

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области
дополнительного профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников

**ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
(Модуль «эксклюзивной» программы)**

«Self-менеджмент»

**Тюмень
2020**

Self-менеджмент. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль). Тюмень: ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», 2020.- 11 с.

Рецензент:

Воронина Евгения Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) Тюменского государственного университета

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (Модуль) «Self-менеджмент» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Программа рекомендована лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование; лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование; педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

Автор:

Колногузова Елена Сергеевна, старший преподаватель Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников г. Ишима (далее - ЦНППМ ПР г. Ишима) структурное подразделение ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» (далее - ТОГИРРО)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы

- 1.1. Цели реализации программы
- 1.2. Планируемые результаты обучения
- 1.3. Категория участников
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Трудоёмкость программы (Модуля)

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Рабочая программа
- 2.3. Материально-технические условия реализации программы

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы

- 3.1. Оценка качества освоения программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

использовать знания самоменеджмента при решении профессиональных и жизненных задач.

1.2. Требования к результатам обучения

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы курсов повышения квалификации слушатель (участник) должен приобрести следующие знания, умения и навыки

Знать:

- сущность понятий «self-менеджмент»;
- цели и функции и self-менеджмента;
- исторические примеры эффективной личности в современном мире;
- иметь представление о механизме социологизации и психологизации менеджмента как основной тенденции его развития в XXI в.

Уметь:

- уметь анализировать составные части системы самоуправления;
- определять связь self-менеджмента с другими науками;
- анализировать свои сильные и слабые стороны;
- проектировать комплекс маркетинга личности.

Владеть навыками:

- знаниями и определенными навыками планирования и целеполагания;
- методами построения собственной профессиональной карьеры;
- технологией анализа составных частей системы самоуправления.

1.3. Категория участников

Программа рекомендована:

- лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лицам, получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- педагогическим работникам сферы образования: общеобразовательных организаций, средних профессиональных образовательных организаций, организаций дополнительного образования детей и взрослых.

1.4. Форма обучения

Программа предусматривает очное обучение, очно-заочное с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Трудоёмкость программы

Программа рассчитана на 8 часов.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел №1 Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в.	0,5	0,5	-
2	Раздел №2 Самооценка. Самодиагностика.	1	0,5	0,5
3	Раздел №3 Определение стратегических целей. Основы планирования и организации времени	1	0,5	0,5
4	Раздел №4 Личность как товар в условиях рынка. Комплекс маркетинга личности	1,5	0,5	1
	Итого	4	2	2
	Итоговая аттестация	Контрольная работа		

Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Тайм-менеджмент»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические и лаборатор. занятия
1	Раздел 1. Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в.	0,5	0,5	-
2	Раздел 2. Самооценка. Самодиагностика.	1	0,5	0,5
2.1.	Методы самодиагностики и самоанализа. Селф-коучинг.	0,5	0,5	-
2.2.	Практическое занятие №1	0,5	-	0,5
3	Раздел 3. Определение стратегических целей. Основы планирования и организации времени	1	0,5	0,5
3.1.	Теоретические аспекты целеполагания и планирования.	0,5	0,5	-

3.2.	Практическое занятие №2	0,5	-	0,5
4	Раздел 4. Личность как товар в условиях рынка. Комплекс маркетинга личности	1,5	0,5	1
4.1.	Планирование и построение своей карьеры, построение программы развития.	0.5	0,5	-
4.2.	Практическое занятие №3	1	-	1
	Итого	4	2	2

2.2.Рабочая программа

Раздел 1. Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в. (0,5 часов).

Введение. Основные понятия и категории. Структура личности. Основные задачи и цели селф-менеджмента. Основные методы, используемые в селф-менеджменте. Функции селф-менеджмента.Эффективность личности в современном мире и селфменеджмент

Раздел 2. Самооценка. Самодиагностика. (1 час).

2.1. Методы самодиагностики и самоанализа. Селф-коучинг (0,5 часа).

Самооценка. Методы самодиагностики и самоанализа. Селф-коучинг.

2.2. Практическое занятие №1 (0,5 часа)

Выполнение самодиагностики и её анализ. Составление карты успешности.

Раздел 3. Определение стратегических целей. Основы планирования и организации времени (1 час).

3.1. Теоретические аспекты целеполагания и планирования (0,5 часа).

Конкретизация и реальность постановки целей. Методы измеримости целей. Этапы достижения цели. Инструменты планирования временем. Создание плана распределения времени. Работа в многозадачном режиме. Сортировка задач. Работа с расписанием дня. Выбор и уплотнение времени.

3.2. Практическое занятие №2 (0,5 часа).

Постановка и анализ целей. Составление плана действий (на месяц, неделю, день).

Раздел 4. Личность как товар в условиях рынка. Комплекс маркетинга личности (1,5 часа).

4.1. Планирование и построение своей карьеры, построение программы развития (0,5 часа).

