



Негосударственное образовательное учреждение
«Академия инжиниринга нефтяных и газовых месторождений»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель проекта по развитию
и обучению персонала
НОУ «Академия ИНГМ»

М.С. Найденова



«апрель» 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Личная эффективность и резистентность
руководителя: мышление, эмоции, решения»**

Разработал:
Дашкин Руслан Валерьевич

г. Томск

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В условиях нефтедобычи руководители сталкиваются с высокой степенью неопределённости, жёсткими сроками, ответственностью за безопасность людей и оборудования, а также необходимостью принимать решения в сжатые сроки. Этот курс разработан специально для руководителей и специалистов, работающих в цепочке нефтяного бизнеса: от добычи до переработки и реализации нефтепродуктов.

Программа сочетает лучшие практики управления, современные подходы к развитию эмоционального интеллекта, инструменты повышения личной продуктивности и стрессоустойчивости. Курс ориентирован на применение в реальных производственных и коммерческих ситуациях — как на месторождении, так и на перерабатывающих заводах, и в структурах реализации.

Нормативные основания разработки программы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» от 01.07.2013 г.

Цель:

Развитие ключевых управленческих и личностных навыков, необходимых для эффективной работы в условиях высокой ответственности, операционной неопределённости, жёстких регламентов и строгих требований к результату.

Задачи:

- Развить проактивность, фокус на результат и личную эффективность в управлении;
- Освоить методы принятия решений и инструменты анализа проблем;
- Развить навыки эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости;
- Изучить современные методы тайм-менеджмента и приоритизации задач.

Планируемые результаты обучения:

усовершенствованные профессиональные компетенции, выраженные в способностях:

- Понимать базовую структуру управленческой деятельности, самоанализ собственных способностей;
- Повышать свою управленческую результативность через развитие проактивного мышления;
- Применять пошаговые алгоритмы принятия решений в условиях неопределённости;
- Эффективно управлять командами в режиме многозадачности и срочных задач;
- Распознавать и регулировать стресс, не допуская выгорания;
- Строить рабочие коммуникации в производственной, логистической и коммерческой цепочке;
- Планировать и управлять временем в условиях дефицита ресурсов;
- Снижать потери эффективности за счёт оптимизации личных и командных привычек.

Особенности обучения:

- 70% практики. Практическая отработка и оценка эффективности предлагаемых технологий непосредственно на тренинге;
- Спиральная структура тренинга: каждый последующий навык использует и развивает предыдущие;
- Изучение инструментов и технологий, применяемых на практике.

Характеристика профессиональной деятельности слушателей:

Настоящая программа предназначена для подготовки руководителей и специалистов по управлению проектами, а также руководителей и специалистов предприятий, участвующих в проектах организации.

Категория слушателей:

- Руководители подразделений;
- Менеджеры проектов;
- Лидеры команд;
- Специалисты, вовлечённые в управленческие решения;
- Специалисты, которые участвуют в функциональной и процессной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план:

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	в том числе:		
			лекционные занятия	практические занятия	
1	Личная эффективность руководителя	4	2	2	Текущий контроль
2	Эффективное принятие решений	4	1	3	Текущий контроль
3	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость	4	1	3	Текущий контроль
4	Тайм-менеджмент руководителя	3	1	2	Текущий контроль
5	Итоговая аттестация	1	0	1	Проект
	ИТОГО	16	5	11	

Рабочие программы (тематическое содержание) модулей:

Модуль 1. Личная эффективность руководителя

- Принципы проактивного поведения (по Стивену Кови);
- Круг забот и круг влияния в нефтегазовой отрасли;
- Личная результативность и привычки успешных руководителей;
- Модель GROW для постановки и достижения целей;
- Психология ответственности в иерархической системе.

Управленческий практикум:

- «Диагностика стиля управления и зоны эффективности»;

- Кейс «Потерянная смена» — анализ управленческого поведения в нештатной ситуации;
- Игра «Круг влияния» — командная работа над зонами влияния в своей роли.

