Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 01.07.2025 11:36:13
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Самоорганизация и саморазвитие»

Код, направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психология развития
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	психологии
Выпускающая кафедра	психологии

Задания для контрольной работы

1. Провести SWOT-анализ – анализ сильных и слабых сторон, угроз и возможностей в отношении реализации индивидуальной системы ценностей. Эта техника помогает выявить «узкие» места, ограничения и препятствия, а также позволяет увидеть в слабых сторонах определенные преимущества, а потенциальные угрозы перевести в возможности.

SWOT-анализ				
«Срез» способностей	**Сильные стороны**	**Слабые стороны**	**Возможности**	**Угрозы**
Профессиональные знания и опыт	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Способности руководителя	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Коммуникативные способности	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Личные способности	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Интеллектуальные способности, рабочие приемы	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
Прочее				

2. Составление модели компетенций, и оценка степени выраженности данных компетенций. Компетенции должны соответствовать выбранным ценностям, их должно быть в диапазоне от 7 до 12. Степень выраженности каждой компетенции можно оценить по 5-ти балльной шкале, где:

1 балл – компетенция не выражена,
2 балла – компетенция выражена слабо,
3 балла – компетенция выражена на среднем уровне,
4 балла – компетенция выражена на высоком уровне,
5 баллов – компетенция выражена на исключительно высоком уровне.

Эту оценку можно провести как самому, так и попросить выступить в роли эксперта референтных лиц, то есть людей, мнению которым вы доверяете, которые вас достаточно хорошо знают и могут объективно оценить.

1 блок компетенций – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ:

1.1. Системность мышления (способность видеть ситуацию в целом, выделять причины и следствия, различать главное и второстепенное).

1.2. Гибкость мышления (способность находить оригинальные и нестандартные решения, способность отойти от жесткой однозначной схемы).

2 бок – ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЛОВОЙ:

2.1. Руководство группой (умение воодушевить и повести за собой группу, способность правильно распределить полномочия внутри группы).

2.2. Умение работать на конкретный результат (способность в ситуации дефицита времени и ресурсов добиваться реализации поставленных целей).

3 блок – КОММУНИКАТИВНЫЙ:

3.1. Презентационные навыки (умение точно донести свою мысль до аудитории и правильно выстроить выступление).

3.2. Переговорные навыки (умение применять различные тактики и стратегии деловой коммуникации для достижения цели переговоров).

4 блок – ЛИЧНОСТНЫЙ:

4.1. Мотивация достижения (стремление делать больше, чем положено, энтузиазм и подлинный интерес к выполняемой деятельности, готовность к оправданному риску).

4.2. Готовность к изменениям (осознание собственных ошибок и желание корректировать собственной поведение, готовность осваивать новые формы и способы деятельности).

Помимо рассмотренных компетенций в рамках выбранной системы ценностей для самоанализа можно использовать такие компетенции как: умение планировать и проектировать, толерантность, стрессоустойчивость, динамичность мышления и любые другие, которые необходимы вам для достижения ваших целей.

3. Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход)

Создание и защита дорожной карты построения карьерного роста на основе ценностно-смыслового подхода

Вопросы к зачету

1. Сущность процесса самоорганизации.
2. Уровни самоорганизации личности.
3. Самосознание как основа самоорганизации.
4. Психологическая саморегуляция деятельности и ее роль в самоорганизации личности.
5. Сущность саморазвития и его основные характеристики.
6. Развитие и саморазвитие личности.
7. Виды жизненных событий, их содержание и влияние на личность.
8. Основные направления саморазвития.
9. Представление о направленности личности.
10. Характеристика личностных смыслов и ценностей
11. Целеполагание в карьере и карьерное планирование.
12. Модели и стратегии карьерного планирования.
13. Самоэффективность как фактор карьерного роста.
14. Характеристика мотивационной сферы личности.
15. Особенности профессиональной мотивации.
16. Эволюция представлений о карьере.
17. Типология карьеры.
18. Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход)