

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Управление собой

**Код модуля**  
1153898(1)

**Модуль**  
Управление собой

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Созькин Андрей Владимирович	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	информационных технологий и систем управления
2	Шилова Татьяна Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	ПАО Сбербанк

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Т.Г. Комарова

**Авторы:**

- Созыкин Андрей Владимирович, Доцент, информационных технологий и систем управления
- Шилова Татьяна Александровна, Преподаватель, ПАО Сбербанк

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Управление собой**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Управление собой**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
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 П-2 - Осуществлять поиск вариантов использования инструментов современных коммуникативных технологий для решения проблемных ситуаций академического и профессионального взаимодействия У-3 - Выбирать инструменты современных коммуникативных технологий для эффективного осуществления академического	Зачет Контрольная работа Практические/семинарские занятия

	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>Д-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p> <p>З-1 - Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда и общества и цифровых технологий</p> <p>З-2 - Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</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>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,</p>	<p>Зачет</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Практические/семинарские занятия</p>

	в том числе с использованием цифровых средств	
--	---	--

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1.00</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Выполнение практических работ</i>	1,17	50
<i>Контрольная работа</i>	1,12	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.50</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>зачет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.50</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		

Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

**5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

**5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

**5.1.1. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Эмоциональный интеллект. Эмоциональная компетентность. Методы и форматы работы.
2. Осознанность как тренируемый навык. Эмоциональная палитра. Дневник эмоций.
3. Ретроспективный анализ. Пирамида результатов.
4. Исследование своих ценностей. Терапевтический потенциал медитации. Связь тела, мыслей и эмоций.
5. Саморегуляция. Понятие саморегуляции и стрессоустойчивости.
6. Нейрофизиология эмоций. Телесные проявления эмоций.
7. Телесные практики саморегуляции.

8. Психологические практики саморегуляции.
  9. Копинг-стратегии.
  10. Понятие эмпатии, выгоды эмпатии. Эмпатичные и неэмпатичные реакции. Ловушки эмпатии.
  11. Ненасильственное общение, практика Я-сообщений. Обратная связь.
  12. Построение отношений. Отношенческий коридор.
  13. Анализ своей сети контактов.
- LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. «Наблюдения и оценка» / «Выражение чувств» / «Потребности» / «Выражение просьбы»

Примерные задания

Примерные задания в составе контрольной работы: «Наблюдения и оценка»

Чтобы определить, насколько вы способны различать наблюдения и оценки, выполните следующее упражнение. Отметьте в приведенных утверждениях те, которые являются наблюдением без примеси оценки.

1. Позавчера Джон сердился на меня безо всякой причины.
2. Вчера вечером Нэнси грызла ногти, когда смотрела телевизор.
3. На совещании Сэм не стал спрашивать моего мнения.
4. Мой отец —хороший человек.
5. Дженис слишком много работает.
6. Генри агрессивен.
7. Всю эту неделю Пэм каждый день стояла первой в ряду.
8. Мой сын часто не чистит зубы.
9. Люк сказал мне, что в желтом я плохо выгляжу.
10. Когда я разговариваю с тетей, она только и делает, что жалуется.

Примерные задания в составе контрольных работ: «Наблюдения и оценка»

Отметьте номера утверждений, в которых выражены чувства.

1. Я чувствую, что вы меня не любите.
2. Мне грустно, потому что вы уезжаете.
3. Я чувствую страх, когда вы так говорите.
4. Когда вы не здороваетесь со мной, я чувствую, что меня игнорируют.
5. Я счастлив, что вы сможете приехать.
6. Вы отвратительны.
7. Я чувствую, что вы задели меня.
8. Я чувствую, что меня неправильно поняли.



9. Мне хорошо от того, что вы сделали для меня.

10. Я— бездарность.

Примерные задания в составе контрольных работ: «Потребности»

Отметьте, пожалуйста, пункты с утверждениями, в которых собеседник признает ответственность за свои чувства.

1. Меня раздражает, когда вы оставляете документы компании в зале заседаний.

2. Я сержусь, когда говорю с вами: я хочу уважения, а ваши слова звучат для меня как оскорбление.

3. Я злюсь на твое опоздание.

4. Мне очень жаль, что ты не придешь на ужин, я надеялся, что мы проведем вечер вместе.

5. Я разочарован: вы пообещали это сделать и не сделали.

6. Я подавлен тем, что мне не дали желанного повышения по службе.

7. Иногда высказанное кем-то замечание сильно меня задевает.

8. Я счастлив, что вы получили эту награду.

9. Мне страшно, когда ты кричишь.

10. Я признателен вам за то, что подвезли меня: мне нужно было вернуться домой раньше детей.

Примерные задания в составе контрольных работ: «Выражение просьбы»

Отметьте номера утверждений, в которых собеседник ясно просит предпринять определенные действия.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли.

2. Я хотел бы, чтобы вы высказали свою оценку одной моей работы.

3. Я хотел бы, чтобы ты был более уверен в себе.

4. Я хочу, чтобы ты бросил пить.

5. Я хочу, чтобы ты позволил мне быть собой.

6. Я хотел бы, чтобы вы были честны со мной относительно вчерашней встречи.

7. Я хочу, чтобы ты ехал с дозволенной скоростью.

8. Я хотел бы узнать вас лучше.

9. Я хотел бы, чтобы вы уважали мое право на личное пространство.

10. Я хотел бы, чтобы ты чаще готовила ужин.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Задание 1 Коллега опоздал на встречу с Аленой, не предупредив ее, мобильный телефон его был вне зоны. Она ждала его 20 мин. и раздражалась, т.к. вопрос для обсуждения был крайне важен для дальнейшей работы. Алена решила применить технику «Я-высказывания»: «Николай, сегодня ты приехал только через 20 минут после начала встречи. Твоя безответственность мне не понятна. Мне очень важно, чтобы в нашем

отделе была сплоченная команда, а такое поведение я воспринимаю, как некомандное. Давай договоримся, что если по любым причинам мы не успеваем вовремя приехать на встречу, то обязательно находим способ предупредить об этом коллегу или обсудить срочные вопросы по телефону». 1. В какой части «Я-высказывания» Алена допустила ошибку? А) Факт Б) Эмоция В) Объяснение Г) Просьба 2. Как бы вы переформулировали эту часть?

2. Задание 2 Олега долго не повышают в должности, несмотря на хороший опыт. Руководитель обосновал это тем, что, во-первых, у Олега часто возникают конфликты с коллегами и они вряд ли примут его в роли своего руководителя. Во-вторых, тем, что в новой должности нужно часто вести переговоры с клиентами и «быть дипломатом», вести переговоры и разбираться с претензиями клиентов. Олег не обладает вспыльчивым характером и умеет общаться тактично, считает, что коллеги часто придираются к нему и обижаются на «правду в глаза» или отказ «слушать их нытье». Насчет претензий клиентов у Олега однозначная позиция – если клиент придирается, не нужно это поддерживать, иначе потеряешь свою позицию. 1) Как вы считаете, какая область эмоционального интеллекта недостаточно развита у Олега? А) Осознанность Б) Саморегуляция В) Эмпатия Г) Влияние, управление отношениями 2) Аргументируйте свой ответ

3. Задание 3.1. Ольга работает в колл-центре 2/2 по 12 часов, практически непрерывно отвечая на звонки клиентов по одной тематике. В работе она использует скрипты (утвержденные формулировки), сидит за компьютером, также учитывается время ее ответа на каждый звонок вплоть до секунд. У нее есть семья, ребенок дошкольного возраста. Ольга очень устает и часто вечером чувствует себя, как выжатый лимон. Подвержена ли Ольга синдрому профессионального выгорания и почему (какие факторы риска)?

4. Задание 3.2. Предложите минимум 5 своих любимых методов саморегуляции, которые помогут Ольге сохранять ресурсное состояние.

5. Задание 4. Александр работает на 2х работах, учится заочно, занимается йогой и все успевает! Также в этом году он женился, и у него родился ребенок, которому сейчас 2 месяца. Александр заметил, что несмотря на то, что дел стало больше, он еще лучше стал все успевать, даже потребность во сне снизилась, теперь ему достаточно 4 часов сна. Есть ли у Александра стресс? Почему?

6. Задание 5. Перечислите как можно больше вариантов (причин), находящихся в Круге влияния человека, по которым он может часто пребывать в плохом настроении, чувствовать себя несчастным и неуспешным?

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности**

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.