

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной деятельности



С.Т. Князев
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля
М111

Модуль
Управление собой

Екатеринбург, 2021

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа Прикладной анализ данных	Код ОП 09.04.02/33.01
Направление подготовки Информационные системы и технологии	Код направления и уровня подготовки 09.04.02

Области образования, в рамках которых реализуется модуль образовательной программы по СУОС УрФУ:

№ п/п	Перечень областей образования, для которых разработан СУОС УрФУ	Уровень подготовки
1.	Инженерное дело, технологии и технические науки	магистратура

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанский Иван Игоревич	кандидат философских наук	Доцент	Центр развития универсальных компетенций, УрФУ
2	Шилова Татьяна Александровна	-	Главный менеджер по обучению	ПАО Сбербанк

Рекомендовано учебно-методическим советом института Радиозлектроники и информационных технологий – РТФ

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

Согласовано:

Управление образовательных программ



Р.Х.Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Управление собой

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль «Управление собой» состоит из одноименной дисциплины.

Целью модуля является развитие гибких навыков (Soft skills), которые помогают решать всевозможные жизненные задачи. Практические занятия модуля помогут освоить навыки осознанности, управления своими эмоциями, управления стрессом, управления собственным развитием, личного планирования и целеполагания, эмпатии и построения отношений с людьми в широком спектре рабочих и жизненных ситуаций. Используемые форматы работы: онлайн-тренинг, семинар, модерлируемая дискуссия, кейсы.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах
1.	Управление собой	3 з.е. / 108 час.
ИТОГО по модулю:		3 з.е. / 108 час.

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Отсутствуют
Постреквизиты и корреквизиты модуля	Отсутствуют

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Управление собой	УК-4 - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	З-1 - Определять специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия У-3 - Выбирать инструменты современных коммуникативных технологий для эффективного осуществления академического и профессионального взаимодействия П-2 - Осуществлять поиск вариантов использования инструментов современных

		коммуникативных технологий для решения проблемных ситуаций академического и профессионального взаимодействия
	УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>3-1 - Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда и общества и цифровых технологий</p> <p>3-2 - Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>У-1 - Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>У-2 - Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 - Формулировать приоритеты и эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов</p> <p>П-3 - Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития</p> <p>Д-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной форме.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

ПРОГРАММА МОДУЛЯ
Управление собой

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН
МОДУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Управление собой

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Замощанский Иван Игоревич	кандидат философских наук	Доцент	Центр развития универсальных компетенций, УрФУ
2	Шилова Татьяна Александровна	-	Главный менеджер по обучению	ПАО Сбербанк

Рекомендовано учебно-методическим советом института Радиоэлектроники и информационных технологий – РТФ

Протокол № 4 от 28.05.2021 г.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ Управление собой

2.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология

2.2. Содержание дисциплины 1

Таблица 1.3

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Эмоциональный интеллект	Знакомство с концепцией эмоционального интеллекта, моделью эмоционального интеллекта по Д.Гоулману, понятием эмоциональной компетентности, методами и форматами работы
2	Осознанность	Осознанность как тренируемый навык, составляющая эмоционального интеллекта и основа саморегуляции. Эмоциональная палитра. Дневник эмоций. Ретроспективный анализ. Пирамида результатов. Исследование ценностей. Практика медитации. Связь тела, мыслей и эмоций.
3	Саморегуляция	Нейрофизиология эмоций. Понятие саморегуляции и стрессоустойчивости. Телесные проявления эмоций. Телесные практики саморегуляции. Психологические практики саморегуляции. Копинг-стратегии.
4	Эмпатия	Понятие эмпатии, выгоды эмпатии. Эмпатичные и неэмпатичные реакции. Ловушки эмпатии. Ненасильственное общение, практика Я-сообщений. Обратная связь.
5	Управление отношениями	Построение отношений. Отношенческий коридор. Анализ своей сети контактов.

2.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Управление собой

Электронные ресурсы (издания)

1. Глик, Д. И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег / Д. И. Глик. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 99 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/891.html>
2. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59174.html>

3. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88220.html>
4. Лобель, Тальма Теплая чашка в холодный день: Как физические ощущения влияют на наши решения / Тальма Лобель. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 264 с. — ISBN 978-5-9614-4698-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82543.html>
5. Шуванов, В. И. Социальная психология управления : учебник / В. И. Шуванов. — Москва : Юнити, 2015. — 463 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118145> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-238-01629-0. — Текст : электронный.
6. Шулым Юлия Владимировна Психотерапевтический потенциал медитации // StudNet. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapevticheskiy-potentsial-meditatsii>
7. Бородкин, Ф. М. Социальные индикаторы : учебник / Ф. М. Бородкин, С. А. Айвазян. — Москва : Юнити, 2015. — 607 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118138>. — Библиогр.: с. 566-567. — ISBN 5-238-01094-X. — Текст : электронный.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронная библиотека Гумер. Раздел «Психология» — http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Index.php
2. Сайт общественных наук — <http://ecsocman.edu.ru>
3. Сайт социальных и психологических наук — <http://psyfactor.org>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Academic Search Ultimate EBSCO publishing — <http://search.ebscohost.com>
2. eBook Collections Springer Nature — <https://link.springer.com/>
3. Гугл Академия — <https://scholar.google.ru/>
4. Электронный научный архив УрФУ <https://elar.urfu.ru/>
5. Зональная научная библиотека (УрФУ) - <http://lib.urfu.ru/>
6. Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ <https://study.urfu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» — <https://e.lanbook.com/>
8. Университетская библиотека ONLINE — <https://biblioclub.ru/>
9. Электронно-библиотечная система "Библиокомплектатор" (IPRbooks) <http://www.bibliocomplectator.ru/available>
10. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки <https://www.rsl.ru/>
11. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

2.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Управление собой

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Практические занятия, Самостоятельная работа	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Пакет приложений Microsoft Office; Бесплатно-распространяемое программное обеспечение: Zoom; Padlet.