Планирование и построение своей карьеры, построение программы развития. Самопрезентация и самореклама. Поведение на профессиональном рынке труда, самомаркетинг (искусство продавать себя на рынке труда). Создание личного бренда.

4.2. Практическое занятие №3 (1,5 часа)

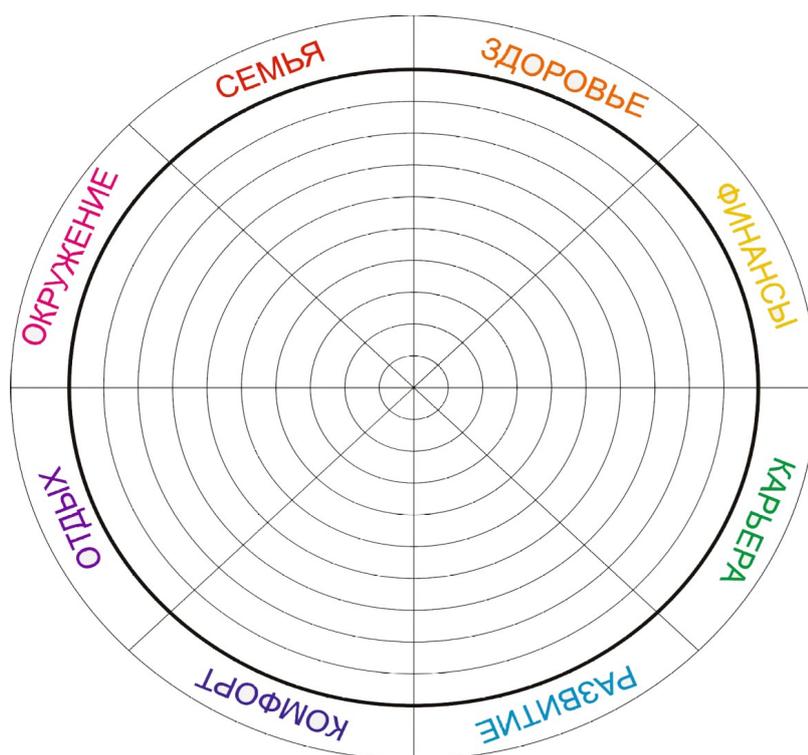
Зачетная работа по составлению и защите личного бренда

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.2.	Практическое занятие №1 Самооценка. Самодиагностика.
3.2.	Практическое занятие №2 Целеполагание. Планирование
4.2.	Практическое занятие №3 Личный бренд

Раздел 2. Практическое занятие. Самооценка. Самодиагностика.

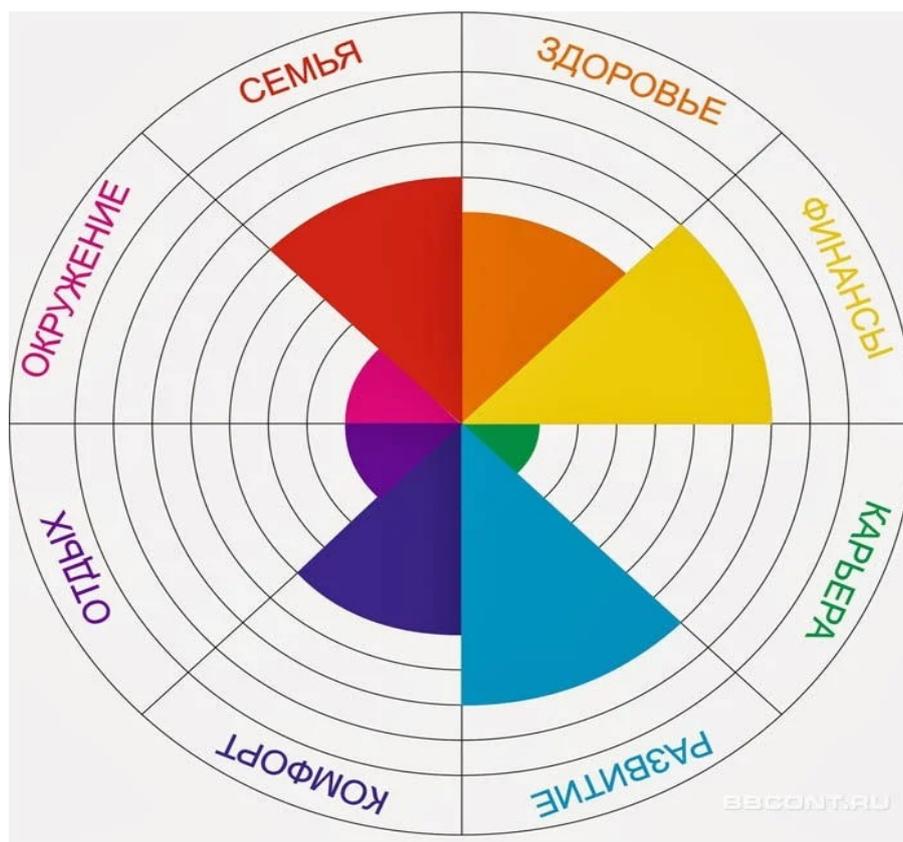
ЗАДАНИЕ 1. Используя предложенный шаблон, выполните упражнение «Колесо жизненного баланса»



1. Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов (1 – ужас, 10 – всё замечательно).

