

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.09.2026 22:18:57
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.03 Проектная мастерская «Наставничество»

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

(код, наименование направления подготовки)

«Лидеры регионов. Санкт-Петербург»

(наименование образовательной программы)

Очная

(форма обучения)

Год набора- 2026

Санкт-Петербург

Автор-составитель РПД:

Тюхтина Юлия Владимировна, к.пед.н., заместитель директора Центра экспериментальных образовательных программ.

Заведующий кафедрой:

Ботнев В.К., доктор юридических наук, доцент, заведующий кафедрой государственного и муниципального управления

Рабочая программа дисциплины **ФТД.03 Проектная мастерская «Наставничество»** одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления Факультета государственного и муниципального управления ИГСУ Президентской академии.

Протокол № 11 от «19» декабря 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	6
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания.....	10
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам	15
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине.....	38
7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля).....	65
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	66
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	69

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина **ФТД.03 Проектная мастерская «Наставничество»** обеспечивает формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС <i>(при наличии)</i> **	Код компетенции	Наименование Компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.3	Предлагает способы решения поставленных задач, формулирует ожидаемые результаты, оценивает предложенные варианты с точки зрения соответствия цели проекта	УК-2.3. У-1. Умеет системно анализировать поставленные цели, формулировать задачи и предлагать обоснованные решения УК-2.3. У-2. Умеет использовать инструментальные средства для разработки и принятия решений

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины: 10,00 зачётных единиц., 360 **академических часов**.

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 50 ак. часов на контактную работу с преподавателем, из них 20 ак.час на практические занятия, 26 ак.час. ; **на контактную работу на аттестацию в период экзаменационных сессий – 4 часа**; на индивидуальные консультации. 310 ак. час на самостоятельную работу обучающихся.

Дисциплина **ФТД.03 «Проектная мастерская Наставничество»** относится к факультативным дисциплинам ФТД. Факультативные дисциплины и реализуется с 1-го по 4-й семестры 1-го и 2-го курсов одновременно с сопутствующей дисциплиной Проектная мастерская «Введению в профессию» на 1 курсе.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная/очно-заочная/заочная форма обучения (оставить нужное)

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)							
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ								
Тема 1	Знакомство с наставником по адаптации	22				2							20	Тестирование
Тема 2	Целеполагание. Образ успеха	46											46	Проективные методики
Тема 3	Целедостижение.	22				2							20	Проективные

	Подготовка к сессии													методики
Тема 4	Результаты. Рефлексия после сессии. Проработка компетенций	20											20	Проективные методики
Тема 5	Карта достижений	34				4							30	Проективные методики
Тема 6	Знакомство с наставником по личностно-профессиональному развитию	38				2	6						30	Биографическое интервью Тестирование
Тема 7	Целеполагание. Компетенции силы	36				2	4						30	Проективные методики
Тема 8	Компетенции роста. Самооценка	36				2	4						30	Проективные методики. Упражнения. Тестирование

Тема 9	Достижения и провалы: анализ собственных ресурсов	36				2	4						30	Проективные методики Интеллект-карта
Тема 10	Подведение итогов. Планирование будущего	66				4	8						54	Проективные методики Упражнение
Промежуточная аттестация		4								4				зачет
Итого		360				20	26			4			310	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Знакомство с наставником по адаптации. УК-3.1

В рамках знакомства наставник по адаптации задает вопросы, связанные с причинами выбора вуза, уточняет школьные достижения, актуальные сферы интересов, выявляет ожидания от будущего обучения, а также выясняет образ будущего наставляемого. Методика «Перспектива моих изменений» фиксирует состояние и ожидаемую динамику изменений качеств, настроений наставляемого от начала обучения в вузе до завершения им второго курса. Пятифакторный опросник осознанности: наблюдение, описание, осознанность действий, безоценочность, нереагирование.

Тема 2. Целеполагание. Образ успеха. УК-3.1

Формирование образа успеха. Проективная методика «Будущее успеха». Методика «10 целей». Проработка будущей профессиональной цели по методике GROW. Анализ дисциплин образовательной программы: чему обучает дисциплина и что эти знания могут дать в будущем. Методика самоопределения времени «168 часов Вауры».

Тема 3. Целедостижение. Подготовка к сессии. УК-3.1

Упражнение «Колесо вовлеченности в образовательный процесс» позволяет проанализировать вовлеченность наставляемого в образовательный процесс по отдельным дисциплинам перед сессией. Методика «Колесо жизненного баланса»: проработка собственных ресурсов. Методика по таймменеджменту Pomodoro. Цели на спринт (подготовка к сессии)

Тема 4. Результаты. Рефлексия после сессии. Проработка компетенций. УК-3.1

Результаты первой сессии. Анализ причин удовлетворенности и неудовлетворенности результатами. Упражнение «Многофакторный анализ собственных действий за день». Техника рефлексии «Пять пальцев». Знания, умения, навыки, компетенции как результат обучения. Модель компетенций проекта «Наставничество». Анализ развития собственных компетенций. Анализ дисциплин по модели компетенций проекта «Наставничество».

Тема 5. Карта достижений. УК-3.1

Проработка собственных достижений. Создание карты достижений. Умение рассказать о себе (самопрезентация). Умение представлять свои достижения. Осмысление своих знаний, умений, навыков и компетенций, которые помогут добиться решения любой поставленной задачи.

Тема 6. Знакомство с наставником по личностно-профессиональному развитию. УК-3.1

Личностно-профессиональная диагностика по оценке управленческого потенциала. Биографическое интервью с наставником по личностно-профессиональному развитию по результатам личностно-профессиональной диагностики.

Тема 7. Целеполагание. Компетенции силы. УК-3.1

Персональная карта компетенций. Колесо компетенций: визуализация. Проектирование профессионального будущего. Профессиональная цель по SMART. Задание по личностно-профессиональному развитию: поиск вакансий на сайтах работодателей. План развития (компетенции силы). Карта саморазвития на год.

Тема 8. Компетенции роста. Самооценка. УК-3.1

Анализ компетенций роста. Карта саморазвития: анализ пройденного. Анализ достижений на данный момент. Самооценка и уровень притязаний: определения, схема

формирования. Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, интерпретация результатов. Упражнение «Квадрат самооценки». Упражнение «Осмысление собственных ресурсов». Упражнение «30 дел и 10 качеств». Упражнение «Я глазами близких». Стратегии преодоления стресса (Копинг-стратегии): тестирование и интерпретация результатов.

Тема 9. Достижения и провалы: анализ собственных ресурсов. УК-3.1

Мониторинг конкурентноспособности: работа с резюме на сайтах работодателей. Алгоритм работы с «провалами»: проработка ошибок в ресурсном подходе. Анализ собственных ресурсов: внутренние, внешние, скрытые ресурсы. Самостоятельное задание в формате интеллект-карты «Мои ресурсы». Упражнение «Календарь позитива. Замечаем хорошее». Пятифакторный опросник осознанности. наблюдение, описание, осознанность действий, безоценочность, реагирование.

Тема 10. Подведение итогов. Планирование будущего. УК-3.1

Упражнение «10 профессий». Профессиональная цель: анализ изменений в динамике. Построение плана развития на 3 года. Проектная методика «Ретроспектива моих изменений». Ретроспективный анализ встреч с наставником: что больше всего было важным и почему. Подведение итогов проекта Наставничество: что нового я узнал о себе? Чему я научился? За что я благодарен наставнику и проекту? Выводы о проекте. Упражнение «Колесо баланса». Проектная методика «Письмо себе в будущее».

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине ФТД.03 Проектная мастерская «Наставничество» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно

из нескольких вариантов предложенных		2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа

		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.03 Проектная мастерская «Наставничество» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

тестирование, проективные методики, биографическое интервью, упражнения.

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Знакомство с наставником по адаптации. УК-3.1

Тестирование. Тестирование. «Пятифакторный опросник осознанности»

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности.

1-никогда или очень редко верно, 2 – редко верно, 3 – иногда верно, 4- часто верно, 5- очень часто или всегда верно

1. Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущение моего тела в движении
2. Я легко подбираю слова для описания своих чувств
3. Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции
4. Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них
5. Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом, легко отвлекаюсь
6. Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле
7. Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения, ожидания
8. Я не обращаю внимание на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще
9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них
10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что я чувствую
11. Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли
12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю
13. Я легко отвлекаюсь
14. Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом
15. Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице
16. Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу
17. Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли
18. Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент
19. Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них со стороны
20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины
21. Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня
22. Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова
23. Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая отчета в своих действиях

24. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на это
25. Я говорю себе, что не должен думать так, как я думаю
26. Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы
27. Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния
28. Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания
29. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать
30. Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне их не следовало бы испытывать
31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени
32. Я склонен переносить свои переживания в слова
33. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их, и даю им уйти
34. Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю
35. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ
36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение
37. Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент
38. Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредотачивая на этом внимания
39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли

Ключ к опроснику:

Для всех утверждений отметка R обозначает обратный вопрос. Баллы за ответы меняются следующим образом: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2 и 5 на 1 (3 остается неизменным). Затем подсчитывается сумма баллов для каждой шкалы в отдельности.

Шкалы:

Наблюдение – 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Описание – 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Осознанность действий - 5R, 8R 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Безоценочность – 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Нереагирование – 4,9,19,21,24, 29, 33.

Методические рекомендации выполнения данного теста.

При анализе результатов необходимо ориентироваться на данные формулировки основных понятий:

Осознанность (Mindfulness) – это сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах.

Наблюдение (Observing) – это умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт: чувства, эмоции, мысли, звуки, запахи и звуки.

Описание (Describing) – навык словесно обозначать внутренний опыт.

Осознанность действий (Acting with a wareness) – умение быть здесь и сейчас, включившись в настоящий момент, вместо автопилота.

Безоценочность (Nonjudging of inner experience) – умение любой внутренний опыт, даже если он болезненный – принимать как есть, не оценивая его как не нужный, без стремления избавиться или подавить.

Нереагирование (Nonreactivity to inner experience) – способность не цепляться за мысли и не увлекаться ими, пока они приходят и уходят.

Тема 2. Целеполагание. Образ успеха. УК-3.1

Проективная методика «Образ успеха». Вопросы для анализа:

1. Описать образ успешного для наставляемого человека, описать его качества, психологический портрет.
2. Назвать 3-5 личностей, которых наставляемый считает успешными (в жизни, в творчестве, спорте, профессии, политике). Уточнить, почему он так считает.
3. Назвать 3-5 качеств личности, которые делают этих людей успешными и что может объединять этих людей.
4. Перечислить, какими из названных качеств обладает наставляемый или хотел бы обладать.

Обучающийся фиксирует свои ответы в рабочей тетради, тем самым отмечая для себя те качества, которыми, по его мнению, должен обладать успешный человек. Отвечая на вопрос, какими из перечисленных качеств он обладает или хотел бы обладать, наставляемый проектирует развитие тех компетенций, которые могут привести его к успеху. В продолжение этих размышлений вытекает следующее задание.

Проективная методика «Будущее успеха».

Методические рекомендации выполнения упражнения:

Обучающийся должен представить образ будущего, когда он станет успешным человеком. Далее на уточнение предлагаются следующие вопросы: Как ты поймешь, что достиг успеха? Что изменилось в тебе, что появилось или исчезло в личных качествах, в материальном состоянии и окружении, в профессиональном плане? Статус? Должность? Наставляемый заполняет таблицу «Будущее успеха» которая в динамике предполагает анализ личных качеств, материального состояния и профессиональных достижений.

Тема 3. Целедостижение. Подготовка к сессии. УК-3.1

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

В рабочей тетради перед обучающимся круг, секторы которого обозначают определенные сферы жизни. Нужно оценить по десятибалльной шкале удовлетворенность текущим положением дел в каждой из сфер, где 0 — полный провал, 10 — все отлично. Ноль будет в центре круга, десятка — на внешней

окружности. Это оценка в моменте. Предложено восемь секторов: обучение; здоровье; семья; отношения (любовь); друзья; творчество (хобби); саморазвитие; финансы.

Анализируем получившийся рисунок.

На этой встрече в данном упражнении важно фокусировать внимание на секторе «Обучение». Фиксируем отмеченную цифру в рабочей тетради.

Вопросы для анализа:

Насколько устраивают результаты в колесе баланса, захотелось ли тебе что-то изменить? По вашему мнению, это хороший показатель? Если нет, то, что надо исправить?

Методические рекомендации выполнения методики:

При выполнении методики необходимо помнить следующее. Некоторые стороны жизни требуют дополнительных затрат ресурсов для развития. Некоторые стороны содержат жизненные ресурсы, питают и поддерживают нас в хорошем состоянии. Прикладывая усилия для дополнительного развития каких-то сфер жизни, мы делаем наше колесо более ровным. То, на чем мы концентрируемся, развивается ускоренными темпами и подтягивает за собой все остальное. Энергия и ресурсы всегда идут в направлении наших мыслей и дел — это закон. Если получились средние цифры по всем сферам, это не значит, что жизнь серая и унылая. Просто еще не до конца раскрыт потенциал или это удовлетворительный уровень на данный период времени.

Проективная методика Pomodoro

Используя метод Pomodoro или другую альтернативную методику, можно увеличить свою продуктивность, делая больше дел за меньшее время. Ведение списка задач нужно для самоконтроля и наблюдения за своей эффективностью. Отрезки времени, на которые делится поставленная задача, этап или работа, условно называются помидорами. Один «помидор» = 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха. Необходимо поставить себе цель, и расписав этапы и задачи, нужно каждый этап или задачу оценить по времени и указывать его в количестве помидоров. После четырёх отрезков рекомендуется сделать долгий перерыв — от 15 до 30 минут. Далее наставник помогает наставляемому определить цели на спринт сессии. Задание наставляемому: *Составить от одной до трех целей на ближайший спринт (необходимо взять за основу цели, связанные с сессией (зачеты и экзамены), разбить цель на этапы/задачи, запланировать их на соответствующие недели спринта и рассчитать количество помидоров на каждую задачу (определите время выполнения). Необходимо постараться сделать цели максимально конкретными и избегать слишком больших целей. По прошествии недель можно посмотреть, сколько «помидоров» потратили на выполнение той или иной задачи. И принять это к сведению для дальнейших альтернативных целей*

Методические рекомендации для выполнения упражнения:

1. Определи цели
2. Обозначь даты реализации целей
3. Разбей цели на этапы
4. Оцени по времени каждый этап в помидорах
5. Отмечай выполненные этапы
6. Выполни все цели поэтапно

Тема 4. Результаты. Рефлексия после сессии. Проработка компетенций. **УК-3.1**

Упражнение «Результаты первой сессии»

Обучающийся анализирует причины удовлетворенности и неудовлетворенности итогами сессии, заполняет следующие таблицы, фиксируя одновременно также те действия, которые привели к удовлетворенности или неудовлетворенности результатом.

Результат, которым остался более удовлетворен по итогам сессии

Дисциплина, результатом которой ты удовлетворен	Причины удовлетворённости данным результатом	Действия, которые привели к удовлетворительному результату

Результат, которым остался менее удовлетворен по итогам сессии

Дисциплина, результатом которой ты не удовлетворен	Причины неудовлетворённости данным результатом	Действия, которые привели к неудовлетворительному результату

Методические рекомендации выполнения упражнения.

Таким образом мы можем проанализировать результат и то, что к нему приводит. При этом надо понимать, что для достижения высокого результата всегда предшествует ряд различных действий, из которых складывается этот результат. Порой мы не замечаем собственных действий, которые делаем в течение дня на автомате, не анализируем их.

Проективная методика «Метод 5 пальцев»

Метод пяти пальцев — это техника рефлексии и самоанализ, предназначенная для подведения итогов дня и разбора выполненных задач. Она помогает быстро обобщить полученный опыт и оценить результаты. Достаточно лишь посмотреть на ладонь, например, правой руки (левшам - левой) и по первым буквам названия пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется анализ. Задайте себе вопросы и максимально искренне ответьте на них.

Мизинец	Мысли	Обобщить полученный опыт за этот день	Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел? В чём возросла моя компетентность, усилился профессионализм? Какие новые и важные идеи сегодня меня озарили?
Безымянный палец	Близость целей	Оценить, насколько полезным и	Что я сегодня сделал и чего достиг?

		продуктивным был день	Какие шаги я совершил для приближения к цели?
Средний палец	Состояние	Вспомнить о пережитых эмоциях за день	Каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией?
Указательный палец	Услуги	Отношения с окружающими	Чем я сегодня помог другим? Познакомился ли я с новыми людьми? Улучшились ли мои взаимоотношения?
Большой палец	Бодрость	Физическое состояние, расход энергии.	Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы? Что сделано сегодня мной для поддержания здоровья, физической формы?

Методические рекомендации выполнения методики.

Для закрепления положительного эффекта саморефлексии и формирования привычки осознанно подходить к своим действиям, необходимо выполнять данное упражнение в конце каждого дня на протяжении месяца. Также рекомендуется вести дневник саморефлексии и отслеживать динамику развития.

Упражнение «Анализ развития компетенции»

Для самооценки проявленности компетенций наставляемый должен вписать в таблицу напротив предложенных компетенций проекта ситуации, в которых компетенции проявляются и помогают ему достичь результативности, а также возможные ситуации в будущем, в которых они могут пригодиться. Также наставляемому надо отметить уровень своих компетенций, поставив оценку от 1 до 10 (где 1-вообще не обладаешь данной компетенцией и 10-достиг высокого уровня по данной компетенции.)

Анализ развития компетенций

Методические рекомендации выполнения упражнения.

Компетенции	Ответь, как компетенции проявляются у тебя сейчас и где в будущем могут пригодиться	Оцени уровень своих компетенций от 1 до 10 (отметь оценку в кружочек)
Лидерство		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Настойчивость и целеустремленность		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Коммуникационная компетентность		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Управленческая компетентность (управление другими)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Самоуправление и стрессоустойчивость (управление собой)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Готовность к командной работе и сотрудничеству		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Готовность к изменениям и развитию		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Гибкость мышления		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Аналитическое мышление		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Компетенции могут пригодиться не только в профессиональной или образовательной сферах, мы используем их в разных жизненных ситуациях, поэтому важно осознать насколько эти компетенции уже развиты, какие только начинают развиваться и требуют особого внимания.

Таким образом уже на первом курсе в рамках прохождения данной дисциплины студент знакомится с компетенциями, которые могут пригодиться в его будущей профессиональной карьере и личной жизни.

Тема 5. Карта достижений. УК-3.1
Проективная методика «Анализ достижений»

Для проработки собственных достижений наставляемому предлагается следующая структура, которая в дальнейшем может лечь в основу написания резюме:

1. Умение рассказать о себе (самопрезентация)
2. Умение представлять свои достижения
3. Знать свои умения, навыки и компетенции, которые тебе помогут добиться решения любой поставленной задачи

Каждый из этих пунктов отдельно прорабатываются с наставником. Результаты фиксируются в рабочей тетради

Умение рассказать о себе (самопрезентация).

Обучающемуся необходимо написать в рабочей тетради 10 своих качеств, за которые он себя уважает и может похвалить. Далее в течение 5 минут наставляемый составляет рассказ о себе из 5 предложений, в котором рассказывает о себе так, как бы ты рассказал о себе будущему работодателю, выделив только самое главное. Вопросы для анализа: *получилось ли в полной мере рассказать о себе в 5 предложениях? Какой образ может сложиться у человека, который знакомится с данной информацией? Какие качества можно понять о человеке из этих 5 предложений?*

Умение представлять свои достижения

Умение рассказать о себе непосредственно связано с умением представлять свои результаты. В направленной беседе наставник связывает результаты и достижения, выявляет главные достижения наставляемого, что способствует закреплению осознанного отношения к собственным достижениям и результатам. Вопросы для анализа: *В прошлый раз мы говорили о результатах. Как ты считаешь, в чем отличие результата от достижения? Считаешь ли ты поступление в ВУЗ для себя достижением? Почему? Какие еще достижения ты бы для себя выделил?*

Мы выделяем жизненные достижения, личностные и профессиональные. О профессиональных достижениях в рамках первого этапа проекта мы не говорим. Отличия личностных достижений от жизненных состоят в том, что личностные достижения приводят к тому, что в результате меняется что-то внутри самого человека, а результат жизненных достижений меняет что-то в жизни окружающих людей. Для успешного человека достижения неотделимы от результатов, но порой мы даже не замечаем, что чего-то достигли. Анализ личностных и жизненных достижений далее поможет в заполнении карты достижений.

Умение представлять свои достижения: знать свои умения, навыки и компетенции, которые тебе помогут добиться решения любой поставленной задачи

Обучающийся вспоминает девять компетенций проекта, которые вместе с наставником анализировал ранее и по которым делал самооценку.

Из них выделяет 3 основные компетенции, которые на его взгляд проявлены сильнее других и записывает их в карту собственных достижений.

Методические рекомендации:

Наставник обращает внимание, насколько со стороны данный портрет кажется привлекательным с точки зрения работодателя. Данное упражнение закрепляет умение концентрироваться на главном и формирует у других позитивное впечатление о себе. Рассказ о себе и способности самопрезентации будут меняться по мере роста и

развития. Данный рассказ останется в рабочей тетради наставляемого для возможности самоанализа в динамике. Быть честным с самим собой- важная часть будущего профессионального продвижения.

Тема 6. Знакомство с наставником по личностно-профессиональному развитию. УК-3.1

Тестирование Центра Компетенций платформы «Россия- страна возможностей»

Для прохождения тестирования необходимо зарегистрироваться на сайте <https://rsv.ru/>, в блоке проектов выбрать Центр компетенций, пройти тестирование. Результаты тестирования приходят на почту. Необходимо сохранить результаты для совместного анализа с наставником.

Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере
(Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова)

«Якоря карьеры», — это ценностные ориентации, социальные установки, интересы и прочие социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время. При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации неосознанно. Тест позволяет выявить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни. Ответьте на вопросы теста:

Насколько важным для Вас является каждое из следующих

Варианты ответов: поставьте баллы от 1 до 10, где 1 – абсолютно не важно, а 10 – исключительно важно.

1 Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.

2 Осуществлять наблюдение и контроль над людьми, влиять на них на всех уровнях.

3 Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.

4 Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.

5 Употреблять свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.

6 Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.

7 Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры взаимно уравновешивали друг друга.

8 Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.

9 Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.

10.Быть первым руководителем в организации.

11.Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.

12.Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.

13.Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.

14.Соревноваться с другими и побеждать.

15.Строить карьеру, которая позволит мне не изменять своему образу жизни.

16.Создать новое коммерческое предприятие.

- 17.Посвятить всю жизнь избранной профессии.
- 18.Занять высокую руководящую должность.
- 19.Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
- 20.Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
- 21.Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

Насколько Вы согласны с каждым из следующих утверждений?

Варианты ответов: от 1 до 10, где 1 – совершенно не согласен, а 10 – полностью согласен.

- 22.Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
- 23.Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
- 24.Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дадут мне возможность начать и построить свое собственное дело.
- 25.Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
- 26.Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
- 27.В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
- 28.Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой деятельности.
- 29.Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
- 30.Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
- 31.Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет вести жизнь, которая мне нравится.
- 32.Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
- 33.Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
- 34.Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
- 35.Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
- 36.Я бы предпочел работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
- 37.Я бы хотел посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
- 38.Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
- 39.Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
- 40.Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
- 41.Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Методические рекомендации.

Все результаты тестирования будут необходимы для составления компетентностного профиля наставляемого на следующей встрече. Наставляемый фиксирует свои результаты в рабочей тетради как необходимый материал для будущего анализа. Наставник не проводит следующей встречи без наличия результатов тестирования.

Тема 7. Целеполагание. Компетенции силы. УК-3.1

Упражнение «Анализ компетенций силы».

На основании составленной персональной карты компетенций выбрать три компетенции, которые у него выражены наиболее ярко и вписать их в таблицу «Анализ компетенции силы». Затем наставляемый анализирует, каким образом данные компетенции развиваются в его повседневной жизни. Для данного анализа предложены три области, в которых может происходить развитие: в рамках программы обучения, в рамках внеучебной деятельности и через самоусовершенствование (хобби, курсы)

Сильные компетенции	Развитие в рамках дисциплин программы обучения	Развитие в рамках внеучебной деятельности	Развитие через саморазвитие (хобби, курсы и тд.)

Проективная методика «Проектирование профессионального будущего»

В рабочей тетради наставляемого предложена линия времени. Наставник задает проектирующие вопросы, позволяющие наставляемому погрузиться в желаемое профессиональное будущее. Вопросы для анализа:

Шаг 1. Вы сейчас здесь (точка на линии времени). Напишите, кто Вы, как называется специальность, на которую Вы учитесь.

Шаг 2. Представьте свое профессиональное будущее через 5 лет.

Где Вы работаете? Кто Вы по специальности? Какая должность? Есть ли у Вас в подчинении сотрудники?

Что Вы делаете в рамках своей деятельности и зачем? Кто Вас окружает, кто получает пользу от вашей профессиональной деятельности и какую? Сколько Вы получаете за свою работу (диапазон “от-до”)? Вам нравится эта работа? Довольны ли Вы собой?

Шаг 3. Теперь вернемся назад. Что Вам надо сделать, чтобы попасть в желаемое будущее? Подумайте над тем, что Вам для этого надо из списка: научиться, узнать, сделать, освоить, развить. Пропишите это в рабочей тетради.

Шаг 4. Как компетенции силы Вам в этом помогут?

Шаг 5. Посмотрите внимательно на свою линию времени. Какие эмоции Вы испытываете?

На основании данной проективной методики необходимо спроектировать цель профессионального развития на 5 лет. Для этого будем использовать инструмент SMART-анализа.

Профессиональная цель по SMART

SMART-цель является:

- точной (управленческие навыки с помощью менторства)
- измеримой (минимум два ученика)
- достижимой и реалистичной (человек знает как минимум два способа найти учеников)
- ограниченной по времени

Методические рекомендации для проработки профессиональной цели.

Наставник просит сначала сформулировать профессиональную цель в одном или двух предложениях и записать ее в рабочую тетрадь. Потом необходимо сопоставить полученную цель со всеми пятью показателями SMART и убедиться в том, что учтено всё необходимое с помощью следующего шаблона. После проведенного анализа по SMART необходимо записать окончательный вариант цели в тетрадь. Для проработки сформулированной профессиональной цели наставник дает задание: к следующей встрече наставляемому необходимо самостоятельно найти вакансию, максимально похожую на свою профессиональную цель. (hh.ru, superjob, раздел “вакансии” на сайтах конкретных организаций или компаний и т.д.). Необходимо изучить проанализировать 4-5 вакансий на предмет требуемых компетенций, сравнить со своим профилем компетенций и внести необходимые дополнения или исправления.

Тема 8. Компетенции роста. Самооценка. УК-3.1

Упражнение «Анализ компетенций роста»

На основании составленной персональной карты компетенций выбрать три компетенции, которые у него выражены меньше всего и вписать их в таблицу «Анализ компетенции роста». Затем наставляемый анализирует, каким образом данные компетенции развиваются в его повседневной жизни. Для данного анализа предложены три области, в которых может происходить развитие: в рамках программы обучения, в рамках внеучебной деятельности и через самоусовершенствование (хобби, курсы)

Компетенции роста	Развитие в рамках дисциплин программы обучения	Развитие в рамках внеучебной деятельности	Развитие через саморазвитие (хобби, курсы и т.д.)

Упражнение «Осмысление собственных ресурсов»

Обучающемуся необходимо написать в рабочей тетради три варианта продолжения фразы:

Я никогда не думал(а), что смогу _____, но
сделал это и _____

Пример: «Я никогда не думал(а), что смогу пробежать «Гонку Героев» 10 километров полосы с препятствиями, но я сделал(а) это и осознал(а) свои реальные физические возможности».

Упражнение «Я глазами близких»

Обучающемуся необходимо взять интервью у 3–5 близких людей, желательно из разных групп (родители, друзья, сокурсники) и задать 2 вопроса о себе:

- 1) Какие у меня 3 сильные стороны?
- 2) Чему у меня можно поучиться?

Полученную информацию необходимо записать в рабочую тетрадь для анализа с наставником на следующей встрече.

Методические рекомендации для выполнения упражнений по самооценке.

Упражнения выполняются обучающимся в рабочей тетради для самостоятельной проработки собственной самооценки. Часто люди обесценивают то, что они делают, но именно в нашем опыте раскрываются наши возможности. Прописывая данные фразы, мы более глубоко погружаемся в осмысление собственных ресурсов. Делая акцент на сложных ситуациях, из которых мы смогли когда-то найти выход, мы начинаем по-другому воспринимать задачи, которые предстоит решить в будущем.

Тема 9. Достижения и провалы: анализ собственных ресурсов. УК-3.1

Проективная методика «Алгоритм работы с «провалами»»

Для проработки неудач и жизненных ошибок наставник предлагает алгоритм работы с провалами. В сопровождении наставника наставляемый выписывает в таблицу рабочей тетради несколько примеров ситуаций собственных «провалов» и несколько примеров влияющих жизненных событий по собственному выбору. Наставник вместе с наставляемым разбирает эти неудачи и примеры влияющих событий наставляемого согласно предложенному алгоритму. Особое внимание при анализе наставник уделяет вопросу «Какие ресурсы при этом возникли?»

«Провал» \ влияющие события	Чего не хватило (каких ресурсов?)	Какие эмоции были в тот момент?	Какое решение было найдено?	Какие ресурсы при этом возникли?	Какой позитивный вывод был сделан?

