ставить и достигать цели, определять собственные ценности и смысл жизни, применять принципы жизни в повседневной практике, эффективно управлять своим временем; поддерживать эмоциональное равновесие, вести успешные переговоры, демонстрировать лидерские качества, развивать свой эмоциональный интеллект, эффективно работать в команде, разрешать конфликты и находить баланс между работой и отдыхом
Владеть: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Владеет навыками применения принципов проактивности и реактивности в различных ситуациях, определения и управления приоритетами, постановки и достижения целей, выявления ценностей и смысла жизни, применения принципов жизни для достижения успеха; навыками применения принципов управления своими эмоциями, ведения успешных переговоров, проявления лидерских качеств, развития эмоционального интеллекта, работы в команде, разрешения конфликтов и организации своего времени для отдыха и восстановления.

УК-9	
Знать: основы экономики и экономической деятельности в различных областях жизнедеятельности.	Знает аспекты влияния самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов на экономический результат деятельности в области информационных технологий
Уметь: принимать решения, обосновывать их целесообразность и экономическую эффективность в различных областях жизнедеятельности.	Умеет анализировать экономическую эффективность самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов
Владеть: навыками анализа и синтеза информации для принятия обоснованных экономических решений в различных областях жизнедеятельности.	Владеет способами самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов в целях повышения экономической эффективности профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»					
Дисциплина: «Навыки личной эффективности ИТ-специалиста»					
Наименование модулей	Количество ауд. Часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции
	Лекц	Прак			
Модуль 1					
Тема 1: Будь проактивен и стремись к саморазвитию	2	2	8	12	УК-6
Тема 2: Эффективно используй время	2	2	6	10	УК-6
Тема 3: Стремись сначала понять, потом быть понятым	2	2	6	10	УК-6
Модуль 2					
Тема 4: Работай в команде	2	2	6	10	УК-6
Тема 5: Эффективный отдых как условие успешной самоорганизации	2	2	8	12	УК-6 УК-9
Подготовка к экзамену			18	18	
ИТОГО	10	10	52	72	

Данная тема изучается с элементами интерактивных методов обучения.

Пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Данный модульный курс состоит из 2-х модулей.

Модуль 1 включает в себя 3 темы.

В результате прохождения первого модуля будут получены следующие образовательные результаты:

Знания: сформированы систематические знания о принципах проактивности и реактивности, методах установления приоритетов, постановке и достижении целей, определении ценностей и смысла жизни, основных принципах жизни, принципах тайм-менеджмента

Умения: сформированы умения анализировать свои действия и реакции, устанавливать и реализовывать приоритеты, ставить и достигать цели, определять собственные ценности и смысл жизни, применять принципы жизни в повседневной практике, эффективно управлять своим временем

Навыки (владения): сформировано владение навыками применения принципов проактивности и реактивности в различных ситуациях, определения и управления приоритетами, постановки и достижения целей, выявления ценностей и смысла жизни, применения принципов жизни для достижения успеха

Уровень освоения компонентов компетенций проверяется устным и тестовым опросом, а также выполненными практическими заданиями.

Модуль 2 включает в себя 2 темы.

В результате прохождения второго модуля студент:

Знания: сформированы систематические знания о управлении эмоциональным балансом, ведении интегративных и жестких переговоров, основах лидерства, развитии эмоционального интеллекта, эффективной работе в команде, разрешении конфликтов и организации сфер отдыха.

Умения: сформированы умения поддерживать эмоциональное равновесие, вести успешные переговоры, демонстрировать лидерские качества, развивать свой эмоциональный интеллект, эффективно работать в команде, разрешать конфликты и находить баланс между работой и отдыхом.

Навыки (владения): сформировано владение навыками применения принципов управления своими эмоциями, ведения успешных переговоров, проявления лидерских качеств, развития эмоционального интеллекта, работы в команде, разрешения конфликтов и организации своего времени для отдыха и восстановления.

Уровень освоения компонентов компетенций проверяется устным и тестовым опросом, а также выполненными практическими заданиями.

МОДУЛЬ 1.

Тема 1: Будь проактивен и стремись к саморазвитию

Проактивность и реактивность в профессиональной деятельности.

Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбеину (аттитюд к действию, аттитюд к объекту). Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.

