

УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«24» июня 2025 г.
Протокол №2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Управление ресурсами: личная эффективность»**

Направление подготовки: 02.03.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль) подготовки: Разработка

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 4 года

Год набора: 2025

**Москва
2025**

Содержание

| | |
|--|----------|
| 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля) | 3 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения | 4 |
| 3. Тематический план | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля) | 5 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение | 6 |
| 6. Материально-техническое обеспечение | 6 |
| 7. Методические и оценочные материалы | 8 |

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Управление ресурсами: личная эффективность» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Разработка, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Управление ресурсами: личная эффективность» способствует развитию способности проактивно выявлять возможности и эффективно внедрять преобразования в организациях, обеспечивая их адаптацию к быстро меняющимся условиям. Это позволяет повысить конкурентоспособность и устойчивость бизнеса, а также способствует личностному и профессиональному росту.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Разработка и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 1, 2, 3 или 4 курсе во 2, 3, 4, 5, 6, 7 или 8 семестрах на выбор и входит в группу дисциплин «Софт-навыки».

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование понимания важности проявления инициативы и принятия личной ответственности за результат, а также знания методов и инструментов для внедрения изменений в условиях сопротивления команды.

Задачи изучения дисциплины (модуля) направлены на формирование следующих знаний, умений и навыков:

- знание принципов работы с индивидуальными ресурсами личности;
- знание основных инструментов работы с личностными ресурсами (время, финансы, воля, когнитивные способности, физические и психоэмоциональные состояния, социальный капитал - далее везде "личностные ресурсы");
- умение адаптировать свое поведение для оптимизации работы с личностными ресурсами;
- умение анализировать свои индивидуальные особенности в использовании и восполнении личностных ресурсов;
- умение извлекать уроки из ситуаций, приводящих к дефициту личностных ресурсов;
- умение анализировать свое ресурсное состояние и профилактировать поведение, приводящее к истощению личностных ресурсов;
- навык эффективно распределять личностные ресурсы;
- навык адаптации к изменению в планах и приоритетах.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

| Компетенция | Содержание компетенции | Индикатор компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) |
|-------------|---|-----------------------|---|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. | Знает основные принципы социального взаимодействия и командной работы, роли и ответственности в команде |
| | | УК-3.2. | Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, разрешать конфликты и достигать согласия в группе |
| | | УК-3.3. | Имеет практический опыт участия в командной работе, реализации своей роли в команде для достижения общих целей |
| УК-6. | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. | Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда |
| | | УК-6.2. | Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей |
| | | УК-6.3. | Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ |

3. Тематический план

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Трудоемкость, академические часы | | | | ТКУ (текущий контроль успеваемости) |
|--------|---|----------------------------------|-----------|----------|------------------------|---|
| | | Очная форма | | | | |
| | | Контактная работа | | Контроль | Самостоятельная работа | |
| Лекции | Семинары (практические занятия) | | | | | |
| 1 | Введение в личностные ресурсы | | 8 | | 8 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 2 | Условно внешние личностные ресурсы | | 8 | | 10 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 3 | Условно внутренние личностные ресурсы | | 8 | | 10 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| 4 | Интеграция и завершение | | 8 | | 10 | Подготовка к семинару Домашнее задание |
| | <i>Зачет</i> | | | | 6 | Проект |
| | Итого: | | 32 | | 6 | |
| | Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.) | 76 | | | | |
| | Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.) | 2 | | | | |

4. Содержание дисциплины (модуля)

| №п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание дисциплины (модуля) по темам |
|------|--|--|
| 1 | Введение в личностные ресурсы | Введение в тему личностных ресурсов, знакомство с группой, сбор ожиданий. Личностные ресурсы: время, финансы, воля, когнитивные способности, физические и психоэмоциональные состояния, социальный капитал |
| 2 | Условно внешние личностные ресурсы | Время как ресурс личности. Основные принципы планирования Инструменты тайм-менеджмента. Финансовое мышление. Когнитивная и эмоциональная основа бюджетирования. Психологические инструменты в работе с финансами. Работа с установками. Социальный капитал в управлении личностными ресурсами |
| 3 | Условно внутренние личностные ресурсы | Личные границы и отношения. Когнитивные психические процессы для управления личностными ресурсами. Мышление, память, восприятие. Физические состояния. Работа с картой состояний. Эмоционально-волевые психические процессы для управления личностными ресурсами |
| 4 | Интеграция и завершение | Сила воли в выстраивании личностного баланса человека. Индивидуальная система работы с личностными ресурсами. Финальная рефлексия |

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567231>.

2. Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 101 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19580-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569182>.

3. Фосслиен, Л. Без обид! Как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством : практическое руководство / Л. Фосслиен, М. Даффи. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 288 с. - ISBN 978-5-4461-1346-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1608618>.

4. Зайцев, А. Energy management. Личная эффективность на 100% : научно-популярное издание / А. Зайцев. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 186 с. - (Практика лучших бизнес-тренеров России). - ISBN 978-5-4461-0670-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1817083>.

5. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 576 с. - ISBN 978-5-4461-9978-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2138930>.

Дополнительная литература:

1. Савинова, С. Ю. Лидерство в бизнесе : учебник и практикум для вузов / С. Ю. Савинова, Е. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 280 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11445-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566231>.

2. Спивак, В. А. Лидерство : учебник для вузов / В. А. Спивак. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 397 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17456-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560463>.

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также

помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

| № | Наименование портала (издания, курса, документа) | Ссылка |
|----|--|---|
| 1. | Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека | https://elibrary.ru/defaultx.asp |
| 2. | База данных для IT-специалистов | https://habr.com |
| 3. | База данных ScienceDirect | https://www.sciencedirect.com |
| 4. | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации | https://minobrnauki.gov.ru/ |
| 5. | Федеральный портал «Российское образование» | https://www.edu.ru/ |
| 6. | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |
| 7. | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов | http://school-collection.edu.ru/ |
| 8. | Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов | http://fcior.edu.ru/ |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

| Наименование ПО | Производство | Лицензионное / свободно распространяемое |
|--|---------------|--|
| Операционные системы: | | |
| Microsoft Imagine (Windows Client, Server) | зарубежное | лицензионное |
| Браузеры: | | |
| Яндекс.Браузер | отечественное | свободно распространяемое |
| Google Chrome | зарубежное | свободно распространяемое |
| Офисные приложения: | | |
| Microsoft Imagine (Visio, OneNote) | зарубежное | лицензионное |
| TeXstudio | зарубежное | свободно распространяемое |
| Adobe Acrobat Reader | зарубежное | свободно распространяемое |
| Программное обеспечение для планирования и учета времени: | | |
| Toggle app | зарубежное | свободно распространяемое |

| | | |
|---|---------------|---------------------------|
| Системы управления проектами: | | |
| Microsoft Imagine (Project) | зарубежное | лицензионное |
| Системы управления базами данных: | | |
| Microsoft Imagine (SQL Server) | зарубежное | лицензионное |
| Системы резервного копирования (backup): | | |
| Acronis Backup Advanced for HyperV | зарубежное | лицензионное |
| Справочно-правовые системы: | | |
| КонсультантПлюс: справочно-правовая система | отечественное | лицензионное |
| Средства антивирусной защиты: | | |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition | отечественное | лицензионное |
| Среды разработки: | | |
| Visual Studio Code | зарубежное | свободно распространяемое |
| Bash (Unix shell) | зарубежное | свободно распространяемое |
| Anaconda | зарубежное | свободно распространяемое |
| Robotic Operating System | зарубежное | свободно распространяемое |
| CopelliaSim | зарубежное | свободно распространяемое |
| Google Colaboratory | зарубежное | свободно распространяемое |
| Пакеты программных средств и библиотек: | | |
| AutoPsy | зарубежное | свободно распространяемое |
| Interactive Disassembler (IDA) | зарубежное | свободно распространяемое |
| Системы управления библиографической информацией: | | |
| Zotero | зарубежное | свободно распространяемое |
| Сервисы и службы: | | |
| Bind | зарубежное | свободно распространяемое |
| Docker | зарубежное | свободно распространяемое |

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Управление ресурсами: личная эффективность» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, проект, домашние задания, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Участие в семинаре (аудиторная работа) – активная работа студента на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре студентам рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Проект – исследовательская работа по курсу и презентация результатов.

