ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Целеполагание, планирование и самоорганизация»

Направление подготовки: *02.03.01 Математика и компьютерные науки*

Направленность (профиль) подготовки: *Математика и искусственный интеллект*

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)** 6
5. **Учебно-методическое обеспечение** 7
6. **Материально-техническое обеспечение** 7
7. **Методические и оценочные материалы** 9

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Целеполагание, планирование и самоорганизация» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Математика и искусственный интеллект, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) «Целеполагание, планирование и самоорганизация» 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 Математика и искусственный интеллект 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 и основных понятий тайм-менеджмента и целеполагания;

— знание принципов построения эффективной деятельности на основе внедрения привычек;

— знание методов и инструментов целеполагания и планирования;

— умение применять инструменты целеполагания и планирования;

— умение применять алгоритм внедрения привычек для достижения жизненных целей;

— умение адаптировать инструменты под свой стиль и свои задачи и расставлять приоритеты в текущих делах и кризисных ситуациях;

— умение ставить краткосрочные и долгосрочные цели;

— внедрение минипрактики для проверки гипотез о повышении личной эффективности;

— 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	Целеполагание: принципы, методы, практики и инструменты для личной эффективности.		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
2	Неклассические инструменты целеполагания		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
3	Планирование и организация: базовые принципы, подходы для разных ситуаций и типов задач и целей.		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
4	Неклассические инструменты тайм-менеджмента		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
5	Самодисциплина на основе внедрения привычек		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
6	Минипрактики для проверки гипотез о повышении личной эффективности и самоорганизации		4		4	Подготовка к семинару Домашнее задание
7	Фасилитационная встреча: Системы планирования и целеполагания, повышающие жизненную устойчивость		4		6	Подготовка к семинару Домашнее задание
8	Представление своей индивидуальной системы повышения самоорганизации на основе внедрения привычек		4		6	Подготовка к семинару Домашнее задание
	Зачет			2		Проект
	Итого:		***32***	***2***	***38***	
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	Целеполагание: принципы, методы, практики и инструменты для личной эффективности.	Инструменты целеполагания для стабильных систем: дерево целей, SMART, цели-ценности, анализ списков, колесо баланса, квадрат Декарта, достаточно хорошо, чтобы и др.
2	Неклассические инструменты целеполагания	Инструменты целеполагания для нестабильных жизненных ситуаций: целеполагание для сканеров, метафорические методы, методы парадоксальной интенции, сигналы из будущего, поиск видения и др.
3	Планирование и организация: базовые принципы, подходы для разных ситуаций и типов задач и целей.	Классические инструменты тайм-менеджмента: матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ, Pomodoro, диаграмма Ганнта, жестко-гибкое планирование, принцип Парето, хронометраж и др.
4	Неклассические инструменты тайм-менеджмента	Инструменты тайм-менеджмента для тех, кому не подходит классика: кайросы, анализ ролей, умение отказывать, управление встречами, инструменты визуализации планов др.
5	Самодисциплина на основе внедрения привычек	Принципы и алгоритмы внедрения привычек, понятие содисциплины.
6	Минипрактики для проверки гипотез о повышении личной эффективности и самоорганизации	Работа с триггерами, методы декомпозиции, работа с картой состояний, три простых дела, внутренняя игра и др.
7	Фасилитационная встреча: Системы планирования и целеполагания, повышающие жизненную устойчивость	Жизненный баланс: приоритеты и направления целей и планов для гармонизации всех сфер жизни
8	Представление своей индивидуальной системы повышения самоорганизации на основе внедрения привычек	Защиты проектов

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. Селезнева, Е. В. Лидерство : учебник и практикум для вузов / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21641-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/581858.

3. 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.

4. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139.

5. 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.

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.

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) «Целеполагание, планирование и самоорганизация» 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) «Целеполагание, планирование и самоорганизация»

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 деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			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 дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Целеполагание, планирование и самоорганизация» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
Накопительная оценка			
Аудиторная работа	35%	8	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии
Домашние задания	35%	8	Набор заданий по темам недели
Защита проекта	30%	1	Презентация результатов исследовательской работы по курсу

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) «Целеполагание, планирование и самоорганизация» выставляется по накопительной оценке: «0,35 × аудиторная работа+ 0,35 × среднее за домашние задания + 0,3 × защита проекта».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к семинарам

Целеполагание: принципы, методы, практика и инструменты для личной эффективности.