Модуль 2. Эффективное принятие решений

- Виды управленческих решений: рутинные, адаптивные, интуитивные, рациональные
- Алгоритм принятия решений: от проблемы к действию;
- Анализ ситуации (методы: Ишикава, SWOT, Парето, mind map);
- Построение и оценка альтернатив;
- Оценка рисков и принятие решений в условиях неопределённости.

Управленческий практикум:

- «Диаграмма Исикавы и матрица решений»;
- Кейс «Аварийная остановка производственного процесса» — выработка решения;
- Работа в группе: выработка решения по практическому кейсу.

Модуль 3. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость

- Структура эмоционального интеллекта (модель Д. Гоулмана);
- Саморегуляция, эмпатия, социальные навыки;
- Стресс: причины, проявления, фазы;
- Методы управления стрессом (психофизиологические и когнитивные техники);
- Профилактика выгорания.

Управленческий практикум:

- «Диагностика ЭИ и уровня стресса»;
- Сценарий «Жёсткий разговор с подчинённым» — тренировка эмпатии и саморегуляции;
- «Стресс и ресурсы» — техника конструктивного восстановления.

Модуль 4. Тайм-менеджмент руководителя

- Матрица Эйзенхауэра и приоритизация;
- 4 зоны времени: срочное vs важное;
- Планирование и делегирование в производственной среде;
- Потери времени и «пожиратели» на смене/вахте;
- Принципы ритмичной работы и планирования смен.

Управленческий практикум:

- Упражнение «Ловушки времени» — разбор личных барьеров;
- Разработка плана недели: 5 шагов для управления собой и командой;
- Микротренинг: делегирование задач в ситуации перегрузки.

Модуль 5. Завершение

- Обсуждение и подведение итогов;
- Разработка персонального плана.

Календарный учебный график:

№	Наименование модулей	Всего часов	Учебные дни	
			1	2
1	Личная эффективность руководителя	4	8	
2	Эффективное принятие решений	4		
3	Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость	4		8
4	Тайм-менеджмент руководителя	3		
5	Итоговая аттестация	1		

	ИТОГО	16	8	8
--	--------------	-----------	----------	----------

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Трудоемкость:	16 часов
Форма обучения:	очная
Виды занятий:	лекционные, практические
Формы аттестации:	текущий контроль, итоговое тестирование
Режим занятий:	8 академических часов в день
Срок обучения:	2 дня

Технологии и методы обучения:

Мини-лекции, деловые игры, групповое обсуждение, работа в группах.
Способ обучения – под руководством инструктора.

Учебно-методическое обеспечение:

Презентации по модулям курса, раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение:

аудитория, столы, стулья, ноутбуки с доступом в Интернет, мультимедийный проектор и экран, аудиокolonки, магнитно-маркерная доска, комплект лицензионного программного обеспечения (MS Power Point, Word, Excel).

Информационное обеспечение:

- 1.1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 464 с.
2. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / С. Р. Кови ; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 400 с.
3. Мескон, М. Х. Основы менеджмента : учебник для вузов / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури ; пер. с англ. - Москва : Дело, 2018. - 720 с.
4. Вагин, И. В. Личная эффективность руководителя: инструменты и технологии / И. В. Вагин. - Москва : Эксмо, 2017. - 320 с.
5. Манн, И., Шагабутдинов, Р. Бизнесхак на каждый день: 365 советов для повышения личной эффективности / И. Манн, Р. Шагабутдинов. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 384 с.
6. Федеральный закон от 23.11.2009 № 261-ФЗ (ред. от 23.04.2018) «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 30.11.2009. № 48. ст. 5711.

Электронные ресурсы:

1. Диаграмма Исикавы (рыбья кость): методика анализа причин и следствий [Электронный ресурс] // eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 15.05.2025).
2. SWOT-анализ: теория и практика применения [Электронный ресурс] // ЭБС Юрайт. - Режим доступа: <https://urait.ru> (дата обращения: 15.05.2025).

3. Матрица Эйзенхауэра: инструмент тайм-менеджмента [Электронный ресурс] // ЭБС IBOOKS.RU. - Режим доступа: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 15.05.2025).
4. GROW-модель: постановка и достижение целей [Электронный ресурс] // Национальная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://нэб.рф> (дата обращения: 15.05.2025).

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации:

1. Предварительный контроль в форме *устного опроса и решения кейса*.
2. Текущий контроль в форме *устного опроса устного и наблюдения за слушателями*.
3. Итоговый контроль в форме *опроса и проекта*.

Оценочные материалы:

Тест для предварительного контроля, тест для итогового контроля, комплект задач, комплект упражнений, список тем, что еще? Должно соответствовать предыдущему пункту

1. Формы аттестации

Этап контроля	Форма	Инструмент	Цель
Предварительный контроль	Устный опрос + решение кейса	Вводный блиц-опрос и мини-кейс по теме личной эффективности	Оценить исходный уровень понимания тем и навыков
Текущий контроль	Устный опрос + наблюдение	Ответы по пройденному материалу, вовлечённость в практикумы, работа в группах	Отслеживать динамику обучения и вовлеченность
Итоговый контроль	Проект + устный опрос	Индивидуальный план внедрения + ответы по ключевым темам	Проверка понимания и способности применять материал на практике

2. Список тем для контроля

1. Принципы личной эффективности и проактивности
2. Модель GROW и постановка целей
3. Матрица Эйзенхауэра
4. Принятие решений: инструменты и ловушки
5. Эмоциональный интеллект (определение, навыки)
6. Управление стрессом и восстановление ресурса
7. Основы тайм-менеджмента
8. Работа в условиях неопределённости и высокой ответственности

3. Тест для предварительного контроля (входной уровень)

Формат: 8 вопросов (мультивывбор + открытые)

Цель: выявить уровень понимания ключевых понятий и личных стратегий

Примеры:

1. Что из перечисленного относится к проактивному поведению?

- А) Ждать указаний
- В) Искать варианты действий
- С) Жаловаться на ситуацию
- D) Самостоятельно принимать решения

Правильный ответ: В, D

2. С какими сложностями в управлении временем вы сталкиваетесь чаще всего?
(открытый)

3. Назовите 2 метода принятия решений, которые вы используете на работе.
(открытый)

4.

4. Тест для итогового контроля

Формат: 10 вопросов (мультивыбор + кейсовые)

Цель: проверить усвоение материала и способность применять его

Примеры:

1. В какой ситуации наиболее эффективно использовать матрицу Эйзенхауэра?

- А) При распределении ресурсов
- В) При планировании дел на день
- С) При анализе финансов
- D) При разработке стратегии

Правильный ответ: В

2. Кейс: на установке возник внештатный случай, требуется быстро принять решение.

Вопрос: Какие шаги вы предпримете?

(Открытый ответ должен включать: анализ, приоритезация, консультации, действия)

3. Что такое «эмоциональный триггер» и как с ним работать? (открытый)

5. Комплект задач

Задача 1: Приоритезация

Руководителю поступили 5 задач: внеплановая проверка, устаревший отчет, жалоба сотрудника, планёрка с начальством, звонок подрядчику. Расставьте их по матрице Эйзенхауэра.

Задача 2: Принятие решений

Представьте: оборудование даёт сбой, но не критичный. Инженер предлагает остановить процесс. Что делать?

(Оценка по логике принятия решения, оценке рисков, коммуникации)

5. Персональный план

Формат: индивидуально

Структура:

1. 3 ключевых инструмента, которые участник внедрит в своей работе
2. Конкретные мероприятия
3. Преодоление сопротивления
4. Ожидаемый эффект