Для успешной подготовки к проекту: четко определите цели и задачи проекта, распределите роли и обязанности между участниками, а также установите сроки выполнения каждой части работы. Регулярно проводите встречи для обсуждения прогресса и решения возникающих вопросов.

Домашнее задание – набор задач по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал, использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Самостоятельная работа – работа студентов, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы студенты взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи студента включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Управление ресурсами: личная эффективность»

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме **зачета**, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю) |
|------------------------------|----------------------------|------------------------|---|
| 10 | Отлично | Зачтено | Студент полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину. Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической |
| 9 | Отлично | Зачтено | |
| 8 | Отлично | Зачтено | |

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю) |
|-----------------------|---------------------|-----------------|--|
| | | | деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами. |
| 7 | Хорошо | Зачтено | Студент обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами. |
| 6 | Хорошо | Зачтено | |
| 5 | Удовлетворительно | Зачтено | Студент обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Студент способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования. |
| 4 | Удовлетворительно | Зачтено | |
| 3 | Не сдан | Не зачтено | Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает |
| 2 | Не сдан | Не зачтено | |
| 1 | Не сдан | Не зачтено | |

| Десятибалльная оценка | Пятибалльная оценка | Оценка за зачет | Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю) |
|-----------------------|---------------------|-----------------|---|
| | | | дополнительные наводящие вопросы. |

Дисциплина (модуль) «Управление ресурсами: личная эффективность» оценивается следующим образом:

| Активность | Вес | Количество | Описание |
|-----------------------------|-----|------------|---|
| <i>Накопительная оценка</i> | | | |
| Аудиторная работа | 45% | 8 | Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии |
| Домашние задания | 30% | 8 | Набор заданий по темам недели |
| Защита проекта | 25% | 1 | Презентация результатов исследовательской работы по курсу |

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Управление ресурсами: личная эффективность» выставляется по накопительной оценке: « $0,45 \times$ аудиторная работа + $0,3 \times$ среднее за домашние задания + $0,25 \times$ защита проекта».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к семинарам

Введение в личностные ресурсы

1. Что такое личностные ресурсы и почему они важны для развития личности?
2. Каковы основные типы личностных ресурсов?
3. Как личностные ресурсы влияют на нашу способность справляться с трудностями?
4. Какие факторы могут способствовать развитию личностных ресурсов?
5. Как можно оценить свои личностные ресурсы?
6. В чем разница между личностными ресурсами и внешними ресурсами?
7. Как личностные ресурсы связаны с эмоциональным интеллектом?
8. Какова роль личностных ресурсов в достижении целей?
9. Какие техники можно использовать для увеличения личностных ресурсов?
10. Как личностные ресурсы могут помочь в управлении стрессом?

Условно внешние личностные ресурсы

1. Какие примеры условно внешних личностных ресурсов вы знаете?
2. Как социальные связи влияют на наши личностные ресурсы?
3. Как окружение и культура могут быть источниками условно внешних ресурсов?
4. Какова роль поддержки со стороны семьи и друзей в развитии личностных ресурсов?
5. Как можно использовать профессиональные связи для усиления личностных ресурсов?
6. Как доступ к информации и знаниям влияет на условно внешние ресурсы?
7. Какие внешние факторы могут ограничивать доступ к условно внешним ресурсам?
8. Каковы преимущества и недостатки полагания на условно внешние ресурсы?
9. Как можно развивать и укреплять условно внешние личностные ресурсы?
10. Как условно внешние ресурсы могут помочь в кризисных ситуациях?

Условно внутренние личностные ресурсы

1. Что такое условно внутренние личностные ресурсы и как они отличаются от внешних?
2. Каковы основные компоненты условно внутренних ресурсов?
3. Как личные убеждения и ценности влияют на внутренние ресурсы?

4. Как развитие самосознания может способствовать укреплению условно внутренних ресурсов?
5. Как внутренние ресурсы связаны с мотивацией и целеустремленностью?
6. Какие практики могут помочь в развитии условно внутренних личностных ресурсов?
7. Как можно преодолеть внутренние барьеры для использования своих ресурсов?
8. Как внутренние ресурсы влияют на принятие решений?
9. Как стресс и негативные эмоции могут сказываться на условно внутренних ресурсах?
10. Как можно оценить уровень своих условно внутренних личностных ресурсов?

