

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2025 10:09:46

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора

Института психологии

и педагогики

Плотниковой М.В.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тренинг целеполагания

для обучающихся по направлению подготовки

08.04.01 Строительство

Направленность (профиль): Геотехника в криолитозоне

форма обучения: очная

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины (модуля) в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы
1	2	3	4
1.	Начало тренинга - постановка целей	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	Деловые и ролевые игры, творческие задания
2.	Индивидуальный опыт целеполагания 1		Деловые и ролевые игры, творческие задания
3	Инструменты целеполагания.		Деловые и ролевые игры, творческие задания
4	Индивидуальный опыт целеполагания 2		Деловые и ролевые игры, творческие задания
5	Целеполагание как технология и как искусство		Деловые и ролевые игры, творческие задания
6	Индивидуальный опыт целеполагания 3		Деловые и ролевые игры, творческие задания
	Дифференцированный зачет		Устное обсуждение заданий, выполненных в триместре (деловых и ролевых игр, творческих заданий)

2. Виды и характеристика оценочных средств

Деловые и ролевые игры, творческие задания

Студентам предлагается выполнить практические групповые и индивидуальные задания, направленные на рефлексию коммуникативных стратегий.

Критерии оценки:

1. Эффективность взаимодействия в группе
2. Качественный анализ группового взаимодействия и личных коммуникативных стратегий
3. Полнота ответов, связность речи

3. Оценочные средства

Деловые и ролевые игры, творческие задания

Задание 1. Описание желаемого результата (первый этап модели GROW)

- Это действительно цель или просто мечта?
- Моя цель — из разряда «хочу» или «надо»?
- Чувствую ли я воодушевление при мысли о цели? К какой высшей цели ведет моя цель?
- Конфликтует ли эта цель с чем-то еще? Другими целями, ценностями, убеждениями?
- Каковы риски в случае достижения цели?

- Что я потеряю, если не достигну цели?
- Находится ли моя цель в зоне моей компетенции и контроля?
- Конкретен ли язык, на котором описана цель?
- Измерима ли моя цель?
- Привязана ли к дате?
- Позитивна ли?
- Есть ли конкретный момент, когда я пойму, что достиг цели?

Задание 2. Расстановка приоритетов на ближайшее время: принцип Эйзенхауэра

Инструкция: Перечислите 10 дел, которые Вам необходимо выполнить в течение ближайших двух недель (месяца). Оцените каждое из них по 10-бальной шкале по двум критериям – по срочности и по важности. Одну оценку можно использовать 1 раз для каждого критерия.

Задание 3. Анализ реальности (второй этап модели GROW)

- Описана ли реальность в тех же терминах, что и цель?
- Включил ли я факты и цифры, где нужно?
- Включил ли я допущения?
- Пытался ли я уже раньше достичь цели?
- Если да, то что не получалось?
- Какие мнения и оценки содержатся в описании реальности?
- Включил ли я описание своих чувств по поводу ситуации?
- Какими ресурсами (включая навыки, контакты, информацию и т.д.) я располагаю?
- Делал ли я что-либо подобное до этого?
- Знаю ли я шаги, которые приведут меня к достижению цели?
- На сколько процентов (шагов) выполнена цель?

Задание 4. Техника «Колесо баланса/эффективности»

Колесо помогает определить наиболее важные жизненные сферы (или сферы, приоритетные для развития функций сотрудника), а также показывает степень удовлетворенности каждой из сфер.

1. Чтобы построить колесо, необходимо разбить круг на секторы, их называют области ответственности. Чаще всего сфер 8, хотя для каждого это количество индивидуально и может быть от 4 и до...
2. Подпишите каждую из областей. Например, «финансы», «карьеру», «здоровье», «семья», «отношения», «хобби», «взаимоотношения», «личностное развитие» – в «Колесе баланса». В варианте «Колесо эффективности» – «планирование», «постановка задач», «координация», «работы подразделения», «мотивация подчиненных», «самотивация».
3. По 10-ти бальной шкале оцените степень удовлетворенности каждой из сфер, обозначив центр круга как 0. Далее – соедините точки и заштрихуйте полученные области.
4. Посмотрите на полученное из заштрихованных сфер колесо. Чем оно симметричнее и ближе к исходному, тем в большем балансе сферы вашей жизни или области управленческой деятельности.
5. Следующим шагом будет определение областей, наиболее нуждающихся в развитии. Это могут быть как области с наименьшими оценками, так и области со сравнительно высокими баллами, но более приоритетными в развитии на сегодняшний день.
6. Подумайте продвижение каких сфер может одновременно способствовать росту остальных. Бывает, что, выполнив действия по одной из областей ответственности, мы одновременно «подрачиваем» несколько остальных.
7. Продумайте и запишите цели, достижение которых повысит результаты каждого сектора. Хорошо, если вы будете действовать постепенно, выбирая посильный объем задач.

