

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		



**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета института  
медицины, экологии и физической культуры  
18 мая 2022 г., протокол № 9/239

Председатель

/ В.И. Мидленко /  
подпись расшифровка подписи  
18 мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>ТЕХНОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ</b>
Факультет	<b>Управления ИЭиБ</b>
Кафедра	<b>Управления</b>
Курс	<b>1</b>

Направление подготовки: **35.04.01. Лесное дело (уровень магистратуры)**  
код направления (специальности), полное наименование

Профиль: **Лесоводство и лесопользование**

Форма обучения **очная**

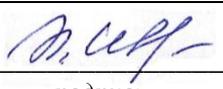
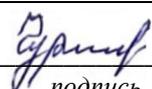
Дата введения в учебный процесс УлГУ: **« 1 » сентября 2022г.**

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Иванова Татьяна Юрьевна	Управления	Зав. кафедрой управления, д.э.н., профессор

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой управления, реализующей дисциплину	Заведующий кафедрой лесного хозяйства
 подпись / Т.Ю.Иванова / расшифровка подписи 16 мая 2022 г.	 подпись / Б.П.Чураков / расшифровка подписи 16 мая 2022 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» занимает важное место в подготовке студентов второго уровня обучения – студентов магистратуры.

### Цель освоения дисциплины:

Формирование и закрепление навыков и умений организации собственной деятельности и самообразования с акцентом на технологии тайм – менеджмента, инструменты самомаркетинга личности, алгоритмы формирования персонального бренда, изучение положительного опыта использования эмоционального интеллекта в организации, умение преодолевать стрессовые ситуации.

### Задачи освоения дисциплины:

- изучение феноменов самоорганизации для понимания их важности на современном этапе развития человечества;
- получение представления о сущности самоорганизации личности в рамках существующей парадигмы менеджмента, о содержании технологий самомаркетинга, основам формирования персонального бренда;
- получение знаний и развитие навыков и инструментов стресс-менеджмента;
- получение представления о технологиях формирования рабочего времени руководителя и организации рабочего места руководителя;
- изучение форм, методов, технологий самоорганизации для эффективного планирования, осуществления и контроля собственной деятельности;
- изучение инструментов самооценки личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

«Технология самоорганизации личности» – дисциплина обязательной части учебного плана (Б1.О.02).

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» изучается на 1 курсе и предшествует изучению дисциплин (практик) и дальнейшему формированию компетенции УК-6:

- Институциональная организация управления лесами;
- Преддипломная практика;
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<b>Знать:</b> особенности научного познания, его уровни и формы; основы саморазвития, самореализации; сущность понятия самоорганизации личности, содержание концепции самомаркетинга личности, содержание концепции эмоционального интеллекта,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

	<p>методы и технологии самоорганизации личности, принципы планирования личной работы, основные элементы тайм – менеджмента.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческий потенциал; управлять временем; преодолевать стрессовые ситуации.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа результатов самооценки; инструментарием самоорганизации и развития личности.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <i>очная</i> )	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
лекции	18	18
семинары и практические занятия	18	18
Самостоятельная работа	36	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос, проверка решения кейсов, деловая игра, оценка выполнения проекта, проверка знаний о навыках стрессоустойчивости	тестирование, устный опрос, проверка решения кейсов, деловая игра, оценка выполнения проекта, проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: **очная**

Наименование разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Формы текущего контроля
		Аудиторные занятия		Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары			
1.Методологические основы самоорганизации личности	8	2	2	2	4	Опрос, тестирование
2.Инструменты тайм-менеджмента	16	4	4	2	8	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
3.Основы формирования персонального бренда	16	4	4	2	8	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
4.Технологии стресс-менеджмента	16	4	4	2	8	Опрос, тестирование, проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
5.Организационная культура личности	16	4	4	1	8	Опрос, тестирование, проверка содержания деловой игры
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. Методологические основы самоорганизации личности

Роль методологии в организационной деятельности. Понятие самоорганизации и саморегуляции личности. Категория «личность». Модель личности как системы. Основные черты личности.

### Тема 2. Инструменты тайм-менеджмента

Управление временем. SMART-принцип. Основные технологии управления рабочим временем: метод АБВ; матрица Эйзенхауэра; диаграмма Гантта.

### Тема 3. Основы формирования персонального бренда

Понятие самомаркетинга. Основные элементы построения персонального бренда: постановка карьерных целей. Определение сильных и слабых сторон. Умение определять ценности и расставлять приоритеты. Умение сопоставлять карьерные цели и жизненные ценности. План постановки карьерных целей.

### Тема 4. Технологии стресс-менеджмента

Психоэмоциональная модель поведения человека. Поведение человека в трех различных ситуациях: в повседневной жизни, на работе, в стрессовой обстановке.