Примерные домашние задания

Домашнее задание

1. **Анализ социальных связей:** Составьте список из 5-7 человек, которые являются частью вашего социального круга. Опишите, как каждый из них может поддерживать вас в трудные времена.

2. **Исследование окружения:** Проведите анализ своего окружения (семья, друзья, коллеги, сообщество). Как оно влияет на ваши личные ресурсы? Напишите краткий отчет (1-2 страницы) о положительных и отрицательных аспектах вашего окружения.

3. **Поиск информации:** Найдите и изучите одну статью или книгу о том, как социальные сети могут быть использованы как ресурс для личного роста. Напишите краткий обзор (300-500 слов) с основными выводами.

4. **Сетевой проект:** Создайте план для создания или улучшения своей профессиональной сети. Определите, какие мероприятия или платформы вы можете использовать для этого, и составьте список из 3-5 шагов для реализации.

5. **Рефлексия:** Напишите дневниковую запись о ситуации, когда поддержка со стороны других людей помогла вам справиться с трудностями. Как вы себя чувствовали в тот момент, и какой урок вы извлекли из этого опыта?

Домашнее задание

1. **Личный анализ:** Составьте список из 5-7 своих личных убеждений и ценностей. Как они влияют на ваши действия и решения? Напишите краткое эссе (1-2 страницы) об этом.

2. **Самосознание:** Проведите 10-минутную медитацию или практику внимательности (mindfulness). После этого напишите о своих ощущениях и о том, что вы узнали о себе в процессе.

3. **Целеполагание:** Определите одну личную цель, которую вы хотите достичь в ближайшие 6 месяцев. Разработайте план действий, включая 3-5 шагов, которые помогут вам использовать ваши внутренние ресурсы для достижения этой цели.

4. **Рефлексия на эмоции:** В течение одной недели фиксируйте свои эмоции и ситуации, которые их вызывают. В конце недели проанализируйте, как ваши внутренние ресурсы помогли вам справляться с этими эмоциями.

5. **Креативное выражение:** Создайте визуальное представление (коллаж, рисунок или ментальную карту) своих условно внутренних ресурсов. Включите в него слова, изображения и символы, которые для вас важны. Напишите краткое пояснение к вашему творению.

Примерное описание и критерии к проекту

Проект по дисциплине (модулю) «Управление ресурсами: личная эффективность»

Цель проекта

Разработать и представить инициативный проект, демонстрирующий понимание ключевых аспектов инициативности и управления изменениями, включая генерацию идей, анализ среды, преодоление сопротивления, работу с заинтересованными сторонами, лидерство и практическое внедрение.

Задание

В рамках проекта вы должны:

1. Исследовать и описать роль инициативности и изменений в современном мире;
2. Сформировать и обосновать новую инициативную идею, используя методы генерации и оценки идей;
3. Показать связь инициативы с инновационным процессом, применяя принципы дизайн-мышления и Lean-подходов;
4. Провести анализ внутренней и внешней среды с применением PEST или STEER;
5. Выбрать и описать модель управления изменениями (например, Коттера или ADKAR) для реализации инициативы;
6. Разработать стратегию преодоления возможного сопротивления изменениям;
7. Составить карту заинтересованных сторон и определить коммуникационные стратегии;
8. Описать подходы к развитию личной и командной ответственности за результат;
9. Продемонстрировать лидерские качества в управлении инициативой;
10. Провести практическую симуляцию или ролевой кейс внедрения инициативы;
11. Подготовить и провести финальную презентацию проекта с обоснованием решений и итогами.