8. Составьте план достижения целей, учитывая при этом: время, необходимое для выполнения намеченного; ресурсы, которые могут вам понадобиться; свою мотивацию; точку отсчета, т.е. какого числа вы начнете действовать.

9. Ещё раз просмотрите свой план. Хотите добавить что-то ещё? Приступаем к реализации намеченных целей.

Задание 5. Поиск решения (третий этап модели GROW)

Что не дает мне достичь цели?

- Откуда я знаю, что это именно оно?
- Требуется ли мне изменить себя для достижения цели?
- Насколько я доверяю себе в процессе?
- Каковы риски в процессе достижения цели?
- Это реальные риски или самооправдание?
- Делаю ли я что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в ее текущем виде?
- Есть ли у меня убеждения о том, как я должен реагировать на такого рода ситуации?
- Считаю ли я, что у ситуации есть исторические причины?
- Мешает ли мне кто-то? Как конкретно?
- С какой целью они это делают?
- Не мешает ли мне окружение в достижении цели?
- Что нужно изменить в моем окружении, что поможет?
- Каких ресурсов у меня нет? Способностей, навыков, информации?

Опишите варианты действия в ситуации

- Каков самый простой путь?
- Каков может быть первый шаг?
- Если бы все было возможно, что бы я сделал?
- Каково идеальное решение?
- Как создать ресурс, которого не хватает?
- Кто может поделиться ресурсами?
- На что можно обменять какие ресурсы?
- Где может быть нужная информация?
- Где научиться нужному навыку?
- Как найти на все это время?
- Был ли у меня опыт решения подобных проблем?
- Что я делал в прошлом?
- Что я уже делаю, что работает на достижение цели?
- Существует ли проверенный способ решения таких проблем?
- Знаю ли я кого-то, кто хорошо справится с такого рода препятствиями?
- Есть ли какие-то группы или люди, которые готовы мне помочь?
- Какие ошибки уже совершены другими до меня, которые мне совершать не обязательно?
- Что на самом деле замотивирует меня?
- Что принесет мне смена восприятия?
- Что бы я сделал, если был более или менее настойчивым и упертым?
- Как я могу изменить свою реакцию на ситуацию или человека?
- По каким правилам я работаю? Откуда они взялись?
- Могу ли я как-то решить эту проблему способом, который совершенно мне не свойственен?
- Хватает ли мне вариантов?
- Нужно ли мне устранять все препятствия?

- Есть ли возможность временного решения?

Задание 6. Путь достижения результата (четвёртый этап модели GROW)

- Каков первый шаг, который я должен предпринять?
- Каков будет второй шаг?
- Знаю ли я, каким будет последний шаг?
- Могу ли я мысленно пройти обратно, от последнего до первого шага?
- Является ли шаг реалистичным?
- Рассмотрел ли я все варианты?
- Является ли мой шаг смелым?
- Может ли первый шаг быть творческим?
- Как мне сохранить мотивацию до конца пути?
- Кто может поддержать меня на пути? (Вариант «никто» не принимается)
- Куда я могу обратиться за поддержкой в первую очередь? В последнюю очередь?
- На кого повлияют мои шаги? Кого я должен проинформировать?
- Как я справлюсь с негативной реакцией других?
- По десятибалльной шкале, насколько я уверен в осуществлении плана? Что нужно сделать, чтобы быть более уверенным?
- Есть ли у меня конкретные опасения по поводу моей способности осуществить план? Как я могу с ними справиться?
- У всех ли шагов есть даты?
- Доволен ли я в целом планом?
- Как я отпраздную завершение?

Задание 7. Техника «Рамка результата»

Рамка – это способ мышления, с помощью которого человек оценивает произошедшее.

Если мыслить в «рамке проблемы», то посещают такие мысли:

- В чем проблема?
- Почему она у меня появилась?
- Что или кто мне мешает получить желаемое?
- Кто виноват в сложившейся ситуации?

Попробуйте прямо сейчас поразмышлять над важной для вас ситуацией или проанализировать результаты прошлого года в рамках проблемы.

А теперь оцените по 10-балльной шкале:

1. Оптимизм
2. Ясность (что делать дальше?)
3. Эмоции
4. Мотивацию действовать.

Теперь попробуйте поразмышлять над той же ситуацией в «рамке результата», используя вопросы:

- Чего я хочу?
- Как я могу этого достичь?
- Какие ресурсы мне нужны?
- Как я узнаю, что я достиг желаемого?

Снова оцените:

1. Оптимизм
2. Ясность (что делать дальше?)
3. Эмоции
4. Мотивацию действовать.