

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович
Должность: Директор
Дата подписания: 06.04.2022 22:47:45
Уникальный программный ключ:
da9e16868360688bd79a46034f1dd3af91524349

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)
Тюменского государственного университета**



ТРЕНИНГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профиль подготовки
История; право
Математика; физика
Начальное; дошкольное образование
Начальное образование; иностранный язык
Русский язык; иностранный язык (английский язык)
Технологическое образование информатика
Физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности
Иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий)
Биология; география
форма обучения
очная

Воронина Евгения Владимировна. Тренинг успешной карьеры. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль подготовки: История; право/ Математика; физика /Начальное; дошкольное образование/ Начальное образование; иностранный язык/ Русский язык; иностранный язык (английский язык)/ Технологическое образование информатика/Физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности/ Иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий)/ Биология; география, форма(ы) обучения заочная. Ишим, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ИПИ им. П.П. Ершова ТюмГУ: Тренинг успешной карьеры [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

от 15.02.2021

Рег. номер: 2400-1 (15.02.2021 14:53:22)
 Дисциплина: Тренинг успешной карьеры
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): начальное; дошкольное образование/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): математика; физика/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): начальное образование; иностранный язык/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): технологическое образование; информатика/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): русский язык; иностранный язык (английский язык)/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): история; право/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий)/5 л. ОФО44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): биология; география/5 л. ОФО

Учебный план:

Вид УМК: Электронное издание
 Инициатор: Воронина Евгения Владимировна
 Автор: Воронина Евгения Владимировна
 Кафедра: Кафедра педагогики и психологии
 УМК: Филиал ТюмГУ в г. Ишиме
 Дата заседания 14.05.2020 0:00:00
 УМК:
 Протокол заседания 9
 УМК:

Согласующие	ФИО	Дата получения	Дата согласования	Результат согласования	Комментарии
Зав. кафедрой (Заведующий кафедрой (к.н.))	Слизкова Елена Владимировна	13.02.2021 18:56	14.02.2021 18:27	Рекомендовано к электронному изданию	
Декан (к.н)	Еланцева Светлана Александровна	14.02.2021 18:27	15.02.2021 07:43	Согласовано	
Менеджер БМК (Начальник отдела)	Гудилова Любовь Борисовна	15.02.2021 07:43	15.02.2021 10:41	Согласовано	
Декан (к.н)	Ермакова Елена Владимировна	15.02.2021 10:41	15.02.2021 12:57	Согласовано	
Декан (к.н)	Кунгурова Ирина Михайловна	15.02.2021 10:41	15.02.2021 14:23	Согласовано	

Подписант:
 Дата подписания:

Заместитель директора Поливаев Алексей Геннадьевич
 15.02.2021 14:53:22

1. Пояснительная записка

Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к одному из основных видов деятельности педагога – саморазвития.

Цель дисциплины: ознакомление студентов с основными методами, техниками и методиками карьерного роста, развития навыков личной эффективности.

Задачи освоения дисциплины

1. формирование умений осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в планировании карьеры.
2. формирование навыков определять круг задач в рамках поставленной цели, выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
3. формирование осознанного желания повышать свой профессиональный уровень;
4. создание условий для построения перспектив профессионального и карьерного развития студентов.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок факультативов.

Для освоения дисциплины «Тренинг успешной карьеры» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в педагогическую деятельность», «Образование как социокультурный феномен. Великие педагогические тексты и практики», Освоение дисциплины «Тренинг успешной карьеры» является целесообразным для изучения дисциплин «Профессиональная компетентность педагога».

Входными знаниями и умениями обучающегося, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин являются: представления о сущности социально-педагогической деятельности, профессионального мастерства и профессиональной компетентности, представления о сущности и роли профессиональной этики в практической деятельности педагога; развитие осознанного стремления изучать социальную педагогику и психологию как область гуманитарного, антропологического, философского знания, философские принципы, с тем, чтобы на этой основе целенаправленно действовать в реальной жизненной ситуации; понимание социальной значимости своей будущей профессии, сформированная мотивация к осуществлению профессиональной деятельности, навыки работы в команде.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Планируемые результаты обучения (знаниевые / функциональные)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.1.1. Демонстрирует умение осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения	Знает: способы поиска и выбора источников информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения
		Умеет: осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного

		мировоззрения
УК-3. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК.2.3. Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	Знает: способы постановки и достижения целей
		Умеет: определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		2 семестр
Общий объем зач. ед. час	2	2
	72	72
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	18	18
Лекции		
Практические занятия	18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	зачет	зачет

3. Система оценивания

3.1. Формой промежуточной аттестации является зачет

Шкала перевода баллов в оценки:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 30 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Составляющие профессионального и карьерного успеха	2	-	2	-	-
2	Механизмы движения карьерных процессов	2	-	2	-	-
3	Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы	4	-	4	-	-
4	Основы самоуправления карьерой	4	-	4	-	-
5	Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры	4	-	4	-	-
6	Технологии трудоустройства	2	-	2	-	-
	Зачет	-	-	-	-	0,2
	Итого (часов)	18		18	-	0,2

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Вид аудиторной работы: практические работы**Тема 1. Составляющие профессионального и карьерного успеха**

Сущность понятия «карьера». Карьера и профессия. Карьера как вид профессиональной деятельности на отдельных этапах трудового пути человека; карьера как этап работы; карьера как реализация жизненных целей; карьера как профессиональный опыт; карьера как служба, карьера как профессиональный путь.

Социально-психологическое содержание понятия «карьера».

Виды карьерного роста. Что такое якорь карьеры? Как выделяют типы карьеры в соответствии с якорем карьеры (подход А.Н. Толстой).

Тема 2. Механизмы движения карьерных процессов

Проблема выбора карьеры. Условия планирования карьеры. Вид деятельности и планирование карьеры. Внутренние и внешние факторы карьеры. Факторы сдерживания и сопротивления

карьеры. Закономерности действия факторов карьеры. Движущие силы карьеры? Ценностные ориентации в карьерном движении. Технология проведения SWOT-анализа. Уровень карьерных достижений. Учет своих индивидуальных особенностей при планировании карьеры.

Тема 3. Тренинг целеполагания и построения жизненного пути.

Цели и условия и процесс управления и самоуправления карьерой. Техники самоуправления карьерой. Индивидуальный план карьеры работника. Самоорганизация. SMART- цели и критерии успеха в карьере.

Тема 4. Основы самоуправления карьерой

Система управления и самоуправления карьерой. Техники самоуправления карьерой. Возможности самоорганизации в самоуправлении карьерой. Стратегии принятия решений в карьерном процессе .

Тема 5. Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры

Стратегические методы управления временем. Тактические методы управления временем. Виды поглотителей времени, способы борьбы с ними. Чек-лист, его виды.

Тема 6. Технологии трудоустройства

Резюме, виды резюме. Требования к написанию резюме. Ошибки при написании резюме. Особенности написания резюме выпускника вуза. Правила собеседования при трудоустройстве.

Занятие 1. Составляющие профессионального и карьерного успеха

План:

1. Раскройте специфику житейского и научного понимания карьеры. Обсуждение правил и афоризмов о жизни и карьере.
2. Раскройте сущность понятий «карьерера», «карьеризм».
3. Раскройте различных подходов к выделению типов карьеры (концепция Д.Сьюпера, Д.МакКлеланда, подход Л.Кроля, Е.Г.Молла)
4. Что такое якорь карьеры? Как выделяют типы карьеры в соответствии с якорем карьеры (подход А.Н. Толстой).

Практикум:

1. Что для вас успех? Визуализируйте свое представление об успехе.
2. Продолжите фразу «Успешная карьера - это...»
3. Проведите диагностику по методике «Якоря карьеры» Э. Шейна. Сделайте соответствующие выводы.
4. Выполните в микрогруппах упражнение «Анализ моей жизненной ситуации». Можно воспользоваться схемой.

Схема анализа жизненной ситуации

Люди, которые производили впечатление	
Специальности, которые производили впечатление	
Хобби, которые когда-либо интересовали человека	
Специальности, о которых мечтал в детстве, юности	
Образование, которое человек получал в течение своей жизни	
Специальности, по которым человек работал в своей жизни (если имеется опыт профессиональной деятельности)	
Внешние обстоятельства, мешающие достижению жизненных планов (отсутствие образования, трудные жизненные	

обстоятельства, отсутствие желаемых мест трудоустройства, противодействие родственников)	
Внутренние обстоятельства (идеи, убеждения, стереотипы восприятия, отсутствие способностей)	

Пояснения к заполнению таблицы

Данные по каждому из пунктов должны быть указаны за всю прошедшую жизнь. Каждый человек может записывать ответы в любой последовательности, не обязательно в хронологическом порядке (как вспомнили, так и записали). Можно «перескакивать» с пункта на пункт: заполнить часть одной записи, перейти на другую, вернуться назад и т.д.