2. Заполните цветом каждый сектор.

ПРИМЕР



ЗАДАНИЕ 2. Выполните анализ полученных результатов.

1. Ожидали ли Вы получить такой результат? Быть может он стал для Вас неожиданностью.
2. Какие сферы наиболее успешны (более 5 баллов)? Как Вы думаете, почему? Стоит ли уделять им меньше внимания?
3. Какие сферы имеют средний показатель (5 баллов)? Как Вы думаете, почему? Стоит ли уделять им больше внимания?
4. Какие сферы менее успешны (менее 5 баллов)? Как Вы думаете, почему? Стоит ли уделять им больше внимания? Какие действия, по вашему мнению, стоит предпринять, чтобы повысить их статус?

Раздел 3. Практическое занятие. Целеполагание. Планирование

ЗАДАНИЕ 1. Поставьте перед собой цель и проанализируйте её по схеме

СХЕМА

Цель	Чего я хочу?
Признаки	Как я узнаю, что достиг цели? Что я увижу, услышу и почувствую?

Условия	Где, когда и с кем мне это необходимо и желательно?
Средства	Какие ресурсы мне нужны, чтобы достичь эту цель?
Ограничения	Почему я не достиг цели раньше, что мне может помешать её достичь
Ценность	Стоит ли это моих усилий

ЗАДАНИЕ 2. Заполните матрицу Дуайта Эзенхауэра, распределив действия, выполняемые на рабочем месте, с точки зрения срочности и обязательности. Укажите в каждом секторе не менее 5 пунктов.

СХЕМА

	СРОЧНЫЕ (Обязательные) ДЕЛА	НЕ СРОЧНЫЕ (не обязательные) ДЕЛА
	I – Срочные и важные	II – важные но не срочные
В А Ж Н Ы Е	Неотложные задачи Проекты, у которых подходит срок сдачи	Планирование новых проектов Оценка полученных мероприятий
	III – срочные, но не важные	IV – не срочные и не важные
Н Е В А Ж Н Ы Е	Некоторые совещания Некоторые звонки Рассмотрение некоторых материалов Общественная деятельность	Пожиратели времени Развлечения Звонки Просмотр соцсетей

Раздел 4. Практическое занятие. Личный бренд

ЗАДАНИЕ 1. Выполнить презентацию личного бренда по схеме

№	Параметры	Форма оформления
1	Фамилия Имя Отчество	Иванов Иван Иванович
2	Жизненные планы	Век живи- век учись
3	Интересы, склонности, задатки	Предложение, которое начинается со слов «имею», «владею»
4	Профессиональные навыки	Предложение, которое начинается со слов «я могу»
5	Уникальность, полезность, результативность вашего предмета	Науки делятся на две группы – на физику и собиране марок.

ЗАДАНИЕ 2. Защита личного бренда

2.3. Материально-технические условия реализации программы

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>Лекторий</i>	<i>лекции</i>	<i>видео стена (4 экрана с комплектом оборудования).</i>
<i>Учебная аудитория</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>мультимедийные средства обучения, в медиатеке обеспечивающих доступ к сети Интернет, оборудованных специализированными программными комплексами, такими как MS Excel, ноутбуки с установленным программным обеспечением Liber Office</i>

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Оценка качества освоения программы

Формы промежуточной аттестации: выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация может проводиться в конце изучения всех разделов.

Предмет оценивания: знания и умения слушателей. Объект оценки: выполненный тест, решение методической задачи.

Организация оценивания: выполнение заданий на письменном носителе с последующей защитой работ .

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Раздел 1. Социологизация и психологизация менеджмента как основная тенденция его развития в XX в. (0,5 часов).

- презентация в формате Power Point.

Раздел 2. Самооценка. Самодиагностика. (1 час).

2.1. Методы самодиагностики и самоанализа. Селф-коучинг (0,5 часа).

- презентация в формате Power Point.

- печатный раздаточный материал для слушателей

2.2. Практическое занятие №1 (0,5 часа)

- печатный раздаточный материал для слушателей

Раздел 3.

3.1. Теоретические аспекты целеполагания и планирования (0,5 часа).

- презентация в формате Power Point.

3.2. Практическое занятие №2 (0,5 часа).

- печатный раздаточный материал для слушателей

Раздел 4. Личность как товар в условиях рынка. Комплекс маркетинга личности (1,5 часа).

4.1. Планирование и построение своей карьеры, построение программы развития (0,5 часа).

презентация в формате Power Point.

4.2. Практическое занятие №3 (1,5 часа)

- печатный раздаточный материал для слушателей