1. Какие принципы целеполагания вы считаете наиболее необходимыми для достижения устойчивых результатов?
2. В чем разница между людьми и желаниями? Как образец отличается от другого?
3. Какие критерии (например, SMART) вы используете при постановке целей и почему?
4. Почему многие люди ставят цели, но не определяют их? Какие препятствия вы заметили у себя?
5. Как важны цели и ценности личности? Что делать, если цель противоречит личным ценностям?
6. Какие методы целеполагания вы пробовали (например, визуализация, карты желаний, деревянные цели)? Что сработало, а чего нет?
7. Как можно разбить долгосрочную цель на шаги, чтобы не потерять мотивацию?
8. Какие ошибки чаще всего допускаются при постановке цели?
9. Как поддерживать мотивацию на всем пути к цели?
10. Как вы оцениваете прогресс в достижении целей? Какие индикаторы успеха вы используете?

Неклассические инструменты целеполагания

1. Что такое «целеполагание через будущее» (например, «письмо от себя из будущего»)? Как это может повлиять на мотивацию?
2. Как работает метод «обратного планирования» и в каком состоянии он особенно эффективен?
3. Что такое «журнал желаний» и как он может помочь в формулировании целей?
4. Как можно использовать визуальные метафоры (например, коллаж, символы) для уточнения целей?
5. Что такое «целеполагание через ограничения» (например, «что я НЕ хочу»)? Как это помогает прояснить желаемое?
6. Как медитация или осознанность могут помочь в обнаружении наших целей?
7. Что такое «игровое целеполагание» (например, ролевые игры, сценарии)? Как оно может развивать мышление?
8. Как можно использовать дневник «идеального дня» для достижения целей?
9. Какие нестандартные методы целеполагания вы пробовали? Поделитесь опытом.

10. В каких случаях классические методы (например, SMART) могут быть ограничены, и почему нужны альтернативы?

Планирование и организация: базовые принципы, подходы к разным ситуациям, типовые задачи и цели.

1. Какая разница между стратегиями, тактическим и оперативным планированием? Приведите примеры своей жизни.
2. Какие подходы к планированию вы используете для разных типов задач (создание, рутинные, срочные)?
3. Как вы определяете приоритеты при планировании? Какие критерии укрепления?
4. Что такое «планирование постепенно вверх» и «сверху вниз»? В каких случаях каждый подход эффективен?
5. Как вы адаптируете план при открывании двери? Какая практика помогает быть гибким?
6. Как вы определяете свои задачи: по времени, по проектам, по контексту? Почему выбрал именно этот способ?
7. Какие инструменты (бумажные, цифровые) можно использовать для планирования? Какие плюсы и минусы у каждого?
8. Как вы балансируете между планированием и спонтанностью?
9. Какие ошибки при планировании вы заметили у себя? Как их можно избежать?
10. Как вы оцениваете эффективность своего плана? По каким критериям?

Неклассические инструменты тайм-менеджмента

1. Что такое «тайм-блокинг» и чем он отличается от традиционного планирования по задачам?
2. Как работает метод «временной археологии» (анализ использования времени)? Какое открытие он может дать?
3. Что такое «темп-менеджмент»? Почему важно управлять не только временем, но и ритмом деятельности?
4. Как можно использовать «энергетические карты» (выбор энергии на день) для планирования?
5. Что такое «тайм-аудит» и как его провести самостоятельно?
6. Как работает метод «парковки задач» (например, «список дурака»)? Зачем он нужен?
7. Что такое «тайм-капсулы» и как они доставляют в фокусе?
8. Как можно применить «игровые механики» (геймификацию) для управления временем?
9. Какие нестандартные методы используют для восстановления времени (например, «тайм-детокс»)?
10. Какие альтернативы календарю вы пробовали? Кто из них работает лучше в вашем случае?

Самодисциплина на основе навыков привычек.

1. Какая разница между самодисциплиной и привычкой? Что из них устойчивее?
2. Какие этапы формирования привычек вы предпочитаете? Какие трудности возникают у каждого?
3. Что такое «триггер-ритуал-награда» (по Чарльзу Дахиггу)? Приведите пример из своей жизни.
4. Как можно использовать «микропривычки» для запуска больших изменений?
5. Почему люди срываются с привычками? Какие внутренние и внешние факторы влияют на это?
6. Как мотив сохранения, когда результаты от привычки ещё не имеют значения?
7. Какие «якоря» (привязки к существующим действиям) вы должны поддерживать новые привычки?

8. Как окружение влияет на настройки привычек? Что можно изменить в твоем пространстве?

9. Как продвигать прогресс рядом с привычками? Какие инструменты вы используете?

10. Что делать, если привычка перестаёт приносить пользу? Как ее адаптировать или заменить?