Методические рекомендации выполнения методики

Описывая свои «провалы» таким образом, мы анализируем свой опыт и делаем рациональные выводы, которые помогут расширить зону возможностей, а также избежать ошибок в будущем. При анализе «провалов» очень важно понимать, каких ресурсов не хватило для преодоления данной ситуации, какие новые ресурсы при этом возникли в ходе понимания и осмысления собственной ошибки. При анализе своих ошибок, неудач, «провалов», очень важно уметь концентрироваться на позитиве, видеть во всем положительную сторону, несмотря на происходящие события.

Тема 10. Подведение итогов. Планирование будущего. УК-3.1

Упражнение «10 профессий»

Преподаватель ставит таймер на 3 минуты и дает задание наставляемому написать в тетради 10 профессий/должностей/ролей, в которых он может себя представить. Если работа идет активно, а время уже заканчивается, стоит дать

возможность обучающемуся дописать необходимое. Далее идет разбор вариантов с анализом ценностей и приоритетов наставляемого.

Проективная методика «Ретроспектива пройденных встреч»

В начале ретроспективы наставник предлагает обучающемуся вспомнить, как начинался его путь в университете и проследить динамику изменений. Для этого в рабочей тетради наставляемому предложена проективная методика, позволяющая зафиксировать состояние и динамику изменений качеств, настроений от начала обучения в вузе до завершения им второго курса. Например, в начале обучения многие чувствуют себя неуверенно, испытывают тревогу перед предстоящим этапом. На втором курсе как правило студент становится более раскрепощенным, общительным, компетентным.

Обучающийся фиксирует свои состояния и ожидания рабочей тетради. Данная картинка — это динамика развития, которую полезно отслеживать время от времени, чтобы понимать логику пройденного пути и векторы развития для достижения желаемого будущего.

Вопросы для анализа: Можно ли говорить о личностном росте за два года обучения в университете? Какие изменения заметны? Какие причины позволили измениться?

После этого наставник предлагает вспомнить весь пройденный совместный путь, содержание каждой встречи и наиболее запомнившиеся темы, и упражнения.

Методические рекомендации.

Рефлексия пройденного пути позволяет закрепить навыки самоанализа. Рекомендуется проводить рефлекссию каждого пройденного занятия, выделяя наиболее важные аспекты для собственного развития, которые запомнились. Важно понять, почему именно те или иные темы, упражнения методики были важны.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,1	10
КТ 2	100	0,2	20
КТ 3	100	0,3	30
Итого:	X	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ – 1.

Тема 1-5

Проективная методика «Анализ достижений»

Для проработки собственных достижений наставляемому предлагается следующая структура, которая в дальнейшем может лечь в основу написания резюме:

1. Умение рассказать о себе (самопрезентация)
2. Умение представлять свои достижения
3. Знать свои умения, навыки и компетенции, которые тебе помогут добиться решения любой поставленной задачи

Каждый из этих пунктов отдельно прорабатываются с наставником. Результаты фиксируются в рабочей тетради

Умение рассказать о себе (самопрезентация)

Далеко не каждый человек может о себе рассказать так, чтобы раскрыть свои лучшие стороны, не каждый умеет себя похвалить. Поэтому наставник предлагает наставляемому написать в рабочей тетради 10 своих качеств, за которые он себя уважает и может похвалить.

Далее в течение 5 минут обучающийся составляет рассказ о себе из 5 предложений, в котором рассказывает о себе так, как бы ты рассказал о себе будущему работодателю, выделив только самое главное. Наставник засекает время и, если по истечении времени наставляемый ещё вовлечён в написание рассказа, предоставляет ему необходимое время для завершения, но не торопит и не останавливает. Вместе с наставляемым наставник анализирует текст, не критикуя. Обращает внимание, насколько со стороны данный портрет кажется привлекательным с точки зрения работодателя. Данное упражнение закрепляет умение концентрироваться на главном и формирует у других позитивное впечатление о себе. Вопросы для анализа:

Получилось ли в полной мере рассказать о себе в 5 предложениях? Какой образ может сложиться у человека, который знакомится с данной информацией? Какие качества можно понять о человеке из этих 5 предложений?

Умение представлять свои достижения

Умение рассказать о себе непосредственно связано с умением представлять свои результаты. В направленной беседе наставник связывает результаты и достижения, выявляет главные достижения наставляемого, что способствует закреплению осознанного отношения к собственным достижениям и результатам. Вопросы для анализа: *В прошлый раз мы говорили о результатах. Как ты считаешь, в чем отличие результата от достижения? Считаешь ли ты поступление в ВУЗ для себя достижением? Почему? Какие еще достижения ты бы для себя выделил?*

Мы выделяем жизненные достижения, личностные и профессиональные. О профессиональных достижениях в рамках первого этапа проекта мы не говорим.

Отличия личностных достижений от жизненных состоят в том, что личностные достижения приводят к тому, что в результате меняется что-то внутри самого человека, а результат жизненных достижений меняет что-то в жизни окружающих людей. Для успешного человека достижения неотделимы от результатов, но порой мы даже не замечаем, что чего-то достигли. Обучающийся заполняет таблицу достижений в рабочей тетради. Анализ личностных и жизненных достижений далее поможет в заполнении карты достижений.

Знать свои умения, навыки и компетенции, которые тебе помогут добиться решения любой поставленной задачи

Обучающийся вспоминает девять компетенций проекта, которые вместе с наставником анализировал ранее и по которым делал самооценку.

Из них выделяет 3 основные компетенции, которые на его взгляд проявлены сильнее других и записывает их в карту собственных достижений.

КТ – 2.

Тема 6-8

Биографическое интервью

Биографическое интервью проводится с целью выявления устойчивых личностных характеристик, особенностей мотивации и целеполагания, а также понимания проявленности управленческих компетенций. Вопросы для биографического интервью с наставляемым:

1. Расскажите о себе, какой Вы человек? Какими на Ваш взгляд качествами Вы обладаете?
2. В чем Ваши сильные стороны, на которые Вы могли бы опираться в своем развитии?
3. Расскажите, с чем связан выбор данного Вуза, направления обучения и профиля? Что или кто повлиял на Ваш выбор?
4. Кто в целом обычно влияет на принятие Вами решений (родители/родственники, другие люди, события и пр.).
5. Есть ли кто-то, кто является для Вас авторитетом? – Или - Кого Вы считаете своими учителями? На кого бы Вы хотели быть похожим? Почему, в чем их сильные стороны, которые Вы хотели бы развить в себе?
6. Назовите 2–3 сферы деятельности (помимо учебной), в которых Вы бы хотели развиваться/или уже развиваетесь? Почему они интересны для Вас?
7. Как бы Вы описали людей из Вашего ближнего круга общения? Кого Вы можете назвать своим другом и единомышленником? Что Вы больше всего цените в людях? А что не приемлете в общении ни при каких обстоятельствах?
8. Что Вас мотивирует больше всего, когда Вы участвуете в каком-либо проекте, начинаете собственное дело, приступаете к новой для себя теме или деятельности?
9. В чем Вы видите смысл своего участия в проектах /Вашей деятельности/Вашего обучения в Академии/Вашей жизни. Вы задумывались, ради чего/почему Вы это делаете (делали)?
10. Реализацию какого проекта/участие в деятельности Вы считаете для себя наиболее успешным/важным (школьное самоуправление, проекты в ВУЗе)?
11. В какой роли Вы принимали участие в нем? Что было для Вас самым ценным? С какими трудностями Вы столкнулись в проекте и как их преодолевали? Какой вывод Вы сделали для себя?
12. Расскажите о случае из Вашей жизни, когда Вы почувствовали себя в роли лидера (организатора какого-либо значимого дела, когда Ваш опыт был важен и ценен другим людям)? В чем проявлялось Ваше лидерство?
13. Как Вы для себя определяете понятие «Команда»?
14. Какую роль Вам обычно комфортнее всего брать на себя в команде? А какую нет? Почему? (например, вдохновитель, исполнитель, душа компании)
15. Опишите, с каким руководителем в будущем Вы хотели бы работать?
16. Какими качествами, как Вам кажется, должен обладать современный руководитель? Какие Ваши качества, как Вы считаете, могут позволить Вам в будущем стать таким руководителем?

17. Какие качества Вы бы хотели в себе развить? Зачем?
18. Нравится ли Вам анализировать данные, работать с анализом информации? Почему? Приведите пример.
19. Как Вы думаете, от чего больше зависит Ваш успех?
20. От какой деятельности Вы получаете наибольшее удовольствие? Чем Вы занимаетесь с большим удовольствием? А какая деятельность нравится Вам меньше всего? Почему?
21. Что для Вас является причиной потери энергии и сил? А что дает Вам силы, чтобы не падать духом и продолжать начатое? Что позволяет Вам справляться с сильными эмоциями в напряженной ситуации?
22. Чем Вы занимаетесь в свободное время? Как отдыхаете и проводите каникулы?
23. Как Вы представляете свое будущее после окончания Вуза? С какими трудностями Вы можете столкнуться?
24. Откуда Вы черпаете информацию о личностно-профессиональном и карьерном развитии?
25. Планируете ли Вы продолжать обучение в магистратуре (аспирантуре). Если да, то по какому направлению и профилю? Почему?
26. В чем Вы хотели бы стать профессионалом, экспертом в будущем?

Задание 1. После встречи наставник высылает видеозапись интервью. Наставляемый должен просмотреть запись и ответить на предложенные вопросы для рефлексии в рабочей тетради: Вопросы для рефлексии:

1. На чем больше сосредоточен человек, отвечающий на вопросы в данном интервью (респондент)? Что важное и значимое он выделяет в своих ответах чаще или больше всего?
2. Насколько уверенно он себя чувствует? Какое эмоциональное состояние преобладает? Как Вы это поняли? В какие моменты интервью можно почувствовать энергичность и ресурсность респондента, а в каких моментах энергия может падать?
3. На какие вопросы ему было сложнее отвечать, а на какие легче? Предположите, почему?
4. Как он строит свои ответы: структурированно, логически-связанно, делая обобщения и выводы?
5. Дайте краткую характеристику данного человека: какими качествами он обладает?
6. Какие советы Вы дали бы респонденту?
7. Представьте, что респондент проходит собеседования, устраиваясь на работу: Какие сильные и слабые стороны прослеживаются у данного человека? Взяли бы Вы данного человека на работу? Почему? На какую должность он бы подошел?

