



Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Технический университет УГМК»

**ЗАДАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
ПО МОДУЛЮ  
ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ МОДУЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

<b>Направление подготовки</b>	<b><i>13.04.02 Электроэнергетика и электро- техника</i></b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b><i>Управление и устойчивое развитие элек- трохозяйства предприятия</i></b>
<b>Уровень высшего образования</b>	<b><i>магистратура</i></b> <i>(бакалавриат, специалитет, магистратура)</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b><i>магистр</i></b>

Автор - разработчик: докт. псих. наук, Крутько И.С.

Рассмотрено на заседании кафедры энергетики

Одобрено Методическим советом университета 30 июня 2021 г., протокол № 4

г. Верхняя Пышма  
2021

Задания и методические указания для студентов по выполнению практических работ по модулю " Факультативный модуль Эмоциональный интеллект ".

Практические занятия являются формой аудиторных занятий. Практические работы по модулю имеют целью под руководством преподавателя на практике закрепление и углубление изученного материала и приобретение умений и навыков.

Магистрантам для лучшего усвоения материала рекомендуется вести запись информации, полученной во время обсуждения вопросов на практических занятиях.

### ***Тематика практических работ***

№	Наименование работы
1	Изучение профессиональной деятельности в психологии. Истории успеха в профессиональной деятельности. Профессиональное становление личности. Копинг стратегии в стрессовых ситуациях.
2	Психологические характеристики профессий Удовлетворенность профессиональной деятельностью Ценностные ориентации в профессиональной карьере Исследование самоактуализации личности. Мотивация профессиональной деятельностью Межличностные отношения в трудовом коллективе. Психологическая структура социальной власти в трудовом коллективе Исследование стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Коммуникативный тренинг. Публичные выступления, их психологические особенности Методы профессионального отбора Способы и приемы саморазвития

### **Тема 1. Психологические основы профессиональной деятельности.**

#### ***Практическая работа №1***

Изучение профессиональной деятельности в психологии.

Истории успеха в профессиональной деятельности.

Профессиональное становление личности.

Копинг стратегии в стрессовых ситуациях.

***Тема занятия:*** Изучение профессиональной деятельности в психологии

***Цель занятия:*** Познакомить студентов с особенностями изучения профессиональной деятельности в различных научных направлениях и отраслях психологии.

***Задание:*** Подготовка сообщения для участия в обсуждении вопросов по обеспечению безопасности в быту и на производстве. Оформление сообщения в виде доклада с электронной презентацией.

***Порядок выполнения:***

1. Изучение профессиональной деятельности в рамках психология труда.
2. Психология профессий: задачи, проблемы, результаты исследований.
3. Акмеология как наука о высоких достижениях в профессиональной деятельности.
4. Закономерности освоения профессии сквозь призму психологии профессионального образования.

5. Развитие инженерной психологии и внедрение результатов исследования в практику.
6. Профессиональная деятельность с позиций зарубежных научных направлений (психоанализ, бихевиоризм, гештальтизм и др.).

7. Методы исследования профессиональной деятельности

#### **Вопросы для самоконтроля**

Психологический смысл понятий «профессиональная деятельность», «трудовая деятельность», «профессиональное становление», «профессиональный выбор», «профессиональное самоопределение», «профессиональное развитие», «профессиональное мастерство».

Основные психологические проблемы изучения профессиональной деятельности в современных условиях.

Особенности изучения профессиональной деятельности в рамках акмеологии, психология профессий, профессиообразования, психология профессионального образования и др.

Методы изучения профессиональной деятельности.

#### **Задания для самоподготовки.**

Составить схему всех известных вам классификаций функций общения. Указать взаимосвязь между ними.

Подобрать литературные источники по изучению одной из психологических проблем в профессиональной деятельности.

#### **Отчет должен включать в себя**

Текст собственного сообщения на занятии.

Конспекты сообщений, сделанные другими членами учебной группы.

Выводы о необходимости изучения психологии профессиональной деятельности.

**Тема занятия:** Истории успеха в профессиональной деятельности.

**Цель занятия:** Формирование у студентов научных представлений о факторах, обеспечивающих успешность в профессиональной деятельности.

**Задание:** Подготовка сообщения для участия в обсуждении вопросов по обеспечению безопасности в быту и на производстве. Оформление сообщения в виде доклада с электронной презентацией.

#### **Порядок выполнения:**

1. Фредерик Тейлор. Биографические истоки взглядов Ф. Тейлора на проблемы организации труда и управления предприятием.

2. Анри Файоль. Биографические истоки особенностей взглядов А. Файоля на проблемы управления.

3. Генри Форд. Биографические истоки взглядов Г. Форда на систему производства как согласование интересов общества и корпораций.

4. Сигео Синго. Биографические истоки взглядов С. Синго на концепцию бережливого управления производственным предприятием.

5. Честер Бернارد. Биография Ч. Бернарда и истоки его взглядов на системный подход в менеджменте: предприятие как социальная система.

6. Питер Брук: определение роли профессионального менеджера в организации.

7. Э. Атос, Р. Паскаль, Т. Питерс и Р. Уотермен: концепция «7-S».

8. Стив Джобс. Биография С. Джобса и массовая коммерциализация инноваций в эпоху IT-технологий.

#### **Вопросы для самоконтроля**

Методы исследования психологических особенностей профессиональной деятельности  
Особенности профессиональной и трудовой деятельности как факторы развития личности.

#### **Задания для самоподготовки.**

Составить схему методов исследования в психологии и раскрыть сущность методов в форме глоссария.

Подобрать примеры из жизни успешных менеджеров в горной промышленности и металлургии.

**Отчет должен включать в себя**

Текст собственного сообщения на занятии.

Конспекты сообщений, сделанные другими членами учебной группы.

Выводы о необходимости изучения факторов, обеспечивающих успех в профессиональной деятельности менеджера.

**Тема занятия:** Профессиональное становление личности

**Цель занятия:** Формирование у студентов умений применять психобиографические методы для анализа смысла и мотивов профессиональной деятельности.

**Задание:** Подготовить биографические материалы для анализа личностного смысла и мотивации профессиональной деятельности.

**Порядок выполнения:**

1. Познакомиться с основами применения биографического метода для анализа характеристик профессиональной деятельности
2. Написать автобиографию
3. Заполнить биографическую анкету
4. Проанализировать биографические данные с позиций личностного смысла и мотивации профессиональной деятельности.
5. Сформулировать вопросы для собеседования с претендентом на вакантную должность

**Вопросы для самоконтроля**

Модели и стадии профессионального развития личности.

Виды и способы построения карьеры, их достоинства и недостатки.

Профессиональные кризисы и их причины.

**Задания для самоподготовки.**

Подобрать литературные источники, освещающие приемы и помогающие построить карьерный рост.

Прочитать притчи «О Мастере и карандаше», «О Мастере и ученике», «О Мастере чайной церемонии» и другие и составить перечень личностных характеристик Мастера.

**Отчет должен включать в себя**

Конспект по особенностям применения биографического метода для анализа характеристик профессиональной деятельности

Автобиографию и биографическую анкету.

Вопросы для проведения собеседования на основе анализа автобиографии и биографической анкеты.

**Тема занятия:** Копинг стратегии в стрессовых ситуациях.

**Цель занятия:** Формирование у студентов научных представлений о факторах, вызывающих стрессовые ситуации в профессиональной деятельности и о способах эмоциональной саморегуляции.

**Задание:** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы

**Порядок выполнения:**

1. Ознакомиться с причинами стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.
3. Методика «Инвентаризация симптомов стресса»

4. Обсуждение результатов и формулирование выводов
5. Сформулировать приемы, позволяющие регулировать негативные состояния в профессиональной деятельности

**Вопросы для самоконтроля**

Управление стрессовостью психического состояния в процессе профессиональной адаптации

Влияние стрессов на личностное и профессиональное развитие работника.

Проявление профессиональных деформаций в процессе профессиональной деятельности.

Преодоление стрессовых ситуаций в ходе ответственного выполнения производственного задания.

**Задания для самоподготовки.**

Подготовить презентацию по проблеме «Профессиональные деструкции».

Подобрать видеофрагменты из художественных фильмов демонстрирующих появление профессиональных деструкций (например, «Служебный роман», «Карнавальная ночь» и др.).

**Отчет должен включать в себя**

Конспекты о причинах стресса в профессиональной деятельности

Результаты выполнения диагностических методик.

Выводы по результатам самодиагностики и рекомендации по регулированию негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности.

## **Тема 2. Технологии социально-профессионального саморазвития.**

### **Практическая работа №2**

Психологические характеристики профессий

Удовлетворенность профессиональной деятельностью

Ценностные ориентации в профессиональной карьере

Исследование самоактуализации личности.

Мотивация профессиональной деятельностью

Межличностные отношения в трудовом коллективе.

Психологическая структура социальной власти в трудовом коллективе

Исследование стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Коммуникативный тренинг.

Публичные выступления, их психологические особенности

Методы профессионального отбора

Способы и приемы саморазвития

**Тема занятия:** Психологические характеристики профессий.

**Цель занятия:** Формирование у студентов научных представлений о факторах, обеспечивающих успешность в профессиональной деятельности.

**Задание:** Проанализировать документы, устанавливающие и регламентирующие и профессиональную квалификацию. Оформить отчет о выполненной работе.

**Порядок выполнения:**

1. Анализ профессиональных стандартов
2. Анализ профессиональных характеристик и профессиограмм
3. Анализ должностных инструкций
4. Обсуждение результатов и формулирование выводов

**Вопросы для самоконтроля**

Российская система оценки квалификации и сертификации, ее отличие от аттестации кадров

Психологические особенности профессии инженер.  
Сопряженность квалификационных требований профессии и личностных качеств работника.

**Задания для самоподготовки.**

Познакомиться с законодательными и нормативными документами по формированию независимой системы оценки и сертификации квалификаций, составить их перечень.

Проанализировать образовательные компетенции и соотнести их с требованиями профессии.

**Отчет должен включать в себя**

Результаты анализа документов, устанавливающих требования к квалификации работника: профессиональных стандартов, профессиональных характеристик, профессиограмм, должностных инструкций.

Выводы по результатам анализа.

*Тема занятия:* Удовлетворенность профессиональной деятельностью.

*Цель занятия:* Формирование у студентов научных представлений о факторах, обеспечивающих успешность в профессиональной деятельности.

*Задание:* Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы.

**Порядок выполнения:**

1. Методика исследования удовлетворенности профессиональной деятельностью
2. Оценка лояльности (Шкала Л.Терстоуна)
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов
4. Систематизация факторов, способствующих удовлетворенности профессиональной деятельностью

**Вопросы для самоконтроля**

Влияние потребностно-мотивационной сферы личности на восприятие профессиональной деятельности

Влияние личностных особенностей на стиль профессиональной деятельности.

**Задания для самоподготовки.**

Написать эссе «Корпоративные ценности УГМК как средство развития профессионала»  
Подберите из литературы и видеоматериалов примеры высокого служения человека своему профессиональному делу.

**Отчет должен включать в себя**

Результаты исследования удовлетворенности профессиональной деятельностью и оценки лояльности.

Выводы по результатам самообследования и систематизация факторов, способствующих удовлетворенности профессиональной деятельностью.

*Тема занятия:* Ценностные ориентации в профессиональной карьере.

*Цель занятия:* Формирование у студентов научных представлений о влиянии ценностных ориентаций на удовлетворенность и успешность в профессиональной деятельности, освоение методов диагностики ценностных ориентаций личности.

*Задание:* Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить тренинговые упражнения.

**Порядок выполнения:**

1. Методика диагностики профессиональных ценностей «Якорь карьеры» (М. Штейна)
2. Исследование социально-психологических установок личности О.Ф. Потемкиной
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов

4. Выполнение упражнений мотивирования себя и членов трудового коллектива на повышение качества выполняемой профессиональной деятельности

**Вопросы для самоконтроля**

Различия в ценностных ориентациях карьеры между мужчинами и женщинами

Прогнозирование эффективности профессиональной деятельности по типологическим особенностям личности

**Задания для самоподготовки.**

Подготовить сообщение на тему «Влияние ценностных установок личности на психическое здоровье»

Подберите из литературы и киноматериалов примеры влияния ценностей на эффективность профессиональной деятельности

**Отчет должен включать в себя**

Результаты проведения диагностики профессиональных ценностей и социально-психологических установок.

Выводы по результатам самообследования и выполнения упражнений.

**Тема занятия:** Мотивация профессиональной деятельности.

**Цель занятия:** Формирование у студентов научных представлений о мотивации профессиональной деятельности и способах ее формирования, освоение методик диагностики мотивации личности.

**Задание:** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить тренинговые упражнения.

**Порядок выполнения:**

1. Методика диагностики мотивации достижений и избегания неудач (А. Мехрабиана)
2. Методика исследования мотивации (Пирамида А. Маслоу)
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов
4. Выполнение упражнений мотивирования себя и членов трудового коллектива на повышение качества выполняемой профессиональной деятельности

**Вопросы для самоконтроля**

Влияние мотивации на эффективность трудовой деятельности

Способы и приемы мотивирования работников.

**Задания для самоподготовки.**

Составить презентацию на тему «Стимулирование и мотивация трудовой деятельности»

Проанализируйте мотивацию работников в притче. «На стройке работали три человека. Занимались все одним и тем же, но когда их спросили, что они делают, то ответы оказались разными. Один сказал: «Я кладу кирпичи». Другой: «Я зарабатываю себе и своей семье на жизнь». А третий ответил: «Я строю храм, который простоит века».

**Отчет должен включать в себя**

Результаты проведения диагностики мотивации.

Выводы по результатам самообследования и выполнения упражнений.

**Тема занятия:** Исследование самоактуализации личности.

**Цель занятия:** Формирование у студентов научных представлений о значении самоактуализации личности в обеспечении успешности в профессиональной деятельности, освоение методов диагностики направлений самоактуализации личности.

**Задание:** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить тренинговые упражнения.

**Порядок выполнения:**

1. Методика самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома

2. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов
4. Систематизация факторов, способствующих удовлетворенности профессиональной

деятельностью

#### **Вопросы для самоконтроля**

Составляющие индивидуального профессионального стиля.

Прогнозирование эффективности профессиональной деятельности по типологическим особенностям личности.

Связь профессиональной компетенции и смыслом профессиональной деятельности.

Особенности ключевых квалификаций и компетенций инженера-металлурга.

#### **Задания для самоподготовки.**

Составить сообщение и электронную презентацию на тему «Психологическая безопасность в профессиональной деятельности».

Подобрать примеры ошибочных действий работников на производстве и проанализировать их причины и следствия.

#### **Отчет должен включать в себя**

Результаты проведения диагностики самоактуализации и смыслов жизни.

Выводы по результатам самообследования и систематизация факторов, способствующих актуализации в профессиональной деятельности.

*Тема занятия:* Межличностные отношения в трудовом коллективе.

*Цель занятия:* Формирование у студентов знаний об особенностях межличностного взаимодействия в трудовом коллективе и умений выстраивать адекватные взаимоотношения.

*Задание:* Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить тренинговые упражнения

#### **Порядок выполнения:**

1. Ознакомление с особенностями взаимоотношений в трудовом коллективе
2. Методика исследований межличностных отношений Т. Лири.
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов
4. Систематизация факторов, способствующих созданию конструктивных межличностных отношений.

#### **Вопросы для самоконтроля**

Психологические особенности успешных руководителей

Влияние стиля руководства на эффективность деятельности трудового коллектива.

Роль организационных ценностей, традиций и ритуалов в регуляции поведения членов трудового коллектива.

Приемы взаимодействия руководителя и членов трудового коллектива.

#### **Задания для самоподготовки.**

Составить схему всех известных вам классификаций функций общения. Указать взаимосвязь между ними.

Подобрать примеры проявления различных феноменов межличностных отношений в трудовом коллективе и на их основе разработать ролевые ситуации для обыгрывания их на тренинге.

#### **Отчет должен включать в себя**

Конспект об особенностях взаимоотношений в трудовом коллективе

Результаты проведения диагностики типа межличностных отношений личности.

Выводы по результатам самообследования и систематизация факторов, способствующих созданию конструктивных межличностных отношений.

*Тема занятия:* Психологическая структура социальной власти в трудовом коллективе.



**Цели занятия:** Формирование представлений о психологической структуре социальной группы и овладение методом исследования социально-психологических позиций и взаимоотношений работников в трудовом коллективе.

**Задание:** Провести анализ результатов исследования межличностных отношений в группе методом социометрии. Выполнить упражнения на проявление лидерских качеств.

**Порядок выполнения**

1. Ознакомиться с научными представлениями о социально-психологической структуре социальной группы.
2. Провести анализ результатов исследования межличностных отношений в группе методом социометрии.
3. Обсуждение полученных результатов обследования. Формулирование выводов.
4. Тренинговые упражнения на проявление лидерских качеств.

**Вопросы для самоконтроля**

Психологическая совместимость как фактор эффективности взаимодействия в профессиональной деятельности.

Различные подходы к определению социально-психологического климата.

Феномены межличностных отношений в трудовом коллективе.

Лидерство и руководство: общие черты и отличия этих понятий.

**Задание для самоподготовки**

Составьте структурно-логическую схему по теме «Лидерство и руководство»

Подберите упражнения для развития лидерских качеств.

**Отчет должен включать в себя**

Конспект об особенностях социально-психологической структуры в группе.

Результаты проведения диагностики изучения межличностных отношений в учебной группе и характеристика этой группы.

**Тема занятия:** Исследование стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

**Цель занятия:** Формирование у студентов умений адекватно решать и предупреждать конфликтные ситуации в трудовом коллективе.

**Задание:** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить разбор конфликтных ситуаций.

**Порядок выполнения:**

1. Ознакомление с видами, структурой и этапами развития конфликтной ситуации
2. Методика изучения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.
3. Обсуждение результатов и формулирование выводов
4. Решение ситуационных задач и систематизация способов предупреждения и решения конфликтных ситуаций

**Вопросы для самоконтроля**

Виды конфликтов на производстве.

Структурные составляющие конфликта и развитие конфликтной ситуации.

Стратегии поведения людей в конфликтных ситуациях.

Способы и приемы предупреждения и разрешения конфликта.

**Задания для самоподготовки.**

Провести мини исследование по определению стратегий поведения в конфликте в трудовом коллективе.

Подобрать примеры конфликтных ситуаций и на основе их анализа разработать пути и способы выхода из них.

***Отчет должен включать в себя***

Конспект о структуре, видах и этапах развития конфликтной ситуации  
Результаты проведения диагностики стратегий поведения в конфликтной ситуации.  
Выводы по результатам самообследования.

***Тема занятия:*** Коммуникативный тренинг.

***Цель занятия:*** Исследование психологических особенностей общения студентов. Выполнение упражнений.

***Задание:*** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить упражнения.

***Порядок выполнения:***

1. Исследование стиля взаимодействия в деловом общении.
  - Тест «Ваш стиль общения».
  - Тест «Стиль взаимодействия».
2. Использование транзактного анализа в деловом общении.
  - Тест «Родитель – Взрослый – Ребенок».
3. Написать выводы по результатам диагностики
  1. Обсуждение результатов диагностики
  5. Тренинговые упражнения анализа использования вербальных и невербальных средств общения.

***Вопросы для самоконтроля***

Виды коммуникаций по направлению и путям передачи информации.

Информированность работников как фактор эффективности управления.

Коммуникативная компетентность как условие успешной профессиональной деятельности и межличностного взаимодействия.

Формы общения на производстве: деловое совещание, деловая беседа, деловые переговоры, публичное выступление.

***Задания для самоподготовки***

Составить структурно-логическую схему по теме занятия «Общение как межличностное взаимодействие. Интерактивная сторона общения».

Подобрать упражнения для развития умений подстройки и ведения собеседника в процессе общения, противостояния манипулированию.

***Отчет должен включать в себя***

Результаты проведения диагностики особенностей взаимодействия в деловом общении.  
Выводы по результатам самообследования.

***Тема занятия:*** Публичные выступления, их психологические особенности.

***Цели занятия:*** Изучение особенностей изложения собственной позиции в ходе устного выступления

***Задание:*** Провести самообследование с помощью психологических диагностических тестов, написать выводы. Выполнить упражнения.

***Порядок выполнения***

1. Исследование умения излагать свои мысли.
  - Тест «Умение излагать свои мысли».

- Тест «Какой вы лектор?».
2. Написание выводов по результатам обследования и обсуждение полученных результатов.
  3. Обсуждение психологических условий эффективного публичного выступления.
  4. Тренинговые упражнения.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

Психологические особенности организации и проведения деловых совещаний  
Правила проведения деловых совещаний, деловых бесед, деловых переговоров, публичных выступлений.  
Правила делового этикета.

#### ***Задание для самоподготовки***

Составить структурно-логическую схему по теме занятия «Правила делового этикета».  
Разработать сообщение по технике безопасности на рабочем месте.

#### ***Отчет должен включать в себя***

Результаты проведения диагностики способностей к устному выступлению.  
Выводы по результатам самообследования и систематизация факторов, способствующих эффективному публичному выступлению.

***Тема занятия:*** Методы профессионального отбора.

***Цели занятия:*** Формирование представлений о видах, методах и технологиях проведения профессионального отбора.

***Задание:*** Подготовка сообщения для участия в обсуждении вопросов по методам и технологиям профессионального отбора и подбора. Выполнить игровые упражнения.

#### ***Порядок выполнения***

1. Ознакомиться с научно-практическими представлениями о методах и технологиях проведения профессионального отбора (автобиография, резюме, портфолио и др.).
2. Провести собеседование с претендентом на вакантную должность в форме дидактической игры.
3. Обсудить полученные результаты обследования. Сформулировать выводы.
4. Подобрать формы и методы профессионального отбора на вакантную должность менеджера.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

Система профессиональной сертификации и квалификации. Профессиональные стандарты.

Методы измерения и оценки профессионального развития персонала.

Диагностика профессиональной пригодности, профессиональной направленности, профессиональной мобильности, профессиональной готовности, карьерных ориентаций.

#### ***Задание для самоподготовки***

Составить резюме и подготовить портфолио для проведения игры.

Подобрать методики диагностики профессионально важных и профессионально значимых качеств личности работников.

#### ***Отчет должен включать в себя***

Конспект о методах и технологиях проведения профессионального отбора.

Выводы по результатам проведения собеседования к претенденту на вакантную должность и рекомендации менеджеру по использованию форм и методов профессионального отбора

**Тема занятия:** Способы и приемы саморазвития.

**Цель занятия:** Изучение методов и приемов саморазвития и самосовершенствования

**Задание:** Подготовка сообщения для участия в обсуждении вопросов по саморазвитию и самосовершенствованию. Оформление сообщения в виде доклада с электронной презентацией

#### **Порядок выполнения**

1. Самосовершенствование (работа над собой): факторы и движущие силы.
2. Формы (приспособление, подражание, самовоспитание) и методы (самообязательства, самоконтроль, самоотчет, самоприказ и др.) самосовершенствования и саморазвития.
3. Индивидуальные и коллективные формы самосовершенствования и саморазвития профессионала.
4. Профессиональное мастерство: условия и способы формирования. Курсы повышения квалификации.
5. Основные правила самоменеджмента. Способы таймменеджмента.

#### **Вопросы для самоконтроля**

Профессиональное обучение: виды и формы. методы обучения.

Профессиональное самосовершенствование на разных этапах профессионального становления.

Стратегии преодоления психологических барьеров профессионального развития.

#### **Задания для самоподготовки**

Составить «банк» способов и приемов работы над собой известных людей (Демосфен, А.В. Суворов, М.И. Кутузов, Л.Н. Толстой, Г.К. Жуков, Эйзенхауэр и др.)

Составить программу саморазвития (цель, препятствия, ресурсы, способы, время)

#### **Отчет по практическим занятиям должен включать в себя**

Текст собственного сообщения на занятии.

Конспекты сообщений, сделанные другими членами учебной группы.

Выводы о значении саморазвития в профессиональной деятельности.