

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.01.2025 09:37:19  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей программе  
дисциплины

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Наименование дисциплины	Самоменеджмент и личная эффективность
Направление подготовки / Специальность	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) / Специализация	Общий и функциональный менеджмент
Форма обучения	очная
Разработчик(и)	Алексеева А.А., старший преподаватель кафедры менеджмента и бизнеса

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют

## 2. План самостоятельной работы

Таблица 2

План самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак. ч.)
1	Самоменеджмент: сущность, личный успех	Рефлексивный анализ	Рефлексивное эссе	3	8
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	2
		Подготовка к дифференцированному зачету			2
2	Построение успешной карьеры	Рефлексивный анализ	Рефлексивное эссе	3	10
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	3
		Подготовка к дифференцированному зачету			3
3	Планирование личной работы	Подготовка творческого задания	Творческое задание	4	10
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	3
		Подготовка к дифференцированному зачету			3
4	Приоритеты в работе менеджера	Рефлексивный анализ	Рефлексивное эссе	3	8
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	3
		Подготовка к дифференцированному зачету			3
5	Рабочий стиль руководителя	Подготовка творческого задания	Творческое задание	4	8
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	3
		Подготовка к дифференцированному зачету			3
6	Способы и инструменты персонального управления временем	Рефлексивный анализ	Рефлексивное эссе	3	8
		Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический	-	3

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак. ч.)
		Подготовка к дифференцированному зачету	конспект/ Собеседование		3
7	Стрессоустойчивое поведение менеджера	Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	2
		Подготовка к дифференцированному зачету			2
8	Мотивация и самосовершенствование личности	Подготовка к практическим занятиям	Опорный тематический конспект/ Собеседование	-	2
		Подготовка к дифференцированному зачету			2
Итого:				20	94

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

**Рефлексивное эссе** – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, которое позволяет автору проанализировать собственный опыт и размышления на заданную тему, оно фокусируется на личном восприятии и оценке событий, идей или переживаний.

#### Структура и содержание рефлексивного эссе:

**Введение.** Обучающийся представляет выбранную тему и описывает свой личный опыт, связанный с ней. Важно четко определить рефлексивную фокусную точку, то есть то, что обучающийся действительно будет анализировать, и почему этот опыт имеет значение.

**Основная часть.** Здесь обучающемуся следует раскрыть, как конкретные события, переживания или взаимодействия повлияли на него, как изменили его восприятие или вызвали изменения в его убеждениях и поведении. Желательно, чтобы каждый абзац фокусировался на отдельной идее или аспекте личного опыта.

**Заключение.** Обучающемуся необходимо кратко обобщить ключевые моменты проведенного анализа и описать, как этот опыт повлиял на него. Важно также указать на уроки, которые были извлечены, и на то, как они могут повлиять на будущие действия или взгляды, личностное и профессиональное развитие обучающегося.

**Оформление рефлексивного эссе:** 1-2 стр., 12 размер шрифта, выравнивание текста по ширине, абзацный отступ – 1,25, активные ссылки на источники информации (при их использовании).

При написании рефлексивного эссе особое внимание следует уделить языку и стилю. Предпочтительно использовать первое лицо («я»), поскольку это усиливает персональный и интроспективный характер текста, можно применять разнообразные литературные приемы, такие как метафоры, аналогии и символизм. Язык должен быть выразительным и эмоционально насыщенным, однако важно сохранять баланс между эмоциональной выразительностью и академической точностью, чтобы текст оставался убедительным.

#### Критерии оценивания:

- уровень оригинальности текста не менее 80% (проверка через систему Антиплагиат.ВУЗ, без использования сгенерированного текста);
- структура, содержание и оформление эссе соответствуют указанным требованиям;
- соблюдены сроки выполнения (в соответствии с установленным графиком).

**Творческое задание** – частично регламентированное задание, позволяющее оценить умения и навыки обучающегося разрабатывать нестандартные решения.