Пояснения по отдельным пунктам:

Записываются все специальности, по которым не работал, не учился, о них не мечтал, но они вызывают уважение.

Записываются все специальности и виды деятельности, по которым приходилось реально работать в течение какого-то времени, даже если нет соответствующей записи в трудовой книжке.

Записываются все полученные виды образования, даже если нет соответствующего документа. Например, сюда относятся и различные виды повышения квалификации, обучение в кружках в детстве и т.д.

Полное заполнение пункта «хобби» особенно важно: хобби — это то, что мы делаем с удовольствием, бесплатно и всегда достигаем конкретных результатов.

«Люди, которые производили впечатление» — если записываются известные всем люди, достаточно указать фамилии. Если же этот человек не широко известен (например, собственная бабушка), то записывается, какое качество или качества (одно-два, но не все подряд) производили наибольшее впечатление (например, доброта и умение рассказывать сказки).

Рефлексия:

- Совпадают ли ваши представления о карьере с результатами диагностики?
- Что важного для себя я услышал на сегодняшнем занятии?

Занятие 2. Механизмы движения карьерных процессов

План:

1. Охарактеризуйте внутренние и внешние факторы карьеры.
2. Назовите факторы сдерживания и сопротивления карьеры.
3. Перечислите и опишите закономерности действия факторов карьеры.
4. Что является движущими силами карьеры?
5. Каковы ценностные ориентации в карьерном движении.
6. Построение фундамента успеха, проведение SWOT-анализа.

Практикум:

1. Дискуссия на тему: «Как строить профессиональную карьеру для молодого человека — возможности и проблемы». Вопросы для дискуссии – домашняя заготовка.
2. Построение фундамента успеха, проведение SWOT-анализа.
3. Проведите самодиагностику по методике тестирования: «Ждет ли Вас блестящая карьера?», сделайте вывод.

Рефлексия:

- Какие сложности возникают у молодых людей после окончания образовательного учреждения?
- Каковы способы их преодоления?
- Что важного для себя я услышал на сегодняшнем занятии?

Занятие 3-4. «Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы»

План:

1. Перечислите возможные цели и условия управления и самоуправления карьерой.
2. Как спроектировать индивидуальный план карьеры работника.
3. SMART- цели и критерии успеха в карьере.

Практикум:

1. Упражнение «Планирование профессиональной карьеры». Обсуждение в МГ.

Воспользуйтесь алгоритмом

- Сбор информации
- Я-концепция («Интересы», «Способности», «Ценности»).
- Проверка реальностью
- Принятие решения
- Выбор сферы и вида деятельности

Предпочтительные профессии		отвергаемые профессии	
Хочу быть...Хочу делать	почему	Не хочу быть...Не хочу делать	почему
1.		1.	
2.		2.	
...		...	

4. Разработка плана построения профессиональной карьеры

2. Упражнение «Достижение цели»

Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

-Цель должна быть конкретна, измерима и реальна;

-Разбивайте цели—«слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;

-Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

- Что делать (цель).
- Когда (сроки).
- Что нужно (средства, действия).
- Кто может вам помочь в достижении цели.
- Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

3. Упражнение «Жизненные цели»

Инструкция участникам: задание выполняется в 5 этапов.

Этап 1. Инструкция: «Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь».

Этап 2. Инструкция: «Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты - чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах».

Этап 3. Инструкция: «Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев - две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку».

Этап 4. Инструкция: «Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса».

Этап 5. Инструкция: «Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете».

4. Упражнение «События моей жизни»

Инструкция участникам:

«Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной; учебной; деловой; личной жизни.

Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

- кто больше других помогал (или поможет) нам в этом?
- кто больше других мешал (или помешает)?
- кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
- кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчите)?

Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- герои художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предшествующих и последующих поколений».

Сформулируйте свои цели так, чтобы они стали **SMART – целями**.

По завершению упражнения происходит обсуждение в группе.

5. Упражнение «Будущее»

Инструкция участникам: «Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг». (Время 5-7 минут).

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10-15 минут сделать «видеокалип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

6. Упражнение «Жизненные перспективы»

Инструкция участникам: «В нашей жизни зачастую, чтобы получить желаемое необходимо ставить цели, уметь их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся. Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного». Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение - это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
- кратким;
- сформулированным позитивно;
- включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях;
- написано в настоящем времени, как реально существующее.

Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

Рефлексия:

1. Как вы себя ощущаете после упражнений?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?

Занятие 5-6. Основы самоуправления карьерой

План:

1. Охарактеризуйте элементы системы управления и самоуправления карьерой.
2. Какие существуют техники самоуправления карьерой. Презентуйте их.
3. Представьте возможности самоорганизации в самоуправлении карьерой.
4. Охарактеризуйте стратегии принятия решений.

Практикум:

1. Упражнение «Мой стиль принятия решений».

Каждому участнику предлагается в течение 7—10 минут вспомнить и записать на бланке ответов 8—10 решений, которые он (она) принимал в жизни (необязательно профессионального плана). Затем проводится оценка - какой стиль при этом был использован.

2. Упражнение «Алгоритм принятия решений»

Для принятия решения следует рассмотреть жизненную ситуацию по следующей схеме:

1. Вопросы

А. Какая проблема или ситуация?

В. Какое решение нужно принять?

С. Когда, к какому сроку решение должно быть принято?

2. Ценности

А. Насколько важно данное решение? (Имеет ли оно далеко идущие последствия? Влияет ли оно на других людей?)

В. Каких результатов я хочу достичь?

Обязательные: не могут быть изменены.

Желаемые: изменения возможны.

3. Оценка

А. Каковы альтернативные решения?

В. Каковы последствия каждой альтернативы (риски):

· Для вас?

· Для других людей?

С. Как каждая альтернатива соотносится с обязательными и желаемыми результатами?

Д. Есть ли возможность объединить альтернативы, чтобы повысить выгоды?

Сводная таблица ответов по пункту «Оценка»

Альтернативы	Риски	Выгоды
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. Действия

А. Какое решение наилучшее для вас?

В. Какой выбор / решение на втором месте?

С. Запасной план, если произойдет что-либо непредвиденное.

3. Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Инструкция участникам: Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1. «На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».

2. «Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите, что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?»

3. «Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

4. «Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

4. Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Инструкция участникам: Участникам раздаются готовые бланки «Дорожной карты». Выполните следующие действия:

1. Посмотрите на свои бланки «Дорожной карты».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель. Например:
 - окончание учебного заведения и получение специальности;
 - устройство на конкретное место работы;
 - конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.
3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки.
5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отразите этот другой путь на своей карте.

5. Упражнение «Поезд времени»

Закройте глаза и представьте, что будет с вами через 1 год, 3 года, 5 лет, 10 лет. Мечтать можно обо всем. В помощь обозначены основные «пункты»:

1. Работа — карьера.
2. Образование.
3. Семья.
4. Дети.
5. Материальные блага.
6. Интересы — хобби.

Результаты запишите в таблицу.

События

	Через 1 год	Через 3 года	Через 5 лет	Через 10 лет
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Рефлексия:

1. Как вы себя ощущаете после упражнений?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?
5. Кто из участников составил реалистичный план и готов ему следовать?

Занятие 7-8 . Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры

План:

1. Стратегические методы управления временем.
2. Tактические методы управления временем.
3. Как бороться с поглотителями времени.
4. Зачем нужен чек-лист?

Практикум:

1. Упражнение «Золотая рыбка»

Вызывается любой доброволец (либо вызывает сам ведущий). Начинайте говорить быстрее, чтобы был момент растерянности. Плюс киньте фразу в зал: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания. Далее ведущий ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Молчит? (Загадал, но не произнес. Если вы не произнесли свои желания, как они догадаются?). Если произнесли, ведущий повторяет их так как было сказано.

Дом, кучу денег, машину...Ведущий рисует дом. Это что? Дом. Получи! Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

Кучу денег. Скиньтесь по рублю! Получи.

Хочу быть счастливым! Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

Любимая женщина? Через 150 лет у тебя появится. Я не доживу! А это твои проблемы. Можно потренироваться еще на ком-то... «Я могу поспорить на любую сумму денег, что даже сейчас никто из вас с этим не справится!»

- Что сейчас происходило?
- Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Подвести участников к постановке целей по схеме SMART:

- Specific – конкретные
- Measurable – измеримые
- Agreed – согласованные (с целями более высокого уровня)
- Realistic – реалистичные
- Timed – определенные во времени

2. Упражнение «Вавилон» (по К. Фоппелю)

Материалы

Ведущему потребуются стопка карточек — столько, чтобы каждый участник получил по одной плюс еще несколько дополнительных. Вы легко можете изготовить такие карточки самостоятельно, если печатаете на компьютере буквы алфавита и наклеите их, например, на картонную основу. Буквы должны быть прописными, высотой не менее 3 см, чтобы их можно было легко прочитать со сравнительно большого расстояния. Кроме того, сделайте еще четыре карты, на которых нарисуйте звездочки, — это будут ваши джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Сделайте также дополнительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв.

Выполнение упражнения

Перемешайте карточки и раздайте игрокам по одной. Если вы проводите игру в маленькой группе, то после каждого круга игры перемешивайте карточки и раздавайте заново. Таким образом, игра будет интересной даже в маленьких группах. Когда каждый игрок получит по карточке, объясните правила.

Вы даете сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-нибудь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обязательно напомните игрокам, что джокер — звездочка — заменяет любую букву.

1. Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выстроиться в ряд и поднять над головой свои карточки так, чтобы можно было прочесть получившееся слово.

2. По истечении минуты вы говорите «Стоп!» В этот момент все стоят там, где застал их ваш сигнал (если вы работаете с очень большой или слишком темпераментной группой, лучше подавать сигнал при помощи гонга, свистка или чего-то подобного).
3. Дайте тем участникам, которые сумели составить слово, две минуты для того, чтобы рассказать о том, как они оказались в подгруппе.
4. Тем участникам, которые не составили слов, тоже предложите объединиться в подгруппу.
5. Когда все участники таким образом оказались в группах, подойдите к каждой и посмотрите на продукты их творчества. Прокомментируйте это с юмором.
6. Через минуту начните игру заново: прежние четверки распадаются и каждый ищет глазами трех новых игроков, с которыми он может составить слово. Второй раунд также длится минуту, после чего Вы останавливаете игру.
7. Лучше всего провести от шести до восьми раундов, чтобы у каждого участника была возможность хотя бы один раз составить слово. Не забудьте после игры собрать карточки.

3.Имитационная игра «Утро на даче»

Цели игры - осуществить поиск возможностей для высвобождения времени; научиться работать в команде; научиться принимать решения на основе анализа.

Инструкция. Отец, сын (14 лет), дочь (6 лет) вместе с друзьями собрались в поход, друзья будут ждать на платформе электрички.

От дома до платформы - 500 м предстоит пройти пешком. Утром до выезда нужно приготовить завтрак: бифштекс и вареный картофель, отцу - черный кофе, детям - кофе с молоком. Электричка отправляется в 8.00.

Задание. Следует определить, на какое время нужно поставить будильник.

Обеспечение: в доме нет воды, за ней нужно идти; плитка электрическая двухконфорочная ; раковина наливной на 6 л; туалет уличный в 6 м от дома; ведро для воды одно - на 12 л; в сковородку помещается только два бифштекса; чайник рассчитан на 3 л.

№ п/п	Что нужно сделать	Время отца (мин)	Время сына (мин)	Время дочери (мин)
1	Подняться с постели	2	2	5
2	Сходить в туалет	3	5	7
3	Убрать постель	2	Или 3	Или 5
4	Сделать зарядку	15	20	10
5	Принести воду из колонки	10	Или 10	
6	Умыться и почистить зубы	5	5	8
7	Побриться	5		
8	Заплести косички	5	Или 5	Или 5
9	Нагреть чайник с водой	10	Или 10	
10	Почистить картофель	8	Или 10	
11	Сварить картофель	20	Или 20	

12	Сварить кофе	5		
13	Заварить чай	5	Или 5	
14	Вскипятить молоко	5		
15	Вымыть бифштексы	2		
16	Поджарить бифштексы с двух сторон	10 (на каждую сторону)	Или 10 (на каждую сторону)	
17	Накрыть на стол	3	Или 3	Или 5
18	Позавтракать	15	15	20
19	Помыть посуду и все убрать	10	Или 10	
20	Приготовить бутерброды	8		
21	Собрать вещи в дорогу	5	Или 5	
22	Одеться и обуться	3	5	10
23	Дойти до электрички	8	8	8
24	Купить билеты на электричку	2		

Ограничения: необходимо выполнить все действия (нельзя выкидывать ни один пункт из того, что нужно сделать); нельзя прерывать выполнение начатого действия. Решение команды отобразите на сетевом графике.