Понятие «интеллектуальное саморазвитие». Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность). Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

Рефлексия как необходимое условие саморазвития. Кооперативная рефлексия (знание о структуре группы и организации межличностного взаимодействия). Коммуникативная рефлексия (анализ человека в процессе общения). Личностная рефлексия (самоанализ поведения, деятельности, познание индивидуальности и её самореализация). Интеллектуальная рефлексия (анализ усвоенных знаний, способов действий и применения их в деятельности).

Тема 2: Эффективно используй время

Сущность и определение Тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент как система. Понятие и определение целеполагания. Типы подходов к жизни. Анализ расходования времени. Латеральное мышление как основа управления. Параметры и уровни управления временем. Инновационный, и тайм-менеджмент: взаимодействие и отличие. Стадии инновационного процесса, классификация инноваций и их характеристики. Приемы и методы развития времени в организации. Технологии по развитию внимания, ментальной выносливости, координации и импровизации мышления, формирование потока образов и т.п. Создание условий для эффективной работы Тайм-менеджмента. Планирование, организация в менеджменте. Система мотивации в организациях

Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Основные принципы и критерии постановки целей (КИНДР,

SMART). Сущность планирования рабочего времени. «Золотые» пропорции планирования времени

Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях. Анализ планирования рабочего времени руководителя, способы его оптимизации. Причины дефицита времени и его инвентаризация. Классические техники деловой активности: Основы и принципы делегирования. Правила делегирования. Понятие успеха-неуспеха. Система критериев успеха. Поглотители времени. Ресурсы времени. Хронофаги: понятие и их виды. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел. Способы выявления хронофагов. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат. Заповеди распределения времени руководителем. Правило TRAF. Технические форс мажоры. Ассертивность в тайм-менеджменте. Анализ и работа с «поглотителями» времени.

Тема 3: Стремись сначала понять, потом быть понятым

Типизация эмоций. Роль эмоций, их роль в личной и профессиональной жизни человека. Эмоциональная компетентность и выбор. Понятие эмоционального интеллекта. Причины популярности феномена ЭИ в современном мире.

Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях. Колесо эмоций, его сущность и структура. Управление эмоциональной составляющей конфликтных ситуаций. Управление эмоциональной составляющей процесса внедрения изменений.

Манипулятивные стратегии и тактики эмоционального типа.

Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления. Операции мышления. Влияние гендерных особенностей на EQ. Что такое PQ? – последние исследования.

Пять шагов развития эмоционального интеллекта: самопознание, управление эмоциями, самомотивация, управление отношениями, эмоциональный коучинг. Десять привычек ЭИ-человека. Стратегии эмоционального развития.

Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера спокойствия. Пятиэтапная техника заморозки.

Эмоциональный коучинг как метод развития эмоционального интеллекта. Раппорт, открытые вопросы, безоценочные суждения, пространство без советов, ресурсные техники.

Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс-менеджмента. Управление эмоциями как метод управления стрессом.

МОДУЛЬ 2.

Тема 4: Работай в команде

Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношений.

Внутригрупповая дифференциация. Социальный статус и роль личности в группе. Официальная и неофициальная структура ролей в группе: от аутсайдера до лидера.

Психология лидерства. Основные теории лидерства в отечественной и зарубежной психологии, типы и стили лидерства, основные качества и компетенции лидера, основные функции лидера, ступени лидерства, лидерство и руководство.

Межличностные и групповые конфликты: многообразие сфер существования. Организационные конфликты: особенности протекания. Методы исследования и диагностики групповых и организационных конфликтов. Основы предупреждения и регулирования групповых и организационных конфликтов. Понятие функции конфликта. Явная и латентная функции группового конфликта. Противоречивость функций конфликта. Функциональный и дисфункциональный конфликт. Конструктивные функции конфликта. Деструктивные функции конфликта. Суть причины группового конфликта. Причина организационного конфликта и повод.

Главные объективные факторы возникновения конфликтов. Расхождение основных психологических доминант поведения личности. Неадекватные оценки и восприятия.

Тема 5. Эффективный отдых как условие успешной самоорганизации

Понятие стресса и его динамики. Грамотное планирование рабочего времени рациональное распределение обязанностей между сотрудниками. Методы рационального использования времени как способ предупреждения стресса.

