Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 03.04.2023 14:44:54
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Аннотация к рабочей программе по дисциплине «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе»

1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» является важным компонентом подготовки экономистов и инженеров железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий.

Развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте, формирование представлений о психологии самоорганизации, саморазвития, командной работе, а также методах психологической самопомощи и саморегуляции эмоциональных состояний.

Цель теоретической части дисциплины заключается в формировании у обучающихся знаний основ психологической самопомощи и саморегуляции, знаний методов самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.

Цель практической части - углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, отработка умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и самоорганизации, что является важным условием саморазвития личности.

Формирование знаний и навыков обучающихся осуществляется в ходе практических занятий, самостоятельной работы с литературой и презентационным материалом предложенным преподавателем.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегиюдля достижения поставленной цели	
УК-3.1. Организует и руководит работой команды в цифровой среде	**Знать:** - особенности психологии командной работы **Уметь:** - организовать и координировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов в цифровой среде **Владеть:** - методами командообразования и управления командой в цифровой среде
УК-3.2. Вырабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов	**Знать:** - особенности командообразования **Уметь:** - вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели **Владеть:** - путями и методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течениевсей жизни	
УК-6.1. Использует современные информационные	**Знать:** - основы психологической самопомощи и эмоциональной

технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни	саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6.2. Определяет способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития; - способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов **Владеть:** - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей; - навыками применения способов и средств саморазвития с использованием цифровых инструментов

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

3. Объем дисциплины

- 3 з.е.
- 108 часов

4. Содержание дисциплины (модуля)

Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития. Методы психологической саморегуляции. Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности. Личность.

Развитие и саморазвитие личности. Практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей. Теоретические основы командообразования.

Практикум по развитию командного мышления. Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности. Саморазвитие членов команды. Практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений

5. Формы контроля

Форма текущего контроля – дискуссия

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой

6. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Программное обеспечение для демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (модуля) (свободный доступ)

1. База профессиональных данных «Мир психологии» - http://psychology.net.ru/

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная (меловая) - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе учебной дисциплины - комплект плакатов и презентаций (хранится на кафедре).