КТ – 3. **Тема 7-9**

Начиная с седьмой встречи обучающийся работает над составлением собственного резюме, а также его анализом и продвижением на сайте работодателей. Преподаватель анализирует:

1. Структуру резюме (логика, оформление, полнота информации)
2. Достижения наставляемого (как прописаны, при необходимости вносит поправки). Вопросы для анализа:
Легко ли было составить резюме? В чем была трудность?

Кто из работодателей просматривал резюме? Какова динамика просмотров? Были ли приглашения на собеседования? Какие вакансии предлагали? Как это расширило Ваше представление о будущем трудоустройстве? Как изменилось представление о возможностях приблизить желаемое будущее?

Далее наставник дает задание на следующую встречу по работе с резюме, результаты выполнения которого нужно записать в рабочей тетради в таблице «Мониторинг твоей работоспособности для этого необходимо:

2.1. Провести тщательный мониторинг вакансий, которые в большей степени подходят для достижения будущей профессиональной цели;

2.2. Выбрать 5–10 наиболее понравившихся вакансий работодателей и отправить им свое резюме;

2.3. Выписать организации, которые просмотрели резюме, и отдельно те организации, которые откликнулись на резюме.

3. В случае приглашения на собеседование - пройти его и проанализировать эту встречу, отметить в таблице мониторинга.

Таблица «Мониторинг конкурентноспособности»

Мониторинг №1 (дата _____)		Мониторинг №2 (дата _____)	
Организации, в которые были отправлены заявки/отклики	Список организаций, просмотревших Ваше резюме	Организации, в которые были отправлены заявки/отклики	Список организаций, просмотревших Ваше резюме
	Список организаций, откликнувшихся на Ваше резюме		Список организаций, откликнувшихся на Ваше резюме
Организации, в которые Вас позвали на собеседование		Организации, в которые Вас позвали на собеседование	

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

Критерии оценивания контрольных заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено в полном объеме при максимальной включенности в работу.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы.

55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания при невысокой вовлеченности в работу
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов заданий, задание не выполнено, вовлеченность в работу отсутствует

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий.

Для выполнения ряда заданий дисциплины обучающемуся необходим доступ в интернет, а также использование калькулятора.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по итогам выполненных заданий.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

Тема 1. Знакомство с наставником по адаптации. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа:

- 1.Опишите себя, какой вы человек?
- 2.Расскажите, с чем связан выбор данного Вуза, направления обучения и профиля?
- 3.Что или кто повлиял на Ваш выбор?
- 4.Кто в целом обычно влияет на принятие Вами решений?
5. Как Вы думаете, от чего больше зависит Ваш успех?
- 6.Есть ли кто-то, кто является для Вас авторитетом? На кого бы Вы хотели быть похожим?

2. Задание комбинированного типа:

Тестирование. «Пятифакторный опросник осознанности»

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности.

1-никогда или очень редко верно, 2 – редко верно, 3 – иногда верно, 4- часто верно, 5- очень часто или всегда верно

1. Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущение моего тела в движении
2. Я легко подбираю слова для описания своих чувств
3. Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции
4. Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них
5. Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом, легко отвлекаюсь

6. Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле
7. Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения, ожидания
8. Я не обращаю внимание на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще
9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них
10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что я чувствую
11. Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли
12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю
13. Я легко отвлекаюсь
14. Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом
15. Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице
16. Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу
17. Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли
18. Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент
19. Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них со стороны
20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины
21. Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня
22. Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова
23. Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая отчета в своих действиях
24. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на это
25. Я говорю себе, что не должен думать так, как я думаю
26. Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы
27. Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния

28. Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания
29. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать
30. Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне их не следовало бы испытывать
31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени
32. Я склонен переносить свои переживания в слова
33. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их, и даю им уйти
34. Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю
35. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ
36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение
37. Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент
38. Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредотачивая на этом внимания
39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли

3.Задание закрытого типа:

Задание 1.

Назовите критерии осознанности, подходящие под данные определения:

- 1 Умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт: чувства, эмоции, мысли, звуки, запахи и звуки:
а) описание
б) наблюдение
в) безоценочность
Правильный ответ б)
- 2 Способность не цепляться за мысли и не увлекаться ими, пока они приходят и уходят:
а) безоценочность
б) описание
в) нереагирование
Правильный ответ в)
- 3 Навык словесно обозначать опыт:
а) описание
б) наблюдение
в) безоценочность
Правильный ответ: а)
- 4 Умение быть здесь и сейчас
а) осознанность
б) наблюдение
в) нереагирование
Правильный ответ а)

Тема 2. Целеполагание. Образ успеха. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

- 1.Описать образ успешного для наставляемого человека, описать его качества, психологический портрет.
- 2.Назвать 3-5 личностей, которых наставляемый считает успешными (в жизни, в творчестве, спорте, профессии, политике).
- 3.Уточнить, почему он так считает.
- 4.Назвать 3-5 качеств личности, которые делают этих людей успешными и что может объединять этих людей.
- 5.Перечислить, какими из названных качеств обладает наставляемый или хотел бы обладать.
6. По каким критериям можно понять, что человек достиг в жизни успеха?

2. Задание комбинированного типа

Методика 10 целей Данное упражнение помогает наставляемому понять собственные цели, ранжировать их в зависимости от обстоятельств и проанализировать, насколько легко дается формулировка собственных целей. Через такой прием участник получает возможность увидеть разницу в представлении о реальности своих целей, возможности их достижения и позволяет выявить те зоны, которые до этого ранее не рассматривались. Упражнение надо выполнять последовательно, начиная с первой колонки таблицы. В первый столбец таблички «10

целей» наставляемому необходимо вписать цели, мечты, желания, которые он хотел бы достичь или планирует достичь в ближайшие 10 лет. (не менее 10 -12 пунктов).

Время выполнения -3 минуты. (наставник ставит таймер).

Примечание. Мало времени дается специально, чтобы создать небольшой стресс. Когда три минуты истечет, нужно объявить об этом и задать вопрос: нужно ли добавить время? Добавляем еще 2 минуты.

Вопросы для анализа: *Были ли у вас сложности с созданием списка?* (Возможные ответы: обнаружил, что у меня почти нет целей или желаний, не знаю, о чем...).

На каком пункте вы обнаружили сложность? (обычно на 5–7).

Как правило, это происходит потому, что наш мозг не любит прилагать усилия и берет то, что лежит на поверхности. До 5–7 пункта — это то, что мы знаем, то, что для нас достаточно банально, готовые ответы. После 5–7 пункта наступает торможение, мозгу надо напрягаться, но и ответы уже получаются более обдуманные и глубокие. Возможно, это то, что нам реально хотелось бы, но мы себе в этом отказываем или объясняем, что это невозможно реализовать. Во втором столбце участнику необходимо вписать 10 целей на ближайшие 10 лет при условии, если бы, у него были ВСЕ деньги мира. Время выполнения -3 минуты. (наставник ставит таймер). Вопросы для анализа: *Что происходило с вашим списком? Что появилось? Что исчезло? Может быть, какие-то пункты поменялись местами?* Как правило, в этом списке появляется благотворительность. Это происходит потому, что в этих условиях у нас появляется ресурс. *О чем это может говорить? О том, что, возможно, одной из задач надо поставить обеспечение себя ресурсами, чтобы расширить свои возможности. Как — это уже вопрос планирования своих действий и отношения к своим ресурсам.*

В третьем столбце участнику необходимо написать 10 своих целей, исходя из текущего финансового положения, но при условии, что у него было бы только 6 месяцев на их реализацию. Время выполнения -3 минуты. Вопросы для анализа: *Что происходило с последним списком? Как поменялся порядок и нумерация? Что стало первым номером? От каких целей вы отказались, они исчезли? Насколько реалистичными стали цели в третьем списке? Какие цели из всех списков вы понимаете, как СВОИ, а какие - пришедшие извне (навязанные социумом, не ваши)?*

3.Задание закрытого типа.

Определить, какому направлению работы с собственными целями. относятся данные вопросы:

1. Какой результат будет для тебе наилучшим? Какой результат можно будет считать успешным? Что произойдет, когда ты достигнешь результата?

- а) обзор реальности
 - б) выявление препятствий и ограничений
 - в) постановка цели
- правильный ответ в)

2. Что ты делаешь для того, что мешает достичь своей цели? Каких ресурсов тебе не хватает? Каковы основные риски?

- а) обзор реальности
 - б) выявление препятствий и ограничений
 - в) обзор возможностей
- Правильный ответ б)

3. Что ты намерен делать? Каким будет твой первый шаг и когда? Какая поддержка тебе нужна?

- а) определение намерения и плана действий
- б) обзор возможностей
- в) обзор реальности

Правильный ответ: а)

4. Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию? Какие есть варианты и альтернативы? Где можно найти об этом информацию? Кто бы мог помочь в решении этой проблемы?

- а) обзор возможностей
- б) постановка цели
- в) выявление препятствий и ограничений

Правильный ответ а)

Тема 3. Целедостижение. Подготовка к сессии. УК-3.1

1. Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

1. Чему тебя каждая дисциплина семестра?
2. Что изучение каждой дисциплины может дать в будущем?
3. Какие знания, умения, навыки можно приобрести, изучая данные дисциплины?
4. Как тебе приобретения помогут достигать своих целей?
5. С чем связана ваша вовлеченность в дисциплины семестра?
6. Что влияет на вовлеченность в изучаемые предметы?
7. Как может сказаться вовлеченность в дисциплины на экзаменационной сессии?

2. Задание комбинированного типа.

«Колесо вовлеченности в образовательный процесс»

Данное упражнение позволяет проанализировать вовлеченность наставляемого в образовательный процесс по отдельным дисциплинам. Критериями вовлеченности в данном случае являются совокупность интереса, наставляемого к дисциплинам и времени, которое тратится на их изучение. Наставляемому необходимо вписать в секторах круга дисциплины своей программы семестра. В каждом секторе нужно отметить уровень своей вовлеченности в каждую из дисциплин, оценивая от 1 до 10, где 1 – «вообще не вовлечен», и 10 – «вовлечен полностью». Студент проходит по всем секторам круга, делая отметки относительно каждого предмета, ориентируясь на своё ощущение и понимание своей вовлеченности. Далее наставник вместе с наставляемым анализируют получившийся рисунок. Во внимание берутся самые большие (7-10) и самые маленькие (0-3) сектора вовлеченности. Результаты заносятся в таблицу, где также фиксируются причины низкой и высокой вовлеченности. Вопросы для анализа: *Как ты считаешь, почему вовлеченность в эти предметы такая большая и такая маленькая? С чем это связано? Что влияет на твою вовлеченность в изучаемые предметы? Перечисли, какие показатели: сложность предмета, интерес, личность преподавателя? Как ты думаешь, как скажется твоя вовлеченность в дисциплины на экзаменационной сессии? Что нужно сделать, чтобы усилить вовлеченность?*

3. Задание закрытого типа

Тестирование.

1. Какая методика позволяет скорректировать личное время с помощью почасового анализа деятельности недели?

- а) Методика самоопределения времени «168 часов Вацуры»
- б) Анализ дисциплин образовательных программ
- в) Методика GROW

Правильный ответ: а)

2.С помощью какой методики можно проработать собственную цель, чтобы сделать ее более достижимой и реальной?

- а) Методика самоопределения времени «168 часов Вацуры»
 - б) Анализ дисциплин образовательных программ
 - в) Методика GROW
- правильный ответ в)

3.Какая методика позволяет осознать собственные цели, выявить наиболее значимые из них?

- а) Методика самоопределения времени «168 часов Вацуры»
 - б) Методика 10 целей
 - в) Методика GROW
- Правильный ответ б)

4.Какой инструмент позволит выявить практическую значимость дисциплин семестра?

- а) Методика самоопределения времени «168 часов Вацуры»
 - б) Анализ дисциплин образовательных программ
 - в) Методика GROW
- Правильный ответ: б)

5. Какая методика позволит понять удовлетворенность текущим положением дел в разных сферах деятельности?

- а) Методика самоопределения времени «168 часов Вацуры»
 - б) Методика 10 целей
 - в) Колесо жизненного баланса
- Правильный ответ: в)

Тема 4. Результаты. Рефлексия после сессии. Проработка компетенций. **УК-3.1**

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

- 1.Как понимание вовлеченности повлияло на сдачу первой сессии?
2. Как методика Ротондо помогла в подготовке к сессии?
- 3.Что для вас является результатом?
- 4.Как вы понимаете, что достигли положительного результата?
- 5.Какие эмоции сопровождают положительный результат?
- 6.Какие эмоции сопровождают негативный результат? Поделитесь опытом.
7. Какие компетенции вы знаете?
8. Какие компетенции формируются благодаря обучению?
9. Какие конкретные компетенции формируют дисциплины вашего семестра?

2. Задание комбинированного типа.

Упражнение «Результаты первой сессии»

Обучающийся анализирует причины удовлетворенности и неудовлетворенности итогами сессии, заполняет следующие таблицы, фиксируя одновременно также те действия, которые привели к удовлетворенности или неудовлетворенности результатом. Таким образом мы можем проанализировать результат и то, что к нему приводит. При этом надо понимать, что для достижения высокого результата всегда предшествует ряд различных действий, из которых складывается этот результат. Порой мы не замечаем собственных действий, которые делаем в течение дня на автомате, не анализируем их.

Результат, которым остался более удовлетворен по итогам сессии

Дисциплина, результатом которой ты удовлетворен	Причины удовлетворённости данным результатом	Действия, которые привели к удовлетворительному результату

Результат, которым остался менее удовлетворен по итогам сессии

Дисциплина, результатом которой ты не удовлетворен	Причины неудовлетворённости данным результатом	Действия, которые привели к неудовлетворительному результату

3. Задание закрытого типа

Укажите правильные определения:

1 Знания это:

- а) уровень владения знаниями в той степени, в которой их можно применять в практической деятельности
- б) усвоенные факты, информация, которая понята и возможна для воспроизведения
- в) умение, доведенное до автоматизма

Правильный ответ: а)

2 Умение – это:

- а) уровень владения знаниями в той степени, в которой их можно применять в практической деятельности
- б) усвоенные факты, информация, которая понята и возможна для воспроизведения
- в) личностные характеристики, при которых достигаются желаемые результаты

Правильный ответ: а)

3 Навыки это:

- а) уровень владения знаниями в той степени, в которой их можно применять в практической деятельности
- б) усвоенные факты, информация, которая понята и возможна для воспроизведения
- в) умение, доведенное до автоматизма

Правильный ответ: в)

4 Компетенция – это:

- а) уровень владения знаниями в той степени, в которой их можно применять в практической деятельности
- б) усвоенные факты, информация, которая понята и возможна для воспроизведения
- в) личностные характеристики, при которых достигаются желаемые результаты

Правильный ответ: в)

Тема 5. Карта достижений. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

- 1.Как применение методики»5 пальцев» повлияла на эффективность действий?
2. Как вы оцениваете свое умение рассказать о себе и своих достижениях?
3. Как можно развить навыки самопрезентации?
- 4.От чего зависит тот образ, который мы формируем о себе в глазах окружающих?
5. Какие инструменты позволяют человеку привлечь внимание к себе в беседе с другими?
6. В чем отличие результата от достижений?
7. Считаете ли вы поступление в ВУЗ для себя достижением?
8. Какие еще свои достижения вы бы отметили?
9. Как наши достижения формируют наш образ успеха?
10. В чем польза позитивного мышления в достижении результатов?

2.Задание комбинированного типа.

Упражнение «Анализ развития компетенции»

Данные компетенции могут пригодиться не только в профессиональной или образовательной сферах, мы используем их в разных жизненных ситуациях, поэтому важно осознать насколько эти компетенции уже развиты, какие только начинают развиваться и требуют особого внимания. Для самооценки проявленности компетенций наставляемый должен вписать в таблицу напротив предложенных компетенций проекта ситуации, в которых компетенции проявляются и помогают ему достичь результативности, а также возможные ситуации в будущем, в которых они могут пригодиться. Также наставляемому надо отметить уровень своих компетенций, поставив оценку от 1 до 10 (где 1-вообще не обладаешь данной компетенцией и 10-достиг высокого уровня по данной компетенции.)

Анализ развития компетенций

Компетенции	Ответь, как компетенции проявляются у тебя сейчас и где в будущем могут пригодиться	Оцени уровень своих компетенций от 1 до 10 (отметь оценку в кружочек)
Лидерство		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Настойчивость и целеустремленность		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Коммуникационная компетентность		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Управленческая компетентность (управление другими)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Самоуправление и стрессоустойчивость (управление собой)		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Готовность к командной работе и сотрудничеству		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Готовность к изменениям и развитию		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Гибкость мышления		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Аналитическое мышление		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.Задание закрытого типа.

Какие компетенции проекта Наставничество отвечают данным способностям:

1. Способность развивать и поддерживать энергетический и психологический потенциал других:

- а) Гибкость мышления
- б) Лидерство
- в) Настойчивость в достижении результата

Правильный ответ: б)

2.Способность анализировать существующие процессы, давать им свою собственную оценку и строить прогнозы на будущее.

- а) Аналитическое мышление
- б) Гибкость мышления
- в) Готовность к обучению и саморазвитию

Правильный ответ:а)

3.Способность быть открытым к диалогу с разными людьми независимо от пола и возраста:

- а) Лидерство
- б) Аналитическое мышление
- в) Коммуникативная компетентность

Правильный ответ: в)

Тема 6. Знакомство с наставником по личностно-профессиональному развитию. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

1.Назовите 2–3 сферы деятельности (помимо учебной), в которых Вы бы хотели развиваться/или уже развиваетесь? Почему они интересны для Вас?

2.Что Вас мотивирует больше всего, когда Вы участвуете в каком-либо проекте, начинаете собственное дело, приступаете к новой для себя теме или деятельности?

3.В чем Вы видите смысл своего участия в проектах /Вашей деятельности/Вашего обучения в Академии/Вашей жизни. Вы задумывались, ради чего/почему Вы это делаете (делали)?

4.Реализацию какого проекта/участие в деятельности Вы считаете для себя наиболее успешным/важным (школьное самоуправление, проекты в ВУЗе)?

5.В какой роли Вы принимали участие в нем? Что было для Вас самым ценным?

6.С какими трудностями Вы столкнулись в проекте и как их преодолевали? Какой вывод Вы сделали для себя?

7. Расскажите о случае из Вашей жизни, когда Вы почувствовали себя в роли лидера (организатора какого-либо значимого дела, когда Ваш опыт был важен и ценен другим людям)? В чем проявлялось Ваше лидерство?

8.Опишите, с каким руководителем в будущем Вы хотели бы работать?

2.Задание комбинированного типа.

Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова)
«Якоря карьеры», — это ценностные ориентации, социальные установки, интересы и прочие социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время. При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации

неосознанно. Тест позволяет выявить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни. Ответьте на вопросы теста:

Насколько важным для Вас является каждое из следующих

Варианты ответов: поставьте баллы от 1 до 10, где 1 – абсолютно не важно, а 10 – исключительно важно.

- 1 Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
- 2 Осуществлять наблюдение и контроль над людьми, влиять на них на всех уровнях.
- 3 Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
- 4 Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
- 5 Употреблять свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
- 6 Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
- 7 Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры взаимно уравнивали друг друга.
- 8 Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
- 9 Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться с другими и побеждать.
15. Строить карьеру, которая позволит мне не изменять своему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

Насколько Вы согласны с каждым из следующих утверждений?

Варианты ответов: от 1 до 10, где 1 – совершенно не согласен, а 10 – полностью согласен.

22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.

24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дадут мне возможность начать и построить свое собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой деятельности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет вести жизнь, которая мне нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я бы предпочел работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я бы хотел посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Ключ к тесту

Профессиональная компетентность: 1, 9, 17, 25, 33

Менеджмент: 2, 10, 18, 26, 34

Автономия (независимость): 3, 11, 19, 27, 35

Стабильность работы: 4, 12, 36

Стабильность места жительства: 20, 28, 41

Служение: 5, 13, 21, 29, 37

Интеграция стилей жизни: 7, 15, 23, 31, 39

Предпринимательство: 8, 16, 24, 32, 40

3.Задание закрытого типа:

Какие компетенции проекта Наставничество отвечают данным способностям:

1. Способность инициировать, планировать, организовывать, координировать и контролировать процессы (встречи, мероприятия, проекты):

а) коммуникативная компетентность

- б) лидерство
 - в) управленческая компетентность
- Правильный ответ: в)

2.Способность грамотно распределять свое время и ресурсы:

- а) коммуникативная компетентность)
 - б) лидерство
 - в) самоуправление и стрессоустойчивость
- Правильный ответ в)

3. Способность работать над общим решением, если оно принято командой, но не до конца поддерживается лично:

- а) готовность к командной работе и сотрудничеству
 - б) аналитическое мышление
 - в) лидерство
- Правильный ответ а)

4.Способность преодолевать препятствия при решении учебных/профессиональных/личных задач:

- а) настойчивость и целеустремленность
 - б) лидерство
 - в) готовность к обучению и саморазвитию
- Правильный ответ а)

Тема 7. Целеполагание. Компетенции силы. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

1. Какие три компетенции силы, вы бы выделили в своем личном профиле?
 2. Почему Вы считаете, что эти компетенции у вас выражены больше всего?
- Обоснуйте ответ.
3. Как эти компетенции силы формируются вашей программой обучения?
 4. Как компетенции силы может усилить ваша внеучебная деятельность?
 5. Назовите те направления саморазвития, в которых развиваются ваши компетенции силы?
 6. Как вы видите свое профессиональное будущее через 5 лет?
 7. В какой сфере будет выстроена ваша карьера?
 - 8.Что нужно сделать уже сегодня, чтобы добиться профессионального успеха в будущем?
 9. Какие компетенции вам в этом помогут?
 10. Как вы будете развиваться в данном направлении профессионального роста?

2.Задание комбинированного типа.

Аналитический кейс.

Проанализировать видеозапись интервью с наставником. Обучающийся должен просмотреть запись и ответить на предложенные вопросы для рефлексии в рабочей тетради:

Вопросы для проработки:

- 1 На чем больше сосредоточен человек, отвечающий на вопросы в данном интервью (респондент)? Что важное и значимое он выделяет в своих ответах чаще или больше всего?
- 2 Насколько уверенно он себя чувствует? Какое эмоциональное состояние преобладает? Как Вы это поняли? В какие моменты интервью можно почувствовать энергичность и ресурсность респондента, а в каких моментах энергия может падать?
- 3 На какие вопросы ему было сложнее отвечать, а на какие легче? Предположите, почему?
- 4 Как он строит свои ответы: структурированно, логически-связанно, делая обобщения и выводы?
- 5 Дайте краткую характеристику данного человека: какими качествами он обладает?
- 6 Какие советы Вы дали бы респонденту?

3.Задание закрытого типа.

Назовите правильные карьерные ориентации согласно методики «Якоря карьеры», исходя из утверждений:.

1. Быть профессионалом, мастером в своем деле:
 - а) Ориентация Автономия
 - б) Ориентация Профессиональная компетентность
 - в) Ориентация Менеджмент
 Правильный ответ б)
2. Главное в работе- свобода и независимость
 - а) Ориентация Вызов
 - б) Ориентация Интеграция стилей жизни
 - в) Ориентация Автономия
 Правильный ответ в)
3. Сохранение между сложившейся личной жизнью и карьерой:
 - а) Ориентация Интеграция стилей жизни
 - б) Ориентация Стабильность работы
 - в) Ориентация Служение
 Правильный ответ а)
4. Стабильная надежная работа на длительное время
 - а) Ориентация Интеграция стилей жизни
 - б) Ориентация Вызов
 Ориентация Стабильность работы
 Правильный ответ в)

Тема 8. Компетенции роста. Самооценка. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

- 1.Какие три компетенции роста, вы бы выделили в своем личном профиле?
2. Почему Вы считаете, что эти компетенции у вас выражены менее других? Обоснуйте ответ.
3. Как эти компетенции роста формируются вашей программой обучения?
4. Как компетенции роста может усилить ваша внеучебная деятельность?
5. Назовите те направления саморазвития, в которых можно развить ваши

компетенции роста?

6. Назовите 30 дел, которые вы делаете хорошо
7. Назовите 10 своих положительных качеств
8. Как вы считаете, чему окружающие могут у вас поучиться?

2. Задание комбинированного типа

Тестирование. Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн. (в модификации А.М.Прихожан).

ИНСТРУКЦИЯ: Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье, ум, характер, авторитет, активность, внешность, уверенность. На каждой линии чертой (-) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества/стороны Вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств/сторон Вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. (Пример рисунок 3.)

Наставник рассказывает об обработке и интерпретации данных методики, которые также есть в рабочих тетрадях. (обрабатываем и интерпретируем на встрече)

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ выражается в баллах.

По каждой из шкал определить:

1. высоту самооценки — от «0» до знака -
2. уровень притязаний — расстояние от нижней точки шкалы «0» до знака +
3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака - до знака +, если уровень притязаний ниже самооценки.
4. Рассчитать среднюю величину уровня притязаний и самооценки по шкалам.

Интерпретация (высоты самооценки и уровень притязаний)

Высота самооценки:

Низкая	Средняя	Высокая	Очень высокая
меньше 45 баллов	45–59 баллов	60–74 балла	75–100 баллов

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о неблагополучии в развитии личности.

Уровень притязаний:

Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
--------	---------	---------	---------------

меньше 60 баллов	60–74 балла	75–89 баллов	90–100 баллов
------------------	-------------	--------------	---------------

Реалистичный уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он индикатор неблагоприятного развития личности.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что человек ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему человек стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

Расчёт средней величины уровня притязаний и самооценки по всем шкалам.

Обработка проводится по шести шкалам (шкала «здоровье» — не учитывается)

Каждый ответ выражается в баллах от 0 до 100.

Самооценка = суммируем значения самооценки по 6 шкалам и делим на 6.

Притязания = суммируем значения уровня притязаний по 6 шкалам и делим на 6.

Разница между уровнем притязаний и самооценкой не должна быть очень большой, это может вызывать внутренние конфликты личности.

3.Задание закрытого типа.

Тестирование.

1 Самооценка – это:

- 1.Оценка других нашего поведения
- 2.Наша репутация в собственных глазах
- 3.Оценка собственной значимости и ценности

Правильный ответ: 2 и 3

2.Уровень притязаний- это:

- 1 Набор амбиций человека
- 2.Уровень мотивации человека к той цели, которую он считает для себя достойной
3. Психологические комплексы, которые хотелось бы преодолеть

Правильный ответ: 1 и 2

Тема 9. Достижения и провалы: анализ собственных ресурсов. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

1. Назовите свои главные жизненные достижение на данный момент

2. Каким образом ваши жизненные достижения могут оказать влияние на ваше портфолио и резюме?
3. Кто из работодателей просматривал ваше резюме?
4. Какие вакансии были предложены вам после отправки резюме работодателям?
5. Какие работодатели приглашали вас на собеседование? Как оно проходило?
6. Как это расширило ваше представление о будущем трудоустройстве?
7. Как изменилось ваше представление о возможностях приблизить желаемое будущее?
8. Какие ситуации в жизни вы могли бы назвать своими ошибками?
9. Какое решение было найдено в той ситуации?
10. Какие ресурсы при этом возникли?

2.Задание комбинированного типа

Создать интеллект-карту «Карта моих ресурсов». Понятия для анализа. Внутренние ресурсы — это все то, что заложено в человеке природой и накопилось за годы жизни. (Например: знания, умения, навыки, жизненный опыт, вера, иммунитет, характер)

Внешние ресурсы — это все то, что поддерживает человека из внешнего мира. (Например: родные, друзья, хобби, работа, деньги, дом, признание, влияние)

Скрытые ресурсы – потенциал, который еще не раскрыт. (Пример: базовый уровень управленческой компетенции, который можно развить благодаря профессиональному и карьерному росту)

Интеллект-карта (ментальная карта или mind map) — это эффективная методика, позволяющая визуализировать любую задачу, идею или концепцию. Она помогает визуально обозначить структуру мысли, выделить ее основу, вспомогательные элементы, разобраться в нюансах взаимосвязи между ними.

3.Задание закрытого типа.

Тестирование

К внутренним ресурсам относятся:

1. Характер
 - 2.Знания
 - 3.Здоровье
 4. Все ответы верны
- Правильный ответ :4

К внешним ресурсам относятся:

1. Друзья
 - 2.Вера
 - 3.Работа
 - 4.Все ответы верны
- Правильный ответ :1 и 3

Скрытые ресурсы – это:

1. Потенциал, который еще не раскрыт
 - 2.Черты характера, о которых знает только сам человек
 - 3.Черты характера, о котором знаю только близкие люди человека
- Правильный ответ:1

Тема 10. Подведение итогов. Планирование будущего. УК-3.1

1.Задание открытого типа.

Вопросы открытого типа.

- 1.Как вы для себя формулируете понятие «осознанность»?
2. Как работа с наставником помогает сформировать осознанность к различным сферам жизни?
3. Как осознанность влияет на успех и профессиональное продвижение?
4. Назовите 10 профессий (должностей, ролей), в которых вы можете представить себя в будущем
5. Как изменилась ваша профессиональная цель за время прохождения данного курса?
- 6.Что нужно сделать через год/ 2года/ 3 года, чтобы достичь этой цели
- 7.Что нового вы узнали о себе по изучению данного курса?
- 8.Чему вы научились? Какие навыки приобрели?

2.Задание комбинированного типа

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

Структура опросника. Опросник включает 8 шкал, которые отражают стратегии совладающего поведения:

1. Конфронтационный копинг. При умеренном использовании обеспечивает способность человека к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.
2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Существует вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.
3. Самоконтроль. Целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения.
4. Поиск социальной поддержки. Привлечение внешних ресурсов, поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки для разрешения проблемы. Существует возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.
5. Принятие ответственности. Признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.
6. Бегство-избегание. Реагирование по типу уклонения: отрицание проблемы, фантазирование и т.п.
7. Планирование решения проблемы. Целенаправленный анализ ситуации, выработка стратегии разрешения проблемы, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.
8. Положительная переоценка. Положительное переосмысление проблемы, рассмотрение ее как стимула для личностного роста.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в сложной ситуации, необходимо оценить каждый из вариантов поведения по следующей шкале: никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3.

Обработка производится в соответствии с ключом:

<i>Копинг-стратегии</i>	Пункты	Мах баллов
Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	15 — 18
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	15 — 18
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	18 — 21
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	15 — 18
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	9 — 12
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	20 — 24
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	15 — 18
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	18 — 21

Подсчитываются баллы по каждой шкале (сумма ответов) в соответствии с вариантами ответа: «никогда» – 0 баллов; «иногда» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «часто» – 3 балла.
Интерпретация результатов

Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Конфронтационный копинг	0 — 3	4 — 14	15 — 18
Дистанцирование	0 — 3	4 — 14	15 — 18
Самоконтроль	0 — 3	4 — 17	18 — 21
Поиск социальной поддержки	0 — 3	4 — 14	15 — 18
Принятие ответственности	0 — 2	3 — 8	9 — 12
Бегство-избегание	0 — 4	5 — 19	20 — 24
Планирование решения проблемы	0 — 3	4 — 14	15 — 18
Положительная переоценка	0 — 3	4 — 17	18 — 21

Анализируется профиль копинг-стратегий по всем шкалам. Позитивным считается преобладание среднего значения по субшкалам: 3, 4, 5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

Вопросы опросника

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	никогда	редко	иногда	часто
1.	Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге.	0	1	2	3
2.	Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3

3.	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4.	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5.	Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6.	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все так, как оно есть.	0	1	2	3
7.	Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8.	Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9.	Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10.	Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11.	Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12.	Спал больше обычного.	0	1	2	3
13.	Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14.	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15.	Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16.	Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17.	Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18.	Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19.	Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20.	Составлял план действий.	0	1	2	3
21.	Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22.	Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23.	Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24.	Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25.	Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26.	Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27.	Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28.	Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3

29.	Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30.	Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31.	В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32.	Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33.	Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34.	Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35.	Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36.	Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37.	Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38.	Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39.	Пользовался прошлым опытом: мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40.	Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41.	Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42.	Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43.	Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44.	Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45.	Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46.	Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47.	Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48.	Молился.	0	1	2	3
49.	Прокручивал в уме, что сказать или сделать.	0	1	2	3
50.	Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

2.Задание закрытого типа

Назовите правильные копинг -стратегии из перечня Лазаруса, исходя из утверждений:

1. Когнитивные усилия отделиться от ситуации за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Существует вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

- а) Дистанцирование
- б) Планирование решение проблемы
- в) Бегство от проблемы

Правильный ответ: а)

2.Целенаправленное подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения.

- а) Конфронтация
- б) Самоконтроль
- в) Дистанцирование

Правильный ответ б)

3.Признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

- а) Принятие ответственности
- б) Бегство-избегание
- в) Самоконтроль

Правильный ответ а)

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
<i>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок</i>	40
<i>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</i>	30-39
<i>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры,</i>	20-29

<i>недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</i>	
<i>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</i>	0-19

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий.

Для выполнения проверочных заданий дисциплины обучающемуся необходим доступ в интернет, а также использование калькулятора.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Все методические рекомендации по выполнению заданий дисциплины подробно изложены в п. 5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся после в конце описания оценочных средств в конце каждой темы.

Для работы по освоению данной дисциплины каждый обучающийся имеет рабочую тетрадь с распределенными заданиями по встречам, где отражены упражнения, тестирования, проективные методики курса. Для индивидуальных консультаций преподавателей факультатива разработано авторское методическое пособие для работы с наставляемыми.

Методика курса предусматривает работу обучающегося в рабочей тетради как на индивидуальных встречах с преподавателем, так и выполнение им домашних заданий.

Работа с литературными источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005
2. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 457 с

8.2. Дополнительная литература

1. Толочек В.А. Профессиональная карьера: синергетический подход. Часть 1. // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. - 2020. - Т. 9. - N 1 (33). - С. 13-24.
2. Клычникова К.А., Трегубова Е.А., Чирковская Е.Г. Карьерные траектории руководителей системы государственного управления. // Образование личности. - 2018. - N 2. - С. 51-55.
3. Шебураков И.Б., Шебуракова О.Н. Карьерные траектории руководителей субъектов Российской Федерации в условиях новой кадровой политики. // Мир психологии. - 2020. - N 4 (104). - С. 199-208.
4. Шабунова А.А., Доброхлеб В.Г., Медведева Е.И., Крошилин С.В., Сухоцка Л., Шухатович В.Р., Леонидова Г.В., Молчанова Е.В. Успешность современного человека: теоретико-методологические аспекты исследования. // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. - 2019. - Т. 12. - N 6. - С. 27-50.
5. Суханова Е.А., Смышляева Л.Г., Ларионова А.В. и др. Трансформация практики ДПО в российских университетах: переход к сопровождению развития потенциала человека: науч.-метод. рекомендации. Томск: Издательство Томского государственного университета, 2023. - 72 с.
6. Суханова Е.А. Влияние инноваций на организационные изменения в образовательных учреждениях / Переход к Открытому образовательному пространству. Ч. 2: Типологизация образовательных инноваций / под ред. Г.Н. Прокументовой. Томск: Томский государственный университет, 2009. С. 372–397; <https://trends.rbc.ru/trends/education/658958669a794783b57b6862> Многомерная социальная мобильность в современной России: монография / [Ю. Б. Епихина и др.]; отв. ред. М. Ф. Черныш, Ю. Б. Епихина. – М.: Институт социологии ФНИСЦРАН, 2018. – 112 с.
7. Будущее образования и навыков. Образование 2030. – URL: <https://fioco.ru/Media/Default/Documents/E2030%20Position%20Paper%2027.05.2019.pdf>
8. Блинов В.И., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Наставничество в образовании: нужен хорошо заточенный инструмент // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 3. С. 4–18. DOI: 10.24411/2307-4264-2019-10301 3.
9. Дудина Е.А. Наставничество как особый вид педагогической деятельности: сущностные характеристики и структура // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7. № 5. С. 25–36. DOI: 10.15293/2226-3365.1705.02
10. Дорохова Т.С., Галагузова Ю.Н. Методологические основания реверсивного наставничества в профессиональной деятельности педагогов // Педагогическое образование в России. 2022. № 5. С. 154–162. DOI: 10.26170/2079-

8717_2022_05_18 7. Мамаева И.А. Двумерная модель наставничества в негуманитарном вузе // Агроинженерия. 2020. № 5(99). С. 71–77. DOI: 10.26897/2687-1149-2020-5-71-77

11. Мишкевич О.А. Проектирование сетевой модели наставничества в Московской области // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-3. С. 239–242. EDN: MPMHJK. 9. Атласова С.С. О наставничестве в системе высшего образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12. С. 248–251. DOI 10.24158/spp.2022.12.38

12. Долженко Р.А., Сальцев А.А. Новые направления развития наставничества в РФ // Педагогическое образование в России. 2018. № 9. С. 6–12. DOI: 10.26170/ro18-09-01 11.

13. Наставничество в системе образования России. Практическое пособие для кураторов в образовательных организациях: под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: Рыбаков Фонд, 2016. – 153 с. URL: <https://cvsrserp.edumsko.ru/collective/nastavnik/doc/1382016>

14. Артамонова Е.И., Тесленко О.В. Наставничество как проявление качества профессиональной подготовки будущего преподавателя вуза // Педагогическое образование и наука. 2022. № 3. С. 13–24. DOI: 10.56163/2072-2524- 2022-3-13-24

8.3.Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) // Российская газета от 4 июля 2020 г. № 144

2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ// Собрание законодательства Российской Федерации, 07.01.2002, № 1 (ч. 1), ст. 3.

3. Федеральный закон от 27 мая 2003 г. № 58-ФЗ «О системе государственной службы Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2003.

№ 22. Ст. 2063.

4. Федеральный закон от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2004. № 31. Ст. 3215.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.02.2019 № 68 «О профессиональном развитии государственных гражданских служащих Российской Федерации» (ред. от 26.06.2023) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318654/.

6. Указ Президента РФ от 12.08.2002 № 885 «Об утверждении общих принципов служебного поведения государственных служащих» (с изменениями и дополнениями от 25.08.2021) <https://base.garant.ru/184842/>.

7. Указ Президента Российской Федерации Владимира Путина о проведении Года педагога и наставника. 27 июня 2022 г. – Режим доступа: kremlin.ru/acts/news/68707

8.4.Интернет-ресурсы

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Официальный сайт]. – Режим доступа: wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/nastavniki-v-rossii-kto-oni

2. Методика Pomodoro / Франческо Чирилло. – Режим доступа: practicum.yandex.ru/blog/metod-pomidora-v-taym-menedzhmente/

3. Методика «Колесо жизненного баланса» / Пол Дж. Майер. – Режим доступа: new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Metodika_Maier.pdf

4. Метод 5 пальцев // B17.ru – Режим доступа: b17.ru/blog/fivefingers/

5. GROW-методика: эффективный подход к достижению целей. – Режим доступа: sky.pro/wiki/management/grow-metodika-effektivnyj-podhod-k-dostizheniyu-vashih-tselej/
6. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). – Режим доступа: krasnotur.gosuslugi.ru/netcat_files/178/2848/metodika_samootsenki_i_urovnya_prityazaniy_T._Dembo_S.Ya._Rubinshteyn.pdf

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы.

Требования к оборудованию: доска; проектор; ПК (стационарный) или ноутбук.

Требования к программному обеспечению: Open office, MS Office

Информационные справочные системы:

Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>; Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>; Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>; Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.