

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.06.2024 16:45:56

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора

Института психологии  
и педагогики

Плотниковой М.В.

РАЗРАБОТЧИК(И)

Шаймарданова Е.В.,

Андреева О.С.,

Дубровина О.И.

Тренинг успешной карьеры

Рабочая программа

для обучающихся всех направлений подготовки (специальностей)

всех форм обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-6

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

**Знания:** классификации профессий; этапы профессионального развития; классические теории трудовой мотивации; принципы организации и проведения системы профессионального отбора кадров; стадии работоспособности и способы оптимизации рабочих состояний.

**Умения:** самостоятельно проводить анализ трудовой деятельности, реализующейся в рамках различных типов профессий; вносить предложения по повышению работоспособности; давать оценку условиям труда на примере конкретных случаев.

**Навыки:** методами оптимизации работоспособности; системой методов психопрофилактики профессиональных стрессов; приемами анализа стадий профессионального развития человека; приемами описания структуры деятельности профессионала в разных видах труда (психологического портрета профессионала).

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			2 семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	2	2
	<b>час</b>	72	72
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		18	18
Лекции		0	0
Практические занятия		18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			дифференцированный зачет

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
1	Психологическое сопровождение выбора профессии. Профессиональное самоопределение и карьера. Типы профессий. Классификации профессий. Основы профессиональной ориентации.	0	3	0	3
2	Работа по проектированию собственного профессионального пути 1	0	3	0	3
3	Психологический анализ деятельности. Индивидуальный стиль и учебной деятельности. Профессиональное развитие и карьера. Компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.	0	3	0	3
4	Работа по проектированию собственного профессионального пути 2	0	3	0	3
5	Психология профессиональной работоспособности. Психология профессионального стресса.	0	3	0	3
6	Работа по проектированию собственного профессионального пути 3	0	3	0	3
	Итого (ак.часов)	0	18	0	18

## 4. Система оценивания

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течении семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение заданий, выполненных в течении семестра).

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1 Литература:**

1. Дубровина, О. И. Психология труда, инженерная психология и эргономика : учебное пособие / О. И. Дубровина. — Тюмень : ТюмГУ, 2015. — 224 с. — ISBN 978-5-400-01096-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109766> (дата обращения: 20.05.2020).

2. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

3. Толочек, В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В. А. Толочек. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 264 с. — ISBN 978-5-9270-0352-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88093.html> (дата обращения: 20.05.2020).

### **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
2. Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, антивирусное ПО Kaspersky;

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: FAR manager, офисный пакет LibreOffice.

## **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет, ЭБС, электронно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
Института психологии  
и педагогики  
Плотниковой М.В.  
РАЗРАБОТЧИКИ  
Шаймарданова Е.В.,  
Андреева О. С.

Тренинг целеполагания  
Рабочая программа  
для обучающихся всех направлений подготовки (специальностей)  
всех форм обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-6

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

**Знания:** законов личностной психодинамики и видеть их проявления в конкретном поведении людей в их взаимодействии; технологии целеполагания.

**Умения:** осознавать свои цели, определять степень их экологичности; проводить целеполагание совместно с собеседником; рефлексивно анализировать условия, процесс и результаты взаимодействия; использовать психотехнические средства, способствующие достижению поставленных целей.

**Навыки:** обладать культурой мышления, знать его общие законы, быть способным в письменной и устной речи правильно (логично) оформить его результаты; владеть инструментарием, методами организации условий для достижения целей; владеть различными методами психологического воздействия.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			2 семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	2	2
	<b>час</b>	72	72
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		18	18
Лекции		0	0
Практические занятия		18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			дифференцированный зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
1	Начало тренинга - постановка целей	0	3	0	3
2	Индивидуальный опыт целеполагания 1	0	3	0	3
3	Инструменты целеполагания.	0	3	0	3
4	Индивидуальный опыт целеполагания 2	0	3	0	3
5	Целеполагание как технология и как искусство	0	3	0	3
6	Индивидуальный опыт целеполагания 3	0	3	0	3
	Итого (ак.часов)	0	18	0	18

#### 4. Система оценивания

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течении семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение заданий, выполненных в течении семестра).

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Доценко, Е. Л. Психология общения : учебное пособие / Е. Л. Доценко. — Тюмень : ТюмГУ, 2011. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00486-5. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109757> (дата обращения: 20.05.2020).

2. Кови, Стивен Фокус: Достижение приоритетных целей / Стивен Кови, Стив Джонс. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 163 с. — ISBN 978-5-9614-1638-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82377.html> (дата обращения: 20.05.2020).

3. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

## **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБСИРBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
2. Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, антивирусное ПО Kaspersky;

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: FAR manager, офисный пакет LibreOffice.

## **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет, ЭБС, электронно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.