Повышение фрустрационной стрессоустойчивости. ГЭД личности. Индивидуальные биоритмы человека: определение своих биоритмов Сознательное использование своих возможностей в процессе управления течением имеющегося в распоряжении времени. Переключение в отдыхе с работы и восстановление сил. Творческая лень. Эффективный сон. Переживание момента. Развитие качеств, необходимых для успешного корпоративного тайм-менеджмента.

4.3. Планы практических и семинарских занятий

Семинар 1

Вопросы для обсуждения

1. Каковы основные виды рефлексии?
2. В чем сущность профессиональной рефлексии?
3. Дайте характеристику способам диагностики уровня сформированности ПВК и ПВЛК представителей вашей профессии.
4. Способы и формы оценки профессиональной компетенции.
5. Принципы анализа типичных затруднений в профессиональной деятельности представителя вашей профессии.
6. Каковы принципы профессионального самосовершенствования?
7. Что понимают под мобильностью в профессии?
8. Опишите подходы к построению траектории профессионального развития.
9. Каковы основные лифты профессиональной вертикальной мобильности для специалиста ИТ?
10. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
11. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптации, первичная и вторичная профессионализация и мастерство.
12. Технологии преодоления кризисов профессионального становления.

Практические задания

Задание 1.

«15 желаний»

1. Запись 15 желаний
2. Анализ желаний с позиций критериев и характеристик цели КИНДР (конкретность, измеримость, назначенность, достижимость, реалистичность.)
3. Коррекция наиболее значимых для субъекта целей. Любая жизненная цель, «пропущенная» через все критерии, обретает законченный образ или отклоняется как несостоятельная.

Задание 2.

«Дерево целей» (проводится в микрогруппах)

1. Выбор «фирмы» и вида деятельности на рынке услуг
2. Определение направлений, задач, мероприятий для достижения поставленных целей.
3. Презентация и анализ полученных результатов.
4. Коррекция «дерева целей».

Задание 3.

Построение личного «дерева» или составление плана мероприятий по достижению 2-3 целей из 1 упр. на выбор

Семинар 2

Вопросы для обсуждения

1. Терминология понятия целеполагания в системе Тайм-менеджмента
2. Капитал времени. Виды расходов времени. Поглотители времени.
3. Зачем нужен капитал времени, и в чем его сущность?
4. Опишите логику расходов времени.
5. Требования к поглощению времени
6. Основные подходы к планированию.
7. Факторы, влияющие на планирование времени.
8. Методологии Дэвида Аллена - Getting Things Done, или искусство продуктивности без стресса.
9. Личная система тайм-менеджмента по Г. Архангельскому
10. Мотивация (виды и структура, процесс).
11. Рефлексивное управление (В. А. Лефевр).
12. Ведение коммуникативного взаимодействия. Управление параметрами КВЗ: межличностное пространство, инициатива, динамика, направленность воздействия.
13. Преодоление сопротивления КА и коммуникативных барьеров.

Практические задания

Задание 1.

Осуществите экспресс-диагностику внутренней концепции времени, используя рисуночный тест «Персональная концепция времени».

Проанализируйте полученные результаты

Задание 2.

Пройдите тест на восприятие времени «Субъективная минута»
Проанализируйте полученные результаты в группе.

Задание 3.

Проведите на одnogруппнике тест «Персональная компетентность во времени», позволяющий оценить сформированность основных навыков управления временем и компетентность во времени в целом. Результаты представьте в виде интерпретации.

Задание 4.

1. «Определение воров, или поглотителей своего времени»
Работа в микрогруппе.
2. Индивидуально заполняют столбик таблицы по предложенному образцу. Найти не менее 7-10 «воров» времени, кроме указанных. «
3. Работа в микрогруппе. Устно анализируются причины появления «воров» и определяются способы борьбы с ними.
4. Индивидуально заполняется 2 и 3 столбика.
5. Анализ полученных результатов в микрогруппе, коллективная коррекция методов борьбы с хронофагами времени».

Проанализируйте полученные результаты.

«Воры» вашего времени	Причины появления «воров»	Как с ними бороться?
промедление	Стремление сделать все качественно и идеально	Дать себе право на ошибку
неправильно поставленная цель		
неумение твердо говорить «нет»		

Семинар 3.