Занятие 9. Технологии трудоустройства

План

1. Требования к написанию резюме
2. Ошибки при написании резюме.

Практикум.

1. Ролевая игра «Собеседование при трудоустройстве»

Лабораторный практикум не предусмотрен.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Составляющие профессионального и карьерного успеха	Эссе <i>Критерии оценки:</i> 8 -10 баллов: содержание работы полностью соответствует теме; глубоко и аргументировано раскрывается тема, что свидетельствует об

		<p>отличном знании проблемы и дополнительных материалов, необходимых для ее освещения, умение делать выводы и обобщения; стройное по композиции, логическое и последовательное изложение мыслей; четко сформулирована проблема эссе, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком и стилистически соответствует содержанию; фактические ошибки отсутствуют; достигнуто смысловое единство текста, дополнительно используемого материала; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>5 – 7 баллов: достаточно полно и убедительно раскрывается тема с незначительными отклонениями от нее; обнаруживаются хорошие знания литературного материала, и других источников по теме сочинения и умение пользоваться ими для обоснования своих мыслей, а также делать выводы и обобщения; логическое и последовательное изложение текста работы; четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; написано правильным литературным языком, стилистически соответствует содержанию; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части.</p> <p>2 - 4 балла: в основном раскрывается тема; дан верный, но односторонний или недостаточно полный ответ на тему; допущены отклонения от нее или отдельные ошибки в изложении фактического материала; обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения; материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения последовательности выражения мыслей; выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.</p> <p>0 - 1 балл: тема полностью нераскрыта, что свидетельствует о поверхностном знании; состоит из путаного пересказа отдельных событий, без вывода и обобщений; характеризуется случайным расположением материала, отсутствием связи между частями; выводы не вытекают из основной части; многочисленные (60-100%) заимствования текста из других источников; отличается наличием грубых речевых ошибок.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</p>
2	Механизмы движения карьерных	Доклад с презентацией

	процессов	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>1. Качество выступления с докладом: 0 - докладчик зачитывает текст; 1 - рассказывает, но не достаточно полно владеет текстом доклада; 2 - свободно владеет текстом.</p> <p>2. Эффективность использования презентации: 0 - доклад не сопровождается презентацией; 1 - презентация не в полном объеме использовалась докладчиком или не было четкого соответствия; 2 - представленный слайд-материал адекватно и четко использовался.</p> <p>3. Оформление презентации докладчиком: 0 - презентация не использовалась докладчиком или 0 - отсутствуют иллюстрации, много текста, есть ошибки; 1 - презентация плохо структурирована или не выдержан дизайн; 2 - презентация хорошо оформлена и структурирована.</p> <p>4. Содержание презентации: 0- ключевые моменты не выделены, четкость выводов, обобщающих доклад; 2- ошибок нет, иллюстрации соответствуют, выделены и хорошо читаемы ключевые моменты работы.</p> <p>5. Выводы: 0 - нет выводов; 1 - выводы имеются, но не аргументированные или нечеткие; 2 - обоснованные выводы полностью характеризуют работу.</p> <p>6. Качество ответов на вопросы: 0 - докладчик не может ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на некоторые вопросы; 3 - аргументировано отвечает на все вопросы.</p> <p>7. Соблюдение регламента: 0-регламент не соблюден; 1-есть небольшое отступление от регламента; 2- регламент соблюден.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0 – 15.</p> <p>Дискуссия</p> <p><i>Критерии оценки:</i> полнота усвоения материала, проявление навыков публичной речи, логичность изложения материала, использование научной терминологии, умение применять теоретические знания в конкретной ситуации, умение выразить свою точку зрения.</p> <p>8-10 баллов: полно усвоен учебный материал, проявляются навыки анализа, обобщения, критического осмысления, публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою</p>
--	-----------	--

