

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
И.А. Кузнецова
(подпись)
«01» июня 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

повышения квалификации

«Психология личной эффективности»

для лиц, имеющих высшее образование

*Для руководителей организаций всех форм собственности, руководителей проектов
и проектных команд, топ-менеджеров компаний, владельцев бизнеса*

24 академических часа

Форма обучения: Очная

Ярославль 2022

АННОТАЦИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «**Психология личной эффективности**» для руководителей организаций различных форм собственности реализуется в целях формирования управленческой компетентности слушателей в сфере психологии управления, личной эффективности руководителя.

Программа направлена на развитие и совершенствование надпрофессиональных компетенций современных руководителей в области психологии управления, в том числе способности эффективной коммуникации и принятия решений, управления личностными ресурсами, стрессоустойчивости, командной работы.

В результате обучения слушатель будет способен:

- Распознавать проблемные ситуации, требующие принятия решений, выбирать варианты действий, основываясь на различных моделях принятия решений;
- Учитывать феноменологию процесса принятия решений в ситуациях самостоятельного и коллективного выбора;
- Выстраивать эффективную коммуникацию на организационном и межличностном уровне, применяя методы убеждения, информирования и психологического влияния в соответствии с целями коммуникации;
- Формировать позитивный образ коммуникатора;
- Прогнозировать и определять барьеры коммуникации (психологические, организационные, культурные), применять технологии работы с ними;
- Эффективно противостоять манипуляциям;
- Управлять личностными ресурсами (жизнестойкость, социальная и профессиональная поддержка, самомотивация, ценностные ориентиры);
- Диагностировать индивидуальное состояние стрессоустойчивости;
- Владеть техниками снижения чрезмерного напряжения и техниками активизации внутренних ресурсов;
- Формировать системные решения по управлению стрессом и профилактике дистресса.

Требования к слушателям: высшее образование.

Объем программы: 24 академических часов.

Срок реализации программы: 2 недели, в соответствии с календарным графиком.

Форма обучения: очная.

Особенности программы: Программа реализуется в форме тренинга с применением активных форм обучения, таких как анализ кейсов, практики энергетизации и психологические упражнения, видеотренинг.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают *удостоверение о повышении квалификации установленного образца*.

1. Общие сведения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (ДПП ПК) «Психология личной эффективности» устанавливает требования к результатам обучения, определяет содержание и виды учебных занятий и контроля результатов обучающихся.

ДПП ПК предназначена для преподавателей и лиц, осваивающих образовательную программу (слушателей).

ДПП ПК реализуется аудиторно, в формате активного взаимодействия преподавателя и обучающихся: тренинга с применением интерактивных форм обучения, таких как анализ кейсов, практики энергетизации и психологические упражнения, видеотренинг.

2. Цели и результаты освоения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психология личной эффективности» для руководителей организаций различных форм собственности реализуется в целях формирования управленческой компетентности слушателей в сфере психологии управления и личной эффективности руководителя.

Программа направлена на развитие и совершенствование надпрофессиональных компетенций современных руководителей в области психологии управления, в том числе способности эффективной коммуникации и принятия решений, управления личностными ресурсами, