Негосударственное образовательное учреждение
«Академия инжиниринга нефтяных и газовых месторождений»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель проекта по развитию
и обучению персонала
НОУ «Академия ИНГМ»
_____ М.С. Найденова
«__» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: ОТ ПЛАНИРОВАНИЯ ДО САМОМОТИВАЦИИ»

Разработала:
преподаватель И.Ю. Зыкова

г. Томск

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

1.1. Нормативные основания разработки программы …… 3
1.2. Цель …….. 3
1.3. Задачи …… 3
1.4. Планируемые результаты обучения…… 3
1.5. Характеристика профессиональной деятельности слушателей …….. 3

2. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Учебный план…….. 3
2.2. Рабочие программы (тематическое содержание) модулей …… 4
2.3. Календарный учебный график …… 4

3. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

3.1. Категория слушателей …….. 5
3.2. Технологии и методы обучения……. 5
3.3. Учебно-методическое обеспечение…… 5
3.4. Материально-техническое обеспечение…….. 5
3.5. Кадровое обеспечение…… 5
3.6. Информационное обеспечение…….. 5
3.7. Электронные ресурсы…….. 6
3.8. Документ о квалификации……. 6

4. **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1. Формы аттестации……. 6
4.2. Оценочные материалы…….. 6
4.3. Оценка результатов аттестации …… 7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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.
4. Проекты примерных образовательных программ по направлениям бакалавриата 380000 «Экономика и управление».
5. ФГОС ВО по направлениям бакалавриата и магистратуры 380000 «Экономика и управление».

Цель:

совершенствование профессиональных компетенций специалистов в сфере достижения личной эффективности за счет грамотного целеполагания и таймменеджента, устранения внутренних препятствий и развития позитивного мышления.

Задачи:

- изучить инструменты управления своим временем;
- проработать навык целеполагания: определить приоритеты и сформулировать цели;
- овладеть техниками устранения внутренних препятствий и ограничений, концентрации для достижения целей;

Планируемые результаты обучения:

усовершенствованные профессиональные компетенции, выраженные в способностях:

- определять собственный стиль деятельности и работы со временем;
- проводить анализ и инвентаризацию своих временных временных затрат.
- отслеживать у себя признаки эмоционального выгорания;
- осуществлять целеполагание: определять приоритеты и формулировать цели;
- понимать собственные цели и стремления, находить пути к их достижению;
- использовать техники устранения внутренних препятствий и ограничений, концентрации для достижения целей;
- получать больше удовольствия от работы и радоваться достигнутому.

Характеристика профессиональной деятельности слушателей:

Виды профессиональной деятельности слушателей: производственно-технологическая, организационно-управленческая, экспериментально-исследовательская, проектная, проектно-изыскательская, научно-исследовательская.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной профессиональной программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей, иных видов учебной деятельности обучающихся и формы аттестации.

Учебный план:

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	в том числе:		
			лекционные занятия	практические занятия	
1	Целеполагание	6	1	5	Текущий контроль
2	Таймменеджмент	6	1	5	Текущий контроль
3	Прокрастинация. Основы.	6	1	5	Текущий контроль
4	Позитивное мышление	5	1	4	Текущий контроль
5	Итоговая аттестация	1	-	1	Проект
	ИТОГО	**24**	**4**	**20**	

Рабочие программы (тематическое содержание) модулей:

Целеполагание.

Методы определения жизненных целей: метод двух вопросов Рейнуотер, Санкальпа, психологический метод, планирование жизни. Основные методики работы с целями: SMART, Mind Map. Визуализация как средство достижения поставленных целей

Таймменеджмент.

Значение времени. Важные характеристики времени. Значение времени в моей жизни. Мои отношения со временем. Зависимость управления временем от модели мышления. Личная самоорганизация. Долговременное и краткосрочное планирование. Расстановка приоритетов. Схема приоритетов "важно - срочно". Управление своим отношением к происходящему.

Прокрастинация. Основы.

Знакомство с понятием. Причины и решения. Как поддерживать себя в ресурсном состоянии.

Позитивное мышление.

Искусство позитивного мышления. Формирование позитивного восприятия.

Календарный учебный график:

№	Наименование модулей	Всего часов	Учебные дни		
			1	2	3
1	Целеполагание	6	8		
2	Таймменеджмент	6		8	
3	Прокрастинация. Основы.	6			8
4	Позитивное мышление	5			
5	Итоговая аттестация	1			
	ИТОГО	**24**	**8**	**8**	**8**

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Трудоемкость:	24 часа
Форма обучения:	очная
Виды занятий:	лекционные, практические
Формы аттестации:	текущий контроль, итоговое тестирование
Режим занятий:	8 академических часов в день
Срок обучения:	3 дня

Категория слушателей:

Курс повышения квалификации могут пройти лица, имеющие (получающие) высшее или среднее профессиональное образование по соответствующей специальности либо прошедшие профессиональную переподготовку по соответствующему направлению.

Технологии и методы обучения:

семинар, беседа, самостоятельная домашняя работа, кейс-стади, деловая игра, ролевая игра групповая дискуссия, мозговой штурм, тренинг, просмотр видео, работа с учебником/справочником, коучинг, консалтинг

Учебно-методическое обеспечение:

презентации по модулям курса, раздаточный материал, обучающие видеофильмы, методические указания для выполнения различных видов работ

Материально-техническое обеспечение:

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

Кадровое обеспечение:

Образовательный процесс обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю программы, и ученую степень или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере и систематически занимающимися научной и/или научно-методической деятельностью, преподаватели из числа действующих руководителей и ведущих работников профильных организаций.

Информационное обеспечение:

1. Манн И.Б. Номер один. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 220 с.
2. Ленгольд К. Просто космос.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 90 с.
3. HBR guide. Эмоциональный интеллект – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 188 с.
4. Шеридан Р. Работа мечты - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 20 с.
5. Гаванде А. Чек-лист – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 230 с.
6. Голдсмит М. Лучшая версия себя – М.: Альпина Диджитал, 2017. – 223 с.
7. Льюис Д. Управление стрессом – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 238 с.
8. Бахрах Э. Гибкий ум – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 194 с.

Электронные ресурсы:

1. https://hrtime.ru/stati/ - статьи
2. https://e.hr-director.ru/ - журнал «Директор по персоналу»
3. https://www.gd.ru/ - журнал «Генеральный директор»
4. E-xecutive.ru – сообщество менеджеров

Документ о квалификации:

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации. При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации:

1. Предварительный контроль в форме устного опроса.
2. Текущий контроль в форме решения кейс-стади.
3. Итоговый контроль в форме защиты проекта в форме презентации.

Оценочные материалы:

Список вопросов для предварительного контроля, комплект кейсов для текущего контроля

Вопросы для опроса:

- Чем отличается *личная* и профессиональная *эффективность*?
- Постановка цели по SMART
- Soft skills и hard skills. В чём разница?

Пример кейса:

Елена (не имевшая управленческого опыта и какой-либо серьезной теоретической подготовки) была не так давно назначена руководителем. Сейчас она ищет дополнительные возможности для нематериальной мотивации своих сотрудников. После долгих размышлений она решает внедрить в жизнь несколько идей:
• дать возможность сотрудникам, обладающим достаточной квалификацией, самостоятельно выполнять свои задачи, контролируя только результат;
• на ежемесячном совещании подразделения дать возможность каждому сотруднику выступить со своей идеей или инициативой;
• если позволит ситуация, дать сотрудникам возможность выбирать из нескольких задач или проектов тот, который им больше нравится;
• при постановке задач подчеркивать, что сотруднику она доверяет и тот может сам решить, как именно ему выполнять работу.
Эти идеи Елена воплощает в жизнь, однако через пару месяцев замечает, что все идет не так, как ей мечталось:
• большая часть сотрудников постоянно переспрашивают ее о том, как все-таки выполнять задачи, хотя их профессионализма вполне достаточно для самостоятельного принятия решений;

• только некоторые высказывают свои идеи на совещании, но при возникновении вопросов со стороны Елены люди нередко легко отказываются от своих идей;
• когда Елена предлагает выбрать проектов или задачу, с которой человек будет работать, многие просят ее посоветовать, что у них лучше получится.
ВОПРОС: В чем причина такого поведения людей и в чем ошибка Елены?

Проектное задание:

- Сравнение техник постановки цели.
- Инструменты самомотивации.
- Прокрастинация: способы работы с ней.

Оценка результатов аттестации:

Для определения результатов аттестации устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или неудовлетворительную оценки.

Шкала перевода результатов проектного задания в оценку результатов аттестации:

Количество баллов по результатам выполнения проекта	***Оценка***	***Результат аттестации***
85-100	Отлично	Слушатель аттестован
65-84	Хорошо	
50-64	Удовлетворительно	
0-49	Неудовлетворительно	Слушатель не аттестован

Критерии оценивания:

Критерий оценки проекта	***Описание критерия***	***Максимальное количество баллов***
Инновационность	Наличие новизны.	10
Актуальность	Востребованность и значимость результатов	10
Научность и объективность	Соответствие результатов современным тенденциям развития отрасли. Глубина изучения вопроса. Использование современных источников.	20
Качество представления	Доступность, полнота, качество систематизации материалов, стиль и культура изложения.	20
Структура работы	Выполнение всех этапов проекта, решение поставленных задач.	10
Наличие компонентов и качество итогового продукта	Представлены все компоненты итогового продукта: 1. комплексное исследование; 2. обоснованный выбор инструментов, логичное построение; 3. оценка рисков и перспектив; 4. анализ результатов.	30