Вопросы для обсуждения

1. Откуда берутся эмоции?
2. Что означает эмоциональный интеллект?
3. Какие виды эмоций Вы знаете?
4. Как эмоциональный интеллект помогает ИТ-специалисту в работе?
5. Какие навыки эмоционального интеллекта помогают справляться со стрессом и конфликтами на работе?
6. Как развивать эмоциональный интеллект и какие методы могут быть полезны для ИТ-специалиста?
7. Как эмоциональный интеллект влияет на коммуникацию и сотрудничество в коллективе ИТ-специалистов?
8. Какие преимущества имеет ИТ-специалист, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта?
9. В чем разница между эмоциональным интеллектом и IQ?
10. Опишите модель эмоционального интеллекта?
11. Какие способы управления эмоциями Вы знаете?
12. Какие способы понимания эмоций Вы знаете?

Эссе «Какие ситуации являются для меня наиболее эмоциональными?»

Тест «Уровень моего эмоционального интеллекта»

Темы докладов:

1. Сравнительный анализ различных подходов к исследованию эмоционального интеллекта в отечественной психологической литературе.
2. Сравнительный анализ различных подходов к исследованию эмоционального интеллекта в зарубежной психологической литературе.
3. Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность (сравнительная характеристика).
4. Проблема развития эмоционального интеллекта.

5. Факторы, влияющие на формирование эмоционального интеллекта.
6. Влияние эмоционального интеллекта на успешность в профессиональной деятельности.
7. Эволюция взглядов на природу и специфику эмоционального интеллекта.
8. Основные сходства и критерии различия между социальным и эмоциональным интеллектом.
9. Распознавание своего эмоционального состояния и его изменение в зависимости от задач.
10. Особенности эмоционального интеллекта и специфика его проявления в зависимости возраста.
11. Гендерные различия эмоционального интеллекта.
12. Эмоциональный интеллект как фактор успешности учебной деятельности.
13. Эмоциональный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности.
14. Эмоциональный интеллект как фактор здоровья и профилактики профессионального стресса.
15. Эмоциональный интеллект и лидерство.
16. Эмоциональный интеллект в командной работе и проектной деятельности.

Семинар 4.

Практическое занятие по теме «Конфликтные ситуации» (решение ситуационных задач)

Цель занятия. Закрепление знаний студентов о сущности конфликта, развитие у них навыков анализа конфликтных ситуаций различных типов и формирование умения принимать управленческие решения в сложных ситуациях социального взаимодействия.

Порядок проведения занятия

Подготовительный этап. За одну-две недели студенты получают установку на проведение занятия в форме решения ситуационных задач. Им сообщают тему и цель занятия. Дают указания по самостоятельному изучению литературы и освоению основных понятий: «конфликт», «причина конфликта», «конфликтная ситуация», «инцидент». Особое внимание обращают на уяснение соотношения между этими понятиями.

В ходе занятия. Студентам предлагают решить задачи с конкретными ситуациями, ответив на вопросы, приведенные в конце каждой задачи.

Варианты решения задач обсуждаются в учебной группе.

Задача 1

Вы недавно назначены менеджером по кадрам. Вы еще плохо знаете сотрудников фирмы, сотрудники еще не знают вас в лицо. Вы идете на совещание к генеральному директору. Проходите мимо курительной

комнаты и замечаете двух сотрудников, которые курят и о чем-то оживленно беседуют. Возвращаясь с совещания, которое длилось один час, вы опять видите тех же сотрудников в курилке за беседой.

Вопрос. Как бы вы поступили в данной ситуации? Объясните свое поведение.

Задача 2

Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту.

Вопрос. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

Задача 3

Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт.

Вопрос. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Задача 4

Руководитель принял на работу специалиста, который должен работать в подчинении у его заместителя. Прием на работу не был согласован с заместителем. Вскоре проявилась неспособность принятого работника выполнять свои обязанности. Заместитель служебной запиской докладывает об этом руководителю...

Вопрос. Как бы вы поступили на месте руководителя? Проиграйте возможные варианты.

Задача 5

В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придирается к нему по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью.

Вопрос. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Деловая игра «Жалоба»

Цель игры. Развитие у студентов умения анализировать конфликт на основе уяснения ими основных конфликтологических понятий; формирование навыков применения простейших методов изучения и оценки конфликтных ситуаций.

Игровая ситуация. Руководство фирмы получило жалобу от одного из сотрудников.

Генеральный директор фирмы назначает рабочую группу для изучения жалобы и выработки предложений для принятия решения. Состав рабочей группы: менеджер по кадрам – руководитель; специалист по связям с

общественностью; юрист фирмы.

Порядок проведения игры

Подготовительный этап. За одну-две недели студенты получают установку на проведение деловой игры. Им сообщают тему и цель занятия, а также тему деловой игры, ее цель и игровую ситуацию.

Студенты получают указания по самостоятельному изучению литературы и уяснению основных понятий: «конфликт», «структура конфликта», «субъекты конфликта», «предмет конфликта», «образ конфликтной ситуации», «мотивы конфликта», «позиция в конфликте». Кроме того, студентам напоминают, что они должны продемонстрировать в ходе деловой игры умение использовать различные методы изучения и анализа конфликтов: наблюдение, анализ результатов деятельности, беседа, экспертный опрос и др.

В ходе игры

1. Учебная группа разбивается на три команды.

Первая команда – руководство фирмы: генеральный директор, заместитель генерального директора по связям с общественностью, финансовый директор.

Вторая команда – рабочая группа по изучению жалобы (состав смотри в пункте «Игровая ситуация»).

Третья команда – эксперты (3–5 человек).

Время на распределение ролей – 5 минут.

Примечание. Состав команд может быть определен по желанию студентов.

2. Всем командам выдается жалоба в письменном виде и задание на игру. Первая команда готовится к заслушиванию предложений для принятия решения, выработанных рабочей группой (вторая команда). Вторая команда готовит предложения для принятия решения по жалобе. Третья команда готовится к оценке содержания работы первой и второй команд.

Время на подготовку – 15 минут.

3. Заслушивание предложений для выработки решения по жалобе, принятие решения и оценка содержания работы.

Игровой сценарий. «Генеральный директор» открывает служебное совещание, объявляя его тему, и предоставляет слово для доклада «старшему рабочей группы» по изучению жалобы и выработке предложений для принятия решения (регламент доклада может быть ограничен 10 минутами). После доклада руководящий состав задает вопросы членам рабочей группы (время на вопросы и ответы может быть установлено в пределах 15–20 минут). После ответов на вопросы заслушиваются мнения «заместителя генерального директора по связям с общественностью» и «финансового директора» (на заслушивание мнений может быть выделено 5 минут).

Решение на основе обсуждения принимает «генеральный директор».

Оценка содержания работы. После принятия решения члены

экспертной группы выступают с оценкой работы первой и второй команд, а также исполнителей всех ролей. В ходе оценки возможны дискуссии (на оценку экспертов может быть отведено 15–20 минут).

Семинар 5.

Вопросы для обсуждения

1. Какие преимущества имеет человек, который умеет эффективно планировать свой отдых и время для отдыха?
2. Какие способы отдыха существуют и как выбрать наиболее подходящий вариант?
3. Как организовать свой отдых, чтобы достичь максимальной релаксации и восстановления сил?
4. Как использовать свой отдых для развития своих навыков и увлечений?
5. Как избежать перегрузки и выгорания на работе, используя правильный подход к отдыху и релаксации?
6. Виды стрессовой реакции. Сущность физиологического и психологического стресса. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.
7. Механизм стрессовой реакции. Психологические проявления стрессовой реакции. Общие закономерности развития стресса.
8. Связь эмоций и стресса. Классическая динамика развития стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.
9. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
10. Адаптация и дезадаптация к стрессовой ситуации.

Подготовить письменный доклад по теме:

1. Понятие «стресс».
2. Проблема стресса в биологии и медицине.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье.
4. Современные направления психологических исследований стресса.
5. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
6. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).
7. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресс (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).

Методические рекомендации для обучающихся представлены в Приложении 1.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

В процессе самостоятельного изучения студент обязан проработать перечисленные ниже темы, для углубления теоретических знаний и практических навыков, на основании методических рекомендаций по самостоятельной работе.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к семинарским занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время семинарских занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углубленного изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на семинарских занятиях, контроль знаний студентов.

При подготовке к семинарским занятиям и выполнении контрольных заданий студентам следует использовать литературу из приведенного в данной программе списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.