Этапы выполнения проекта

| Этап | Описание | Результат |
|------|---|--|
| 1 | Анализ темы: изучение роли инициативности и изменений | Краткий аналитический отчет |
| 2 | Генерация и выбор идеи | Описание идеи, метод генерации |
| 3 | Связь инициативы с инновационным процессом | Аналитическое описание |
| 4 | Анализ среды (PEST/STEER) | Анализ среды с выводами |
| 5 | Выбор и описание модели управления изменениями | Описание модели и обоснование |
| 6 | Разработка стратегии преодоления сопротивления | План работы с сопротивлением |
| 7 | Работа с заинтересованными сторонами | Карта стейкхолдеров и коммуникации |
| 8 | Ответственность и лидерство | Описание подходов |
| 9 | Практическая симуляция внедрения | Отчет по симуляции или кейсу |
| 10 | Подготовка финальной презентации | Презентация, презентационные материалы |
| 11 | Защита проекта и обратная связь | Защита, обсуждение, рефлексия |

Критерии оценки

| Критерий | Максимальный балл | Описание |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| Теоретическая глубина | 1 | Понимание и раскрытие |

| Критерий | Максимальный балл | Описание |
|---|-------------------|--|
| | | ключевых понятий и моделей |
| Качество анализа среды | 1 | Полнота и обоснованность PEST/STEER анализа |
| Оригинальность и обоснованность идеи | 1 | Новизна идеи и аргументация её ценности |
| Применение моделей управления изменениями | 1 | Корректность выбора и применение модели |
| Стратегия работы с сопротивлением | 1 | Практическая и психологическая обоснованность |
| Работа с заинтересованными сторонами | 1 | Адекватность карты и коммуникационных стратегий |
| Лидерство и ответственность | 1 | Демонстрация лидерских качеств и ответственности |
| Практическая симуляция | 1 | Реалистичность и качество проведения |
| Презентация и защита | 10 | Чёткость, убедительность, умение отвечать на вопросы |
| Итог | 10 | Сумма баллов |

Рекомендации по оформлению

- Текстовая часть — до 15 страниц, структурированная по этапам;
- Используйте таблицы, схемы, диаграммы для визуализации;
- Ссылки на используемые источники и модели обязательны;
- Презентация — 10–15 слайдов, с ключевыми выводами и иллюстрациями;
- В защите проекта необходимо уметь аргументировано отвечать на вопросы и принимать обратную связь.

Итог

Выполнение проекта позволит закрепить знания по дисциплине (модулю), развить навыки аналитического мышления, генерации и реализации инициатив, управления изменениями и коммуникации с заинтересованными сторонами. Проект способствует развитию лидерских качеств и ответственности за результат.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Задание | Ответ | Компетенция |
|-------|--|--|-------------|
| 1. | Назовите один личностный ресурс, связанный со сложными делами и планированием. | время | УК-6 |
| 2. | Укажите один инструмент тайм-менеджмента для планирования задач на неделю (одно словосочетание) | недельный план/план на неделю | УК-6 |
| 3. | Как называется метод определения важности и срочности задачи в виде 4 квадратов (одно словосочетание)? | матрица Эйзенхауэра/матрица Эйзенхауэра–Кови | УК-3 |

| | | | |
|-----|--|---|------|
| 4. | Как называются критерии постановки целей, где учитываются конкретность и измеримость (одно слово)? | УМНЫЙ | УК-6 |
| 5. | Назовите один когнитивный процесс, который напрямую влияет на управление личными проблемами при выполнении задач. | внимание/память/во сприятие/мышлени е | УК-3 |
| 6. | Как называется подход к саморазвитию, основанный на идее «учиться всю жизнь» (одно словосочетание)? | обучение на протяжении всей жизни/ непрерывное образование на протяжении всей жизни/обучение на протяжении всей жизни/обучение на протяжении всей жизни | УК-6 |
| 7. | Как называется ресурс, который формируется через связь, доверие и взаимопомощь (одно словосочетание)? | социальный капитал | УК-3 |
| 8. | Назовите один элемент личных границ, который помогает сохранить ресурсность в общении (одно слово). | нет/отказ | УК-3 |
| 9. | Как называется способ сообщения о своих чувствах и потребностях без обвинений (одно словосочетание)? | я-сообщение/Я- сообщение | УК-3 |
| 10. | Назовите один принцип эффективной командной коммуникации (одно слово). | уважение/ясность/о братная связь/доверие | УК-3 |
| 11. | Назовите один из способов поддержания отношений в группе посредством регулярного обсуждения результатов (одно словосочетание). | обратная связь/регулярная обратная связь | УК-3 |