

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

В.Г. Минашкин

2023 г.

ФАКУЛЬТЕТ ПЛЕХАНОВСКАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА «ИНТЕГРАЛ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СЕКРЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

МОСКВА, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является мотивация самопознания и саморазвития обучающихся, готовности к продуктивной командной работе, формирование навыков осознанного управления временем, формирование навыка участия в различных формах учебно-исследовательской и проектной деятельности, овладение приемами учебного сотрудничества и социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатели будут:

Знать:

- показатели личной эффективности;
- значение тайм-менеджмента в повышении личной эффективности;
- методы личной эффективности;
- характеристики уверенного поведения.

Уметь:

- использовать метод GTD;
- использовать метод 5с для организации рабочего пространства;
- определять психологические причины стресса как барьера личной эффективности;
- проявлять стрессоустойчивость при лимите времени.

Владеть:

- навыками уверенного поведения;
- навыками личного планирования;
- навыками эффективного управления временем;
- правилами профилактики стрессовых ситуаций.

1.3. Категория слушателей

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

1.4. Трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения 64 академических часа за весь период обучения.

1.5. Форма обучения

Очная.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Секреты личной эффективности»

№	Наименование учебных предметов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего ауд., ч	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции и	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Понятие личной эффективности	12	6	2	-	4	6	-
1.1	Понятие личной эффективности	12	4	2	-	2	6	-
2.	Методы личной эффективности	12	6	-	-	6	6	-
2.1	Методы личной эффективности	12	6	-	-	6	6	-
3.	Организация рабочего пространства	12	6	-	-	6	6	-
3.1	Организация рабочего пространства	12	6	-	-	6	6	-
4.	Уверенность и личная эффективность	11	4	-	-	4	7	-
4.1	Уверенность и личная эффективность	11	4	-	-	4	7	-
5.	Здоровье – основа личной эффективности	11	4	-	-	4	7	-
5.1	Здоровье – основа личной эффективности	4	4	-	-	4	7	-
6.	Защита исследовательских проектов	6	6	-	-	6	-	-
6.1	Защита исследовательских проектов	6	6	-	-	6	-	-
Итого:		64	32	2	-	30	32	-

2.2. Содержание учебных предметов, тем

Раздел 1. Понятие личной эффективности

Тема 1.1. Понятие личной эффективности

Содержание: Понятие личной эффективности. Личная эффективность как навык быстрого и эффективного решения задач (в учебе, спорте, хобби, личной жизни и др.). Почему человек становится успешным. Показатели личной результативности и эффективности. Стратегии личной эффективности. Формула личной эффективности: цели + мотивация + рациональные методы. Как совместить «Могу», «Надо» и «Хочу».

Формы: интеллектуальный баттл, практические упражнения

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое личная эффективность?
2. Каковы основные показатели личной эффективности?
3. От каких факторов зависит личная эффективность?
4. В чем заключается формула личной эффективности?

Перечень практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1	Стратегии личной эффективности	2
2	Показатели личной эффективности	2

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1	Внеаудиторная	Выбор и обоснование темы исследовательского проекта	Индивидуальное задание. Подбор и анализ литературы по теме исследования	6

Раздел 2. Методы личной эффективности

Тема 2.1. Методы личной эффективности

Содержание: Методы личной эффективности: постановка целей по технологии SMART; планирование и расстановка приоритетов; установка дедлайнов (крайних сроков). Принцип Парето: 20 % усилий приносят 80 % результатов. Метод GTD (Getting Things Done): как доводить дела до конца. Этапы метода GTD: сбор информации по задачам; анализ информации и уточнение задачи (ожидаемый результат, последовательность действий, необходимое время); выполнение действий.

Формы: кейс-стади, рефлексивная беседа, практические упражнения

Вопросы для самопроверки:

1. Проведите работу со своими целями по технологии SMART. Почему эти цели важны для Вас?
2. В чем заключаются особенности метода GTD?
3. Опишите основные этапы метода GTD.
4. Проанализируйте собственный опыт использования данного метода. С какими проблемами Вы столкнулись?