		<p>точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков. Могут быть допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов;</p> <p>5– 7 баллов: ответ удовлетворяет названным критериям, но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочета в демонстрации навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации;</p> <p>2-4 балла: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;</p> <p>0—1 балл: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0 – 10.</p>
3	Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы	<p>Тренинг <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения,</p>

		<p>цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0 – 5.</p>
4	Основы самоуправления карьерой	<p>Тренинг <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0-5 баллов.</p>
5	Тайм-менеджмент как основа успешной карьеры	<p>Тренинг <i>Критерии оценки:</i></p> <p>4-5 баллов: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p> <p>2-3 балла: участники тренинга доброжелательны, принимают все, что предлагает тренер, основные факты, навыки, принципы были усвоены участниками, они выработали способность в какой-то степени пользоваться ими, все выученное проявляется в изменении поведения, цель тренинга достигнута полностью.</p>

		<p>1 балл: не все участники тренинга принимают все, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, выученное на тренинге проявляется частично, цель тренинга достигнута частично.</p> <p>0 баллов – участники не принимают то, что предлагает тренер, проявляется настороженность и опасения, цель тренинга не достигнута.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0-5.</p>
б.	Технологии трудоустройства	<p>Портфолио трудоустройства включает свидетельства, которые могут быть интересны потенциальным работодателям и подтверждающие компетенции выпускника, включает резюме, отзывы, рекомендательные письма.</p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>16 – 20 баллов: портфолио характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание портфолио свидетельствует о больших приложенных усилиях, творческом отношении к предмету. В содержании и оформлении портфолио ярко проявляются оригинальность и творчество.</p> <p>10 – 15 баллов: в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. В содержании и оформлении портфолио недостаточно выражены оригинальность и творчество.</p> <p>5 – 9 баллов: в портфолио полностью представлены материалы обязательной категории, но могут отсутствовать материалы из остальных категорий и творчество в оформлении.</p> <p>0 – 4 балла – портфолио, по которому трудно сформировать представление о процессе работы студента. Представлены отрывочные сведения. Невозможно определить уровень сформированности компетенций.</p> <p>Максимальное количество баллов: 0 – 20 баллов.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации является зачет.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Работа с психологическими барьерами эффективной карьеры.
2. Работа над принятием ответственности.
3. Развитие внутренней мотивации.
4. Модели анализа, планирования и управления развитием карьеры.
5. SWOT – анализ для решения проблем и управления эффективностью.
6. Модель SPIN как техника планирования и анализа проблем самоменеджмента.

7. Проактивность. Подчинение действий собственным целям.
8. Самоорганизации и действие на основе приоритетов.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами достижений	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.1.1. Демонстрирует умение осуществлять поиск и выбирать источники информации для решения поставленных задач в рамках научного мировоззрения	эссе	грамотно и корректно излагает представления о профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства
			презентация	подбирает и анализирует информацию о возможностях и механизмах профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства
			портфолио	способен подобрать материалы, которые могут быть интересны потенциальным работодателям и способствовать профессиональной деятельности на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства.
	УК-3. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК.2.3. Демонстрирует умение определять имеющиеся ресурсы для достижения цели проекта	тренинг	демонстрирует доброжелательное взаимодействие, умения выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Исаченко И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 312 с. — (Высшее образование). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=673030>
2. Сотникова С. И. Управление персоналом: деловая карьера: Учебное пособие/С.И.Сотникова, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 328 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт) ISBN 978-5-369-01455-4 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=501180>

7.2 Дополнительная литература:

1. Глузман, Н. А. Профессионализм педагога: успешность и карьера : монография / Н.А. Глузман, Н.В. Горбунова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 314 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/monography_5b48b438b75148.79631598. - ISBN 978-5-16-108208-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1059304>
2. Ладыжец Н. С. Игровые техники для развития карьеры. Приглашение к самодиагностике [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525900>

7.3 Интернет ресурсы: нет

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: нет

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):

Лицензионное ПО:

операционная система Альт Образование,

офисный пакет Libre Office (Writer, Impress, Draw, Base, Calc, Math),

платформа для электронного обучения Microsoft Teams

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 27 на 34 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

платформа MS Teams, операционная система Ubuntu LTS, офисный пакет Libre Office, сетевые браузеры Chromium, Яндекс Браузер.

Обеспечено беспроводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.