Перед каждым семинарским занятием студент изучает план семинарского занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на семинар материалу.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию и выполнению домашних заданий:

- проработать конспект лекций;
- проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);
- подготовить практические задания;
- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

В конце каждого практического занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому семинарскому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на семинар или на индивидуальные консультации. Контрольные работы состоят из вопросов. Они оцениваются по 100 балльной системе в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации учебного процесса и оценки успеваемости студентов, и выполняются в учебные часы по расписанию в виде письменного решения индивидуальных контрольных заданий.

Обязательное требование ко всем студентам посещение всех лекционных и семинарских занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Особо ценится активная работа на семинаре (умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов, способность четко и емко формулировать свои мысли), а также качество подготовки творческих проектов, уровень выполнения самостоятельных работ, контрольных работ, тестов и докладов.

При подготовке к докладу или сообщению студентам предлагается выполнить ряд операций в представленной ниже последовательности:

1. Прогнозирование возможностей.
2. Формулировка цели доклада.
3. Составление плана изложения,
4. Принятие решения об использовании наглядных пособий.
5. Подготовка наглядных материалов.
6. Оценка актуальности темы выступления на фоне темы изучения проблемы.
7. Формулировка названия доклада.
8. Написание текста доклада.
9. Выбор способа представления доклада.
10. Репетиция выступления.
11. Выбор стиля жанра выступления.
12. Выбор «ударного» момента в будущем выступлении.

Самоподготовка к занятию включает следующие инструкции к студентам:

1. Проработать основные понятия темы, записать их в психологический словарь.
2. Прочитать конспект прослушанной лекции по теме занятия и информационный блок.
3. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
4. Записать в тетрадь ответы на вопросы для обсуждения.
5. Зафиксировать возникшие вопросы с тем, чтобы выяснить их у преподавателя.

6. В процессе обучения организуется текущий и итоговый контроль знаний студентов с последующим совместным анализом результатов.

Текущий (внутрисеместровый) контроль качества усвоения знаний осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы обучения по

каждому модулю отдельно: на лекционных и семинарских занятиях в виде тестирования по результатам изучения модуля, по качеству выполнения практических заданий, по содержательности докладов на семинарских занятиях и ответов на поставленные преподавателем вопросы, по итогам контрольных работ, защите рефератов, по решению учебных психологических задач, по учету посещаемости.

Контрольные мероприятия проводятся в составе часов, отводимых на изучение тем лекционных и семинарских занятий за счет оптимизации организации обучения. О проведении контрольных мероприятий студентов оповещают заранее (как правило, за одну неделю).

Итоговый контроль качества усвоения знаний осуществляется в форме экзамена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Абельская, Р. Ш. Психология общения для IT-специальностей: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. Ш. Абельская ; под научной редакцией И. Н. Обабокова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17871-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533880>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562670>
3. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития: учебник для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565212>

Дополнительная литература

1. Абельская, Р. Ш. Теория и практика делового общения для IT-направлений: учебник для вузов / Р. Ш. Абельская ; под научной редакцией И. Н. Обабокова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17872-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564677>
2. Психология труда: учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16233-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562756>
3. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент: учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567231>

Интернет-ресурсы и базы данных:

1. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
2. <https://www.urait.ru> - Образовательная платформа «Юрайт»
3. <https://rospsy.ru>. – Российская психология: информационно-аналитический портал
4. <http://psychlib.ru> – Электронная библиотека МГППУ (Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического
5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В процессе изучения данной дисциплины используются: учебная аудитория, кабинет для самостоятельной работы студентов, читальный зал, видеопроекционное оборудование, компьютер, оснащенный типовым пакетом системного и офисного ПО, в соответствии с Реестром материально-технического обеспечения аудиторного фонда Университета управления «ТИСБИ» и реестром программного обеспечения.

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Для оценки компетентности рекомендуется использовать рейтинговую оценку знаний, умений и навыков студента по окончанию изучения каждого Модуля в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе организации образовательного процесса. Итоговая оценка (в баллах) складывается из баллов, набранных по каждому Модулю (семестровая оценка) и баллов, набранных, непосредственно на зачете.

Расчет набранных баллов по дисциплине осуществляется в следующей последовательности:

$C = \frac{M_1 + M_2 + \dots + M_n}{n} \cdot 0,6$, где М – количество баллов по модулю; n – количество модулей

$Z = K \cdot 0,4$, где К - количество баллов на зачете;

$I = C + Z + P$, где P – поощрительные баллы (от 1 до 5).