Перечень практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1	Постановка целей по технологии СМАРТ	2
2	Методы личной эффективности	2
3	Метод GTD (Getting Things Done)	2

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1	Внеаудиторная	Составление плана выполнения исследовательского проекта	Индивидуальное задание. Постановка цели, задач исследования	6

Раздел 3. Организация рабочего пространства

Тема 3.1. Организация рабочего пространства

Содержание: Организация рабочего пространства. Требования к организации рабочего пространства: удобство, экономия времени, сил, охранение здоровья и высокой работоспособности. Метод 5с как метод организации рабочего пространства: сортировка, самоорганизация, систематическая уборка, стандартизация процессов, совершенствование порядка. Рабочие инструменты на основе научных данных. Эргономика рабочего места школьника: качественный свет, удобная мебель, верное месторасположение и спокойный дизайн.

Формы: кейс-стади, рефлексивная беседа, практические упражнения

Вопросы для самопроверки:

1. Как связаны между собой организация рабочего пространства и личная эффективность?
2. В чем заключаются особенности метода 5с как метода организации рабочего пространства?
3. Что такое эргономика рабочего места школьника?
4. Проведите анализ Вашего личного рабочего места на соответствие требованиям эргономики.

Перечень практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1	Требования к организации рабочего пространства	2
2	Особенности метода 5с	2
3	Эргономика рабочего места школьника	2

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1	Внеаудиторная	Методика проведения исследования	Индивидуальное задание. Сбор информации и проведение	6

			самого исследования	
--	--	--	------------------------	--

Раздел 4. Уверенность и личная эффективность

Тема 4.1. Уверенность и личная эффективность

Содержание: Уверенность и личная эффективность. Уверенность как позитивная оценка собственных навыков и способностей. Характеристики уверенного поведения: контролировать происходящее в любой ситуации; всегда говорить то, что вы хотели сказать; говорить «нет», не оскорбляя чувств людей; эффективно справляться с критикой; выглядеть уверенно, даже если вы этого не чувствуете, и производить отличное первое впечатление; быть устойчивым к любым стрессам и неприятностям. Самооценка и личная эффективность. Самооценка как значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Виды самооценки: адекватная; завышенная; заниженная. Психология формирования самооценки. Доверие в межличностных отношениях.

Формы: интеллектуальный квиз, рефлексивная беседа, практические упражнения

Вопросы для самопроверки:

1. Как связаны между собой уверенность и личная эффективность?
2. Назовите признаки уверенного поведения.
3. Что такое самооценка?
4. Охарактеризуйте виды самооценки.

Перечень практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1	Характеристики уверенного поведения	2
2	Самооценка и личная эффективность	2

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1	Внеаудиторная	Методика анализа полученных результатов	Индивидуальное задание. Качественный и количественный анализ результатов исследования	7

Раздел 5. Здоровье – основа личной эффективности

Тема 5.1. Здоровье – основа личной эффективности

Содержание: Здоровье – основа личной эффективности. Характеристики и признаки здорового образа жизни. Стресс как состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Психологические причины стресса: информационная перегруженность; отсутствие достаточного отдыха для восстановления сил; психоэмоциональная напряженность, вызванная цейтнотом, повышенной нагрузкой, новизной ситуации или ее неопределенностью. Следствия стресса: повышенная тревожность, сниженная работоспособность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов. Навыки тайм-

менеджмента в сохранении и укреплении здоровья. Основы правильного питания. Полезные и вредные привычки поведения.

Формы: интеллектуальный баттл, тематический мастер-класс экспертов, практические упражнения

Вопросы для самопроверки:

1. Как связано здоровье человека и его личная эффективность?
2. Что такое стресс?
3. Разработайте способы эффективного управления временем в целях личной эффективности.
4. Каковы основные причины стресса?

Перечень практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1	Здоровье – основа личной эффективности	2
2	Причины стресса и их предупреждение	2

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1	Внеаудиторная	Подготовка к защите исследовательского проекта	Индивидуальное задание. Написание текста выступления, подготовка презентации к защите исследовательского проекта	7

Раздел 6. Защита исследовательских проектов

Тема 6.1. Защита исследовательских проектов

Критерии оценки исследовательского проекта:

- Постановка цели, планирование путей ее достижения
- Глубина раскрытия темы проекта
- Разнообразие источников информации, целесообразность их использования
- Личная заинтересованность автора, творческий подход к работе
- Соответствие требованиям оформления письменной части
- Качество проведения презентации
- Грамотность при защите проекта

Примерные темы исследовательских проектов:

1. Психологические условия развития уверенного поведения.
2. Причины неуверенного поведения и их преодоление.
3. Взаимосвязь двигательной активности и личной эффективности.
4. Влияние пищевых привычек на продуктивность деятельности.
5. Факторы формирования доверительных отношений со сверстниками.
6. Влияние самооценки на успешность учебной деятельности
7. Влияние самооценки на личную эффективность
8. Психологические условия развития уверенного поведения

9. Влияние здорового питания на позитивное мировосприятие
10. Методы формирования самооценки в подростковом возрасте
11. Влияние характера межличностных отношений в классном коллективе на уверенное поведение
12. Анализ образа успешного человека в современных СМИ
13. Гендерные особенности личной эффективности
14. Причины застенчивости в подростковом возрасте
15. Влияние застенчивости на успешность учебной деятельности

2.3. Учебно- методическое и информационное обеспечение программы:

Основная литература:

1. Голинкофф Роберта Михник, Хирш-Пасек Кэти Знать или уметь? 6 ключевых навыков современного ребенка. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 368 с. ISBN 978-5-00100-981-8
2. Зверева Н., Иконникова С. Тайм-менеджмент. Как все успевать? М.: Clever, 2021. 160 с. ISBN 978-5-00154-520-0
3. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. М., Учитель, 2021. 151 с. ISBN:978-5-7057-5986-6
4. Чеснова И.Е. Как стать уверенным в себе. М. Аванта, 2018. 64 с. ISBN: 978-5-17-111963-
5. Шарифьянова Р. Тайм-менеджмент для подростков. М.: Ridero, 2020. 120 с. ISBN 978-5-0051-3205-5

Дополнительная литература:

1. Аллен Д. Приводим жизнь в порядок. Экспресс-курс по методике GTD М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2012. ISBN 978-5-91657-470-8
2. Кови Ш. 7 Навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым. - Хорошая книга; Москва; 2014. 292 с. ISBN 978-5-98124-339-4.
3. Мьюир, Э. Уверенность в себе. Книга для работы над собой М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2014. 170 с. ISBN: 9785000574485
4. Ридецкая О.Г. Эффективное лидерство: хрестоматия. М.: Директ-Медиа, 2012. - 138 с. - ISBN 978-5-4458-0350-8
5. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы). М.: «Интермедиа», 2005. 2018 ISBN 978-5-98563-546-1

Нормативно-правовые документы:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.

Перечень информационно-справочных систем

1. <http://www.garant.ru> - Консультант Плюс
2. <http://www.consultant.ru/> - Гарант

Перечень профессиональных баз данных

1. <http://childpsy.ru> - Детская психология для специалистов
2. <https://psylist.net/praktikum/index.htm> - Психологический практикум
3. <https://www.psychology-online.net> - Научная и популярная психология: история, теория, практика
4. <https://www.psy.su> - Психологическая газета
5. <https://bookap.info> – Психологическая литература
6. <http://www.edu.ru> -Федеральный образовательный портал

7. <https://pedsovet.org> – Всероссийский интернет-педсовет

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Секреты личной эффективности» обеспечена:

учебной аудиторией для проведения занятий лекционного типа, оборудованной мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций, учебно-наглядными пособиями;

учебной аудиторией для проведения занятий семинарского типа, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации слушателям;

компьютерным классом с комплектом лицензионного программного обеспечения, оснащенной компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет».

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Форма текущего контроля: не предусмотрена

Форма промежуточной аттестации: не предусмотрена

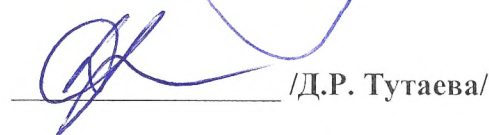
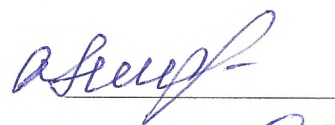
Форма итоговой аттестации: не предусмотрена

4. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Андрющенко Лилия Борисовна,
д-р пед. н., профессор,
профессор кафедры физического воспитания
(тема 1.1.)

Уварова Наталья Николаевна,
к. пед. н., доцент,
доцент кафедры физического воспитания
(темы 2.1 - 6.1)

Декан факультета
Плехановская школа бизнеса «Интеграл»



/Д.Р. Тугаева/