

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
социологии и социальных технологий

(наименование кафедры)

Майкова Э.Ю.



(Ф.И.О. зав. кафедрой)

« 26 » 03 20 19 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

промежуточной аттестации в форме зачета
по дисциплине обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)»
«Самоменеджмент»

направление подготовки бакалавров 39.03.01 Социология
Профиль – Общая социология
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Разработаны в соответствии с:
рабочей программой дисциплины обязательной части Блока 1
«Самоменеджмент»,
утвержденной проректором по УВР Майковой Э.Ю.
« 20 » 03 20 19 г.

Разработчик:
доцент кафедры ССТ  Е.О. Ковалева

Тверь 2019

Обучение по дисциплине «Самоменеджмент» направлено на формирование следующей компетенции:

УК-6. *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

Индикаторы компетенции, закреплённые за дисциплиной в ОХОП:

ИУК-6.1. *Эффективно планирует собственное время.*

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

31.1. принципы эффективного нормирования рабочего времени;

31.2. возможности и способы решения проблемы дефицита рабочего времени;

31.3. методы планирования задач;

31.4. алгоритм планирования рабочего дня;

31.5. методы управления временем и основные принципы организации собственного времени;

Вопросы и задания для проверки уровня «знать»:

31.1.

- Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха;

Объект, предмет, цель и задачи самоменеджмента;

- Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента;

- Функции самоменеджмента;

- Принципы самоменеджмента;

- Принципы эффективного нормирования рабочего времени;

31.2.

- Способы решения проблемы дефицита рабочего времени;

- Правила и принципы тайм-менеджмента;

- Методы изучения затрат рабочего времени;

- Контроль использования времени.

31.3.

- Определение ценностных ориентиров личности;

- Жизненная позиция личности: активная, проактивная, реактивная, пассивная;

- Ключевые принципы определения личностных целей профессионала;

- Типы задач в тайм-менеджменте.

- Методы планирования задач;

- Правила целеполагания.

31.4.

- Профессиональный и должностной рост;

- Планирование деловой карьеры;

- Методы самоменеджмента;

- Виды самоменеджмента;

- Составные части самоменеджмента.

31.5.

- Тайм-менеджмент как научный подход к организации времени и повышении эффективности его использования;
- История тайм-менеджмента;
- Проблемы управления временем;
- Составные части тайм-менеджмента.
- Методы управления временем;
- Принципы организации собственного времени

Уметь:

У1.1. применять полученные знания при решении личностных, профессиональных и социальных проблем;

У1.2. выделять ключевые показатели учета рабочего времени;

У1.3. рационально структурировать и организовывать рабочее и личное время;

У1.4. правильно расставлять приоритеты при решении сложных профессиональных задач;

У1.5. анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач;

Вопросы и задания для проверки уровня «уметь»:

У1.1.

- Охарактеризуйте цели и ключевые области собственной жизни;
- Используя имеющиеся знания и навыки, разработайте форму планирования дел на неделю;
- Используя имеющиеся знания и навыки, разработайте форму планирования дел месяц и год;

У1.2.

- Охарактеризуйте методы изучения затрат рабочего времени;
- Проанализируйте собственные проблемы управления временем;
- Проанализируйте причины дефицита времени.

У1.3.

- Охарактеризуйте метод «Альп»: особенности применения, преимущества и недостатки;
- Определите особенности применения, преимущества и недостатки Принципа Парето;
- Проанализируйте особенности применения, преимущества и недостатки ABC – анализа;
- Охарактеризуйте особенности применения, преимущества и недостатки анализа по принципу Эйзенхауэра;

У1.4.

- Охарактеризуйте методы определения приоритетов;
- Используя метод «Фотографии рабочего времени», проанализируйте свою рабочую неделю;
- Охарактеризуйте методы решения "Слоновых задач";

У1.5.

- Проанализируйте хронофаги и предложите методы борьбы с ними;

- Охарактеризуйте способы и методы расстановки приоритетов в тайм-менеджменте;

- Охарактеризуйте системы учета и инвентаризации времени;

ИУК-6.2. *Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.*

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

32.1. принципы эффективного целеполагания;

32.2. признаки нарастающего стресса;

32.3. основные подходы к планированию личного развития и самореализации;

32.4. технологии организации процесса самообразования, способы планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;

32.5. механизмы самоопределения, целеполагания, планирования, самоорганизации;

Вопросы и задания для проверки уровня «знать»:

32.1.

- Целеполагание: сущность и роль;

- Цели и ключевые области жизни;

- Ценности как основа целеполагания;

32.2.

- Понятие стресса. Типы реакций на стресс и причины стрессов;

- Стресс-менеджмент: сущность и назначение;

- Стратегия управления стрессом;

32.3.

- Управление ресурсом активности и работоспособности;

- Понятие ресурса активности и работоспособности;

- Личный потенциал ресурса активности и работоспособности;

- Методы управления ресурсом активности и работоспособности

32.4.

- Управление ресурсом образованности;

- Образованность. Самообразованность. Творчество личности;

- Формы и способы получения новых знаний;

- Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития;

- Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи;

32.5.

- Подходы к определению целей;

- SMART-цели и надцели;

- Определение собственной миссии;

- Инструменты профессионального саморазвития.

Уметь:

У2.1. ставить и описывать краткосрочные и долгосрочные цели;

У2.2. строить межличностные отношения в деловой сфере с учетом цели коммуникации и индивидуально-психологических качеств партнера;

У2.3. преодолевать стрессовые ситуации;

У2.4. определять цели личного развития и планировать его;

У2.5. выстраивать индивидуальную образовательную, профессиональную траекторию и программу жизнедеятельности в целом;

У2.6. противостоять негативным и деструктивным явлениям (включая целенаправленное негативное воздействие) в процессе делового взаимодействия;

У2.7. формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские и профессиональные качества.

Вопросы и задания для проверки уровня «уметь»:

У2.1.

- Проанализируйте суть подхода к определению целей «Управление собой как компанией»;

- Составьте карту своих долгосрочных целей;

- Проанализируйте собственные «ключевые области», «центры жизненных интересов», «ролевые функции»;

У2.2.

- Охарактеризуйте эффективную коммуникацию: как доносить информацию и давать обратную связь;

- Проанализируйте способы управления и развития сетей контактов;

У2.3.

- Охарактеризуйте практические инструменты предотвращения и управления стрессом;

- Проанализируйте стратегии предотвращения и управления стрессом;

- Определите наиболее эффективные практические инструменты предотвращения и управления стрессом;

У2.4.

- Проанализируйте стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями;

- Охарактеризуйте стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач.

У2.5.

- Охарактеризуйте образованность как стратегическое преимущество личности;

- Проанализируйте систему открытого образования;

- Проанализируйте технологии эффективной учебной деятельности.

- Сравните традиционные и компьютерные средства планирования личной работы профессионала;

У2.6.

- Выявите закономерности взаимоотношений и поведения людей в конфликтных ситуациях;

- Охарактеризуйте методы и приемы преодоления конфликтных ситуаций;

- Охарактеризуйте методы противостояния негативным и деструктивным явлениям;

- Проанализируйте стратегию и тактику взаимодействия в

конфликтных ситуациях.

У2.7.

- Проанализируйте факторы влияния социального окружения на формирование профессионально-важных качеств

- Охарактеризуйте методы формирования профессионально-деловых качеств;

- Проанализируйте методы позиционирования собственных лидерских и профессиональных качеств.