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующим таблицам:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-6

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	2	3	4
1	Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов- выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает основные принципы проактивности и реактивности, методы установления приоритетов, постановки и достижения целей, определения ценностей и смысла жизни, принципы тайм-менеджмента, управления эмоциональным балансом и развития эмоционального интеллекта, ведения интегративных и жестких переговоров, основы лидерства, правила эффективной работы в команде, разрешения конфликтов и организации сфер отдыха. Умеет применять базовые принципы анализа своих действий и реакций, установления и реализации приоритетов, ставить и достигать цели, определять собственные ценности и смысл жизни, применять принципы жизни в повседневной практике, эффективно управлять своим временем; поддерживать эмоциональное равновесие, вести успешные переговоры,	Выступление на семинаре Решение практических задач Экзамен

		демонстрировать лидерские качества, развивать свой эмоциональный интеллект, эффективно работать в команде, разрешать конфликты и находить баланс между работой и отдыхом	
2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	Знает принципы проактивности и реактивности, методы установления приоритетов, постановки и достижения целей, определения ценностей и смысла жизни, принципы тайм-менеджмента, управления эмоциональным балансом и развитии эмоционального интеллекта, ведения интегративных и жестких переговоров, основы лидерства, правила эффективной работы в команде, разрешения конфликтов и организации сфер отдыха. Умеет анализировать свои действия и реакции, устанавливать и реализовывать приоритеты, ставить и достигать цели, определять собственные ценности и смысл жизни, применять принципы жизни в повседневной практике, эффективно управлять своим временем; поддерживать эмоциональное равновесие, вести успешные переговоры, демонстрировать лидерские качества, развивать свой эмоциональный интеллект, эффективно работать в команде, разрешать конфликты и находить баланс между работой и отдыхом	Выступление на семинаре Решение практических задач Экзамен
3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	Знает принципы проактивности и реактивности, методы установления приоритетов, постановки и достижения целей, определения ценностей и смысла жизни, принципы тайм-менеджмента, управления эмоциональным балансом и развитии эмоционального интеллекта, ведения интегративных и жестких переговоров, основы лидерства, правила эффективной работы в команде, разрешения конфликтов и организации сфер отдыха. Умеет анализировать свои действия и реакции, устанавливать и реализовывать приоритеты, ставить и достигать цели, определять собственные ценности и смысл жизни, применять принципы жизни в повседневной практике, эффективно управлять своим временем;	Выступление на семинаре Решение практических задач Экзамен

		поддерживать эмоциональное равновесие, вести успешные переговоры, демонстрировать лидерские качества, развивать свой эмоциональный интеллект, эффективно работать в команде, разрешать конфликты и находить баланс между работой и отдыхом Владеет навыками применения принципов проактивности и реактивности в различных ситуациях, определения и управления приоритетами, постановки и достижения целей, выявления ценностей и смысла жизни, применения принципов жизни для достижения успеха; навыками применения принципов управления своими эмоциями, ведения успешных переговоров, проявления лидерских качеств, развития эмоционального интеллекта, работы в команде, разрешения конфликтов и организации своего времени для отдыха и восстановления.	
--	--	--	--

Оценка уровня сформированности компетенции УК-9.

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	2	3	4
1	Пороговый уровень (как минимально допустимый) (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО) (от 60 до 70 баллов)	Знает основные аспекты влияния самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов на экономический результат деятельности в области информационных технологий Умеет анализировать на элементарном уровне экономическую эффективность самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов	Выступление на семинаре Решение практических задач тестирование Экзамен
2	Базовый уровень (относительно порогового уровня) (От 71 до 85 баллов)	Знает аспекты влияния самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов на экономический результат деятельности в области информационных технологий Умеет анализировать экономическую эффективность самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов	Выступление на семинаре Решение практических задач тестирование Экзамен

3	Повышенный уровень (относительно порогового уровня) (От 86 до 100 баллов)	Знает аспекты влияния самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов на экономический результат деятельности в области информационных технологий Умеет анализировать экономическую эффективность самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов Владеет способами самоконтроля, управления временем и ресурсами и приоритизации задач ИТ-специалистов в целях повышения экономической эффективности профессиональной деятельности	Выступление на семинаре Решение практических задач тестирование Деловая игра Экзамен
---	---	--	---