ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Управление личными ресурсами»

Направление подготовки: *02.03.01 Математика и компьютерные науки*

Направленность (профиль) подготовки: *Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика»*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Срок освоения программы: *4 года*

Год набора: *2025*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

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 личными ресурсами» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению 02.03.01 «Математика и компьютерные науки», профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Управление личными ресурсами» 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 «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика» и входит в вариативную часть Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) доступна к изучению на 2, 3 или 4 курсе в 3, 4, 5, 6, 7 или 8 семестрах на выбор.

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):

— освоить принципы управления личностными ресурсами;

— научиться анализировать и оценивать собственное ресурсное состояние;

— сформировать навыки эффективного распределения и восстановления ресурсов;

— развить гибкость поведения и адаптивность.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

— принципы работы с индивидуальными ресурсами личности;

— основные инструменты работы с личностными ресурсами (время, финансы, воля, когнитивные способности, физические и психоэмоциональные состояния, социальный капитал - далее везде личные ресурсы");

уметь:

— адаптировать свое поведение для оптимизации работы с личными ресурсами;

— анализировать свои индивидуальные особенности в использовании и восполнении личных ресурсов;

— извлекать уроки из ситуаций, приводящих. к дефициту личных ресурсов;

владеть:

— анализирует факторы, влияющие на распределение личных ресурсов в учебной и повседневной деятельности;

— подбирает и адаптирует инструменты работы с личными ресурсами под собственные задачи и ограничения.;

— рефлексирует влияние выбранных практик на организацию собственной деятельности**.**

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				
		Аудиторная работа		Контроль	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары (практические занятия)			
1	Введение в личностные ресурсы		8		9	Подготовка к семинару Домашнее задание
2	Условно внешние личностные ресурсы		8		9	Подготовка к семинару Домашнее задание
3	Условно внутренние личностные ресурсы		16		9	Подготовка к семинару Домашнее задание
4	Интеграция и завершение			4	9	Подготовка к семинару Кейс
	Зачет			4		Проект
Итого:			***32***	***8***	***36***	
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 личными ресурсами» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, проект, кейс, 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.

Кейс – практическая работа студентов над реальными или смоделированными задачами, что позволяет студенту применять теоретические знания на практике.

Студент самостоятельно разрабатывает стратегию решения поставленной задачи, что способствует развитию навыков критического мышления и самостоятельного принятия решений. Такой подход помогает подготовить будущих специалистов к реальным вызовам в их профессиональной деятельности.

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 личными ресурсами»

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, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

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,
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Студент хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической 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
4	Удовлетворительно	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			минимальным набором методов исследования.
3	Не сдан	Не зачтено	Студент не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

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

Активность	Вес	Количество	Описание
Аудиторная работа	25%	8	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии
Домашние задания	30%	7	Набор заданий по темам недели
Кейс	20%	4	Реальные смоделированные задачи по дисциплине
Зачет	25%	1	Презентация результатов исследовательской работы по курсу

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Управление личными ресурсами»: «0,25 × аудиторная работа+ 0,3 × среднее за домашние задания + 0,2 × кейс + 0,25 × зачет».

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.

Примерные задания для кейсов

Кейс: «Перегруженный специалист»

Ситуация

Алексей, 27 лет, работает маркетологом в IT-компании.

Последние 6 месяцев он:

- регулярно перерабатывает (10–11 часов в день);
- не успевает завершать задачи в срок;
- начал пользоваться кредитной картой для покрытия повседневных расходов;
- откладывает обучение, хотя планировал развиваться в профессии;
- чувствует усталость и снижение концентрации.

Дополнительные данные:

- Доход: 120 000 ₽ в месяц.
- Постоянные расходы: 85 000 ₽.
- Нерегулярные расходы: не фиксируются.
- Долг по кредитной карте: 90 000 ₽.
- Не ведёт бюджет.
- Планирование задач — «в голове» или в заметках без системы.
- Почти не делегирует задачи, редко просит помощи у коллег.

Задание

Разработайте план восстановления личных ресурсов Алексея на 3 месяца.

В решении необходимо:

Время как ресурс

- Выявить основные ошибки в управлении временем.
- Предложить инструменты тайм-менеджмента (минимум 3).
- Определить принципы приоритизации задач.

Финансовое мышление

- Проанализировать причины финансового дефицита (не только цифры, но и поведение).
- Предложить базовую систему бюджетирования.
- Выявить возможные когнитивные и эмоциональные искажения в отношении денег.

Работа с установками

- Предположить ограничивающие установки (например, «просить помощи — слабость»).
- Предложить инструменты их проработки.

Социальный капитал

- Определить, как можно использовать окружение для снижения перегрузки и улучшения результатов.
- Предложить конкретные шаги по развитию профессиональных связей.

Критерии оценивания (максимум 40 баллов)

1. Аналитическая глубина (0–10 баллов)
- Выявлены реальные первопричины проблем (а не только симптомы) — до 5 баллов
- Видна связь между временем, финансами и эмоциональным состоянием — до 5 баллов

2. Практичность решений (0–10 баллов)
- Конкретные инструменты (матрица Эйзенхауэра, zero-based budget, правило 50/30/20 и т.д.) — до 5 баллов
- Реалистичность предложенного плана на 3 месяца — до 5 баллов

3. Работа с мышлением и установками (0–8 баллов)
- Выявлены когнитивные искажения — до 4 баллов
- Предложены способы изменения финансового и поведенческого мышления — до 4 баллов

4. Системность решения (0–8 баллов)
- Учтены взаимосвязи между ресурсами — до 4 баллов
- Есть логика «анализ → решение → ожидаемый эффект» — до 4 баллов

5. Структура и аргументация (0–4 балла)
- Чёткость и логика изложения — до 2 баллов
- Убедительность аргументов — до 2 баллов

Примерное описание и критерии к проекту

Проект по дисциплине (модулю) «Управление личными ресурсами»

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

Этап	Описание	Результат
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 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.	Какой личный ресурс необходимо учитывать при планировании выполнения задач?	Время, отведённое на выполнение дел	УК-6
2.	Что помогает структурировать задачи на ближайшую неделю?	План с распределением дел по дням	УК-6
3.	Какой подход используется для определения приоритетов среди задач?	Оценка важности и срочности каждой задачи	УК-6
4.	Что необходимо учитывать при постановке личной цели?	Возможность измерить её достижение и сроки выполнения	УК-6
5.	Какой принцип лежит в основе постоянного развития личности и профессиональных навыков?	Регулярное обучение и развитие на всех этапах жизни	УК-6
6.	Какой принцип лежит в основе эффективного взаимодействия в команде?	Учёт мнений всех участников и уважительное общение	УК-3
7.	Что способствует укреплению доверия между членами команды?	Открытость, поддержка и готовность помогать друг другу	УК-3
8.	Почему важно устанавливать личные границы в общении?	Чтобы сохранить личные ресурсы и избежать перегрузки	УК-3
9.	Как можно выразить своё недовольство, не обвиняя собеседника?	Сообщить о своих чувствах и потребностях спокойно и ясно	УК-3
10.	Что способствует эффективному обмену мнениями в группе?	Регулярная и конструктивная обратная связь	УК-3