**Структура и содержание творческого задания:**

1. Обучающемуся необходимо придумать и описать общую концепцию задания во взаимосвязи с изучаемой дисциплиной и конкретной темой (или темами), указать цель его выполнения и формируемые/ развиваемые навыки и умения.

2. Далее следует привести алгоритм выполнения задания, охарактеризовать эффективный формат работы, необходимые ресурсы, возможные риски.

3. Завершить работу необходимо подготовкой к презентации данного задания на практическом занятии.

**Оформление творческого задания:** 1-2 стр., 12 размер шрифта, выравнивание текста по ширине, абзацный отступ – 1,25, активные ссылки на источники информации (при их использовании).

**Критерии оценивания:**

- структура, содержание и оформление задания соответствуют указанным требованиям;
- задание востребовано другими обучающимися для использования на практических занятиях, есть положительная обратная связь;
- соблюдены сроки выполнения (в соответствии с установленным графиком).

**Опорный тематический конспект** - обобщенные теоретические сведения по конкретной теме, кратко отображенные в объективной форме через содержание и взаимосвязь основных терминов и положений текста.

**Основные правила конспектирования:** обучающемуся необходимо внимательно прочитать текст по конкретной теме, выделить основные термины и информативные части текста, продумать главные положения и сформулировать их своими словами, зафиксировать наиболее важные аспекты темы в виде моделей, схем, таблиц и пр.

**Критерии оценивания:**

- содержание конспекта раскрывает тему и позволяет обучающемуся контролировать уровень своих знаний;
- соблюдены сроки выполнения (в соответствии с установленным графиком).

**Собеседование** – гибкая процедура контроля освоения дисциплины в формате обсуждения ее теоретических и прикладных аспектов, реализуемая в рамках практических занятий по конкретным темам и/ или при проведении промежуточной аттестации.

**Подготовка к собеседованию** предполагает повторение теоретических и прикладных аспектов конкретной темы, закрепление приобретенных знаний, навыков и умений (презентация преподавателя, опорные тематические конспекты обучающегося, практические задания и ситуации для анализа).

**Критерии оценивания:**

- ответы обучающегося на вопросы преподавателя раскрывают конкретную тему, корректны и аргументированы;
- обучающийся способен охарактеризовать взаимосвязь теоретических и прикладных аспектов конкретной темы, привести практический пример и/ или выполнить практическое задание, проанализировать практическую ситуацию.

**4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине**

**Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине:** письменный ответ на вопросы к зачету (ответы на 3-5 вопросов из разных тем формируют 50% итогового результата дифференцированного зачета), выполнение практического задания (выполнение задания формирует 50% итогового результата дифференцированного зачета).

**Самоподготовка к промежуточной аттестации включает** (с учетом указанной формы проведения):

**1. повторение материала по всем темам дисциплины с использованием**

– презентации преподавателя по всем темам дисциплины и рекомендованных источников информации по каждой конкретной теме

– опорных конспектов самого обучающегося по всем темам, подготовленных в рамках самостоятельной работы

**2. критический анализ выполненных на занятиях практических заданий**

– выполнение каких заданий вызвало наибольшую сложность, с чем это было связано, каких знаний/ навыков/ умений не хватило для получения максимально возможного результата, что было сделано для повышения личной эффективности

**3. определение проблемных областей в освоении дисциплины и способов их дополнительной проработки,** в том числе через индивидуальные консультации с преподавателем.

**Вопросы к дифференцированному зачету, на которые следует обратить особое внимание, так как ответы на них бывают затруднительными для обучающихся:**

1. Техники самоменеджмента (тема 1).

2. Модель качеств менеджера "Умение управлять самим собой" (тема 1).

3. Основные причины дисбаланса между работой и свободным временем современного менеджера (тема 2).

4. Особенности подхода к проблеме времени людей с разными типами мышления (тема 6).

5. Формирование убежденности человека в возможности достижения успеха (тема 8).