Минипрактики для проверки гипотезы о повышении эффективности эффективности и самоорганизации.

1. Что такое «гипотеза эффективности»? Приведите пример из своей жизни.
2. Какие мини-эксперименты уже проводятся для улучшения продуктивности?
3. Как определить, что минипрактика «работает»? Какие метрики использовать?
4. Какие риски могут возникнуть при внедрении новых практик? Как их минимизировать?
5. Как можно протестировать новую привычку или технику за 3–7 дней?
6. Почему важно вести дневник экспериментов? Что в нем фиксировать?
7. Как организовать временное улучшение от эффекта?
8. Какие «ложные проекты» существуют при практике эффективности эффективности?
9. Как адаптировать чужой инструмент под себя? Какие шаги для этого нужны?
10. Поделитесь результатами успешного или неудачного эксперимента для повышения эффективности.

Фасилитационная встреча: Системы планирования и целеполагания, повышение жизненной устойчивости.

1. Что такое «жизненная устойчивость» и как система планирования может ее поддерживать?
2. Какие элементы системы планирования помогают справиться с неопределенностью?
3. Какая практика помогает поддерживать баланс между врагами и самозаботой?
4. Какая система целеполагания может учитывать кризисы, болезни, перемены?
5. Что такое «антирупкость» в эффективности эффективности? Как ее развивать?
6. Какие ритуалы (ежедневные, еженедельные) способствуют поддержке устойчивости?
7. Какая система планирования может включать время на восстановление и рефлексию?
8. Какие «предохранители» (буферы, запасы, планы Б) вы используете в своей системе?
9. Как вы пересматриваете и адаптируете цели в условиях изменений?
10. Поделитесь устройством, когда ваша система помогла вам справиться с трудным ремонтом.

Представление своей индивидуальной системы повышение самоорганизации на основе устойчивых привычек

1. Как вы пришли к созданию своей системы самоорганизации? Что стало толчком?
2. Какие ключевые привычки легли в основу вашей системы? Почему именно они?
3. Как вы интегрируете новые привычки в существующую систему?
4. Как вы отслеживаете и оцениваете эффективность своей системы?
5. Какие инструменты (бумажные, цифровые, физические) вы используете для поддержки системы?
6. Как ваша система адаптируется к разным жизненным обстоятельствам (работа, учёба, отдых)?
7. Что вы делаете, когда система дает сбой? Какие механизмы восстановления используются?
8. Какие элементы вашей системы вы бы отличались от других? Почему?

9. Как вы развиваете свою систему одновременно? Какие критерии улучшения?
10. Как ваша система влияет на вашу самочувствительность, уровень стресса и чувство контроля?

Примерные домашние задания

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) «Целеполагание, планирование и самоорганизация»
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	Краткий аналитический отчет

Этап	Описание	Результат
	инициативности и изменений	
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 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

Критерий	Максимальный балл	Описание
		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 инструмент целеполагания для стабильных систем (одно словосочетание).	дерево целей/колесо баланса/квадрат Декарта/SMART	УК-6
2.	Укажите расшифровку буква **M** в СМАРТ (одно)в SMART (одно слово).	измеримость/измеримость	УК-6
3.	Назовите инструмент для проверки решения «что будет, если выбрать вариант А/если выбрать вариант Б» (одно словосочетание).	квадрат Декарта/Декартов квадрат	УК-6
4.	Как называется принцип «20% успеха дают 80% результата» (одно словосочетание)?	принцип Парето/правило Парето	УК-6
5.	Как называется метод управления временем с таймером и нижними интервалами работы (одно слово)?	Помодоро/помодоро	УК-6
6.	Укажите, сколько минут длится один классический интервал Pomodoro (число).	25	УК-6
7.	Назовите один инструмент тайм-менеджмента, связанный с умением говорить «нет» и сохранением времени (одно слово).	отказать/отказать	УК-3
8.	Как называется решение задач в группе с передачей ответственности (одно слово)?	гадание	УК-3
9.	Назовите один инструмент командной работы для поиска вариантов решения в группе (одно словосочетание).	мозговой штурм/брейншторм	УК-3
10.	Как называется визуальный инструмент планирования проекта в виде полос по времени (одно словосочетание)?	Диаграмма Ганнта/график Ганнта	УК-3
11.	Назовите один навык для эффективного управления встречами в полиции (одно слово).	модерация/фасилитация	УК-3

12.	Как называется договорённость в группе о правилах взаимодействия и общения (одно словосочетание)?	командные правила/регламент/ кодекс команды	УК-3