

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.01.2025 08:51:16
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к
рабочей программе
дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Стратегии построения профессиональной карьеры и личностного роста
Направление подготовки / Специальность	<i>44.04.01 Педагогическое образование</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Управление и инновации в образовании</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Разработчик(и)	<i>Неумоева-Колчеданцева Е.В., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной педагогики</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися
«Отсутствуют».

2. План самостоятельной работы

п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение ак.ч.)*
	2	3	4	5	6
1	Личностно-профессиональное развитие и рост педагога в контексте вызовов современного общества и образования	Анализ этапов и кризисов профессионального развития	Анализ этапов и кризисов профессионального развития	20	5
2	Стратегии построения личностно-профессионального и карьерного роста	1. Эссе на тему «Мое профессиональное будущее» («Я – педагог в настоящем и будущем). 2. Проектирование индивидуальной траектории личностно-	Эссе Проект индивидуальной траектории	20	10

		профессионального и карьерного роста.			
3	Личностный потенциал педагога в профессиональной деятельности	– «Встречный» текст к художественному фильму «Географ глобус пропил». – Самодиагностика с использованием методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, методики диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса	«Встречный» текст Заключение по результатам самодиагностики	20	10
4	Саморегуляция как ресурс личностно-профессионального и карьерного роста педагога	Самодиагностика синдрома эмоционального выгорания (методика В. Бойко).	Заключение по результатам самодиагностики	10	5
5	Актуализация личностных ресурсов педагога в профессиональной деятельности	Разработка индивидуальной программы профилактики и коррекции СЭВ (в том числе, с использованием основ тайм-менеджмента).	Индивидуальная программа	20	5
6	Копинг-стратегии педагога	Анализ копинг-стратегий педагога	Заключение по результатам анализа	10	5
			Зачет		6 ч.

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Тема 1

Анализ этапов и кризисов профессионального развития

- Описать пройденные стадии профессионального развития, включая актуальную стадию.
- Выявить и описать явные кризисы профессионального развития (на основе периодизации Э.Э. Зеера, Э.Э. Сыманюк).
- Оценить, какое влияние оказал кризис на развитие личности.
- Указать способы реализации копинг-стратегий и их проявления.
- Сделать вывод о ведущей стратегии профессионального развития (стратегия роста или стратегия адаптации).

№ п/п	Стадия профессионального развития	Характеристика	Противоречие	Кризис	Влияние на личность	Способы реализации копинг-стратегий

Тема 2

Эссе на тему «Я – педагог в настоящем и будущем».

ФИО

Базовое образование

Примерная структура эссе:

- Базовый тезис

1. «Начало» пути:

- Почему и как я решил(а) стать педагогом?
- Что в процессе обучения помогло (помогает) мне осознать себя как личность и педагога?
- Что (кто) является для меня образцом личности и педагога?
- Какой личностью и педагогом я хочу быть?
- Каким я вижу свое жизненное и профессиональное будущее?

2. «Поиск себя»:

- Какой опыт (в жизни, в процессе обучения, в профессиональной деятельности), значимый для личностного и профессионального развития, я получаю сейчас?
- Как я ощущаю, чувствую, оцениваю себя как личность и педагога в настоящем?
- Что я делаю для того, чтобы «найти себя» и свое место в жизни и профессиональной деятельности?
- Какие объективные возможности помогают мне «найти себя»?
- Какие субъективные ресурсы помогают мне «найти себя»?
- Какие трудности я преодолеваю, чтобы «найти себя»?

3. Реализация своего потенциала:

- Есть ли у меня опыт реализации своих способностей в жизни, в учебной и профессиональной деятельности? Какой это опыт?
- Как этот опыт влияет на меня? На других?
- Что у меня особенно хорошо получается?
- Занимаюсь ли я творчеством, инновационной деятельностью?
- Нравится ли мне делиться своими идеями, своим опытом с другими?
- Связываю ли я свое будущее с выбранной профессией?
- Могу ли я сказать, что моя жизненная и профессиональная судьба определилась, сложилась?

Резюме

Проектирование индивидуальной траектории личностно-профессионального и карьерного роста.

Шаблон для проектирования траектории



Тема 3.

Встречный текст

- 1) О какой значимой проблеме идет речь? В чем суть проблемы?
- 2) Как относится автор к данной проблеме? Ответ аргументируйте.
- 3) Как относятся герои произведения к данной проблеме? Ответ аргументируйте.
- 4) Как вы относитесь к данной проблеме?
- 5) Какие ассоциации у вас возникли при прочтении произведения?
- 6) Какие чувства у вас возникли при прочтении?
- 7) О чем вы думали?
- 8) Был ли у вас похожий опыт? Если да, как вы вышли из ситуации?
- 9) Представьте что автор – ваш собеседник. Какие вопросы вы бы ему задали по поводу данного эпизода?
- 10) Представьте, что вы – герой произведения – участник ситуации. Что бы вы сделали на месте героев?
- 11) Представьте, что вы – современный автор. Какую трактовку вы бы придали этой ситуации?
- 12) Как повлияла на вас работа с данным текстом?

Заключение по результатам самодиагностики: Опросник мотивации к достижению цели, к успеху (Т. Элерс), Опросник мотивации к избеганию неудач, к самозащите (Т. Элерс) // <https://psytests.org/emvol/ehlersA.html>

Тема 4

Заключение по результатам самодиагностики: методика В. Бойко // <https://psytests.org/boyko/burnout.html>

Тема 5

Разработка индивидуальной программы профилактики и коррекции СЭВ

Цель: Повышение ресурсированности личности (потенциала саморегуляции)

Сроки реализации

Способы и средства повышения ресурсированности личности.

Тема 6

Анализ копинг-стратегий педагога: описать основную стратегию и ее проявления, оценить конструктивность / защитный характер стратегии.

3. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине
Собеседование по подготовленным образовательным продуктам