### Тема 5. Организационная культура

Организационная культура: субстанциональный аспект. Организационная культура как синергетический параметр порядка. Типология организационных культур. Феномен российской организационной культуры и ее роль в развитии рыночной России.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1. Методологические основы самоорганизации личности

#### *Вопросы для обсуждения по теме:*

1. Современная управленческая парадигма.
2. Ретроспектива взглядов на организационную деятельность.
3. Основные смысловые варианты понятия «самоорганизация, «саморегуляция», «самооценка»».
4. Целерациональный и естественный подход к исследованию модели личности.
5. *Интерактивные занятия:* Сравнительный анализ выявленных в результате оп-  
line – тестирования психотипов студентов; определение склонности к манипуляции другими людьми – МАК-шкала

### Тема 2. Инструменты тайм-менеджмента

#### *Вопросы для обсуждения по теме:*

1. Управление временем.
2. Сравнение технологий тайм-менеджмента.
3. SMART-принцип.
4. Основные технологии управления рабочим временем: метод АБВ; матрица Эйзенхауэра; диаграмма Гантта
5. *Интерактивные занятия:* Составление матрицы Эйзенхауэра на неделю, месяц каждым студентом группы, перекрестная проверка и обсуждение результатов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

### **Тема 3. Основы формирования персонального бренда**

#### ***Вопросы для обсуждения по теме:***

1. Самомаркетинг. Самопрезентация.
2. Эволюция системы ценностей.
3. Карьера и личность
4. Принципы карьерной стратегии
5. Жизненные ценности и приоритеты
6. *Интерактивные занятия:* Формирование персонального бренда в соответствии с предложенными в лекции тремя этапами, его презентация и групповое обсуждение.

### **Тема 4. Технологии стресс-менеджмента**

#### ***Вопросы для обсуждения по теме:***

1. Принципы организации.
2. Однородность организационных функций человека и природы.
3. Соотношение индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции с механизмами внутриличностных защит.
4. *Интерактивные занятия:* Тренинг по формированию и развитию навыков стрессоустойчивости.

### **Тема 5. Организационная культура**

#### ***Вопросы для обсуждения по теме:***

1. Культура как объективно-субъективное явление в современном обществе.
2. Основные субъекты социокультурного процесса.
3. Тип лидерства и вид организационной культуры в контексте эффективности организации.
4. Нравственность, религия и идеология в общественном сознании русского человека.
5. *Интерактивные занятия:* проведение Деловой игры «Деловые культуры: проблема взаимосвязи» с целью выявления знаний особенностей разных культур и формирование навыков толерантности.

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Определение самоорганизации.
2. Основные этапы самоорганизации
3. Структура самоорганизации личности: элементы и содержание
4. Индивидуальные особенности личности: две классификации
5. Определение социальных черт личности
6. Элементы стиля решения проблемы
7. Два стиля сбора информации
8. Два стиля оценки информации
9. Определение личных концептуальных черт и их элементы
10. Значение МАК-шкалы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

11. Содержание черт эмоциональной адаптации и ее типы
12. Самоконтроль и самоэффективность: соотношение понятий.
13. Основные принципы тайм-менеджмента
14. Характеристики SMART-принципа
15. Содержание диаграммы Гантта.
16. Метод ABCД: содержание
17. Значение матрицы Эйзенхауэра
18. Перечислите типичные ошибки самоорганизации
19. Понятие стресса
20. Методики выявления стрессовых симптомов и состояний
21. Самомаркетинг как элемент позиционирования личности
22. Персональный бренд: определение содержание.
23. Этапы построения персонального бренда.
24. Ключевые принципы выстраивания бренда
25. Основные ошибки при построении персонального бренда.

### 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
1.Методологические основы самоорганизации личности	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	4	Опрос, тестирование,
2.Инструменты тайм-менеджмента	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию Решение кейсов	8	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
3.Основы формирования персонального бренда	Проработка учебного материала. Составление проекта собственного бренда Подготовка к тестированию	8	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
4.Технологии стресс-менеджмента	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	8	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
5.Организационная культура личности	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию Подготовка к деловой игре	8	Опрос, тестирование, Проверка содержания деловой игры и оценка участия в деловой игре
Итого		36	зачет

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент : Учебник для вузов / Наталия Евгеньевна ; Водопьянова Н. Е. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 283 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. Корягина, Наталья Александровна. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : Учебник и практикум для вузов / Наталья Александровна ; Корягина Н. А. - Москва : Юрайт, 2021. - 225 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/475283>.

#### дополнительная:

3. Архангельский Г.А., Тайм-менеджмент. Полный курс / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев - М. : Альпина Паблишер, 2016. - 311 с. - ISBN 978-5-9614-1881-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418811.html>

4. Кови С.Р., Семь навыков эффективных менеджеров: Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала / Стивен Р. Кови - М. : Альпина Паблишер, 2016. - 88 с. - ISBN 978-5-9614-4773-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961447736.html>

5. Психология лидерства: лидерство в социальных организациях : Учебное пособие для вузов / Алексей Сергеевич, Сергей Васильевич, Сергей Геннадьевич [и др.] ; под общ. ред. Чернышева А.С. - Москва : Юрайт, 2021. - 159 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/474591>

#### учебно-методическая:

6. Захарова Ю. Н. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Технология самоорганизации личности» : учебно-методическое пособие по направлению подготовки 35.04.01 Лесное дело (магистратура) / Ю. Н. Захарова; УлГУ, ИЭиБ, Каф. управления. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 736 КБ). - Текст : электронный. - URL : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2590>

Согласовано:

Директор научной библиотеки УлГУ



М.М.Бурханова

12.05.2022 г.

### б) Программное обеспечение:

1.Statistica Academic for Windows\$

2.Windows;Office\$

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

### **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase** : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

### **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

### **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Зам.начальника УИТиТ



А.В.Ключкова

12.05.2022 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения лекций, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в ЭИОС университета.

Наименование помещений для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры и помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Помещение - 303. Аудитория для проведения лекционных, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.	Комплект ученической мебели, доска.
Помещение – 230 (читальный зал НБ с зоной для самостоятельной работы). Аудитория для самостоятельной работы.	Комплект ученической мебели. 16 персональных компьютеров.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

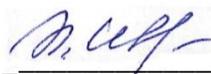
– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик



д.э.н., профессор Иванова Т.Ю.

10.05.2022 г.