Документ подписан простой элек интотация к рабочей программе по дисциплине

Информация о владельце:

ФИО: Маланичета Наталья Николаевна самоор анизации, саморазвитию и командной работе»

Должность: директор филиала У Пата подписания: 30.03.2023 16:30:30 Уникальный программный ключ:

Учебная дисциплина «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» является важным компонентом подготовки инженеров железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий, саморазвитие и командная работа, которые наряду с другими навыками составят базу для их профессиональной деятельности. 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)

Компетенции, формируемые в	Результаты освоения учебной дисциплины
процессе изучения дисциплины	
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную	
стратегию для достижения поставленной цели	
УК-3.1 Организует и руководит	Знать: особенности психологии командной работы
работой команды в цифровой	Уметь: организовать и координировать работу команды с
среде	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	Знать: особенности командообразования
стратегию для достижения	Уметь: вырабатывать командную стратегию для
поставленной цели, в том числе с	достижения поставленной цели
использованием цифровых	Владеть: путями и методами выработки командной
инструментов	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 течение всей жизни	
УК-6.1 Использует современные	Знать:
информационные технологии для	- основы психологической самопомощи и эмоциональной
определения и реализации	саморегуляции;
приоритетов собственной	- методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем

деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни

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 профессиональноличностных 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)» Модуль "Самоорганизация и саморазвитие" и является обязательной для изучения.

#### 3. Объем дисциплины

- 3 3.e.
- 108 часов

### 4. Содержание дисциплины

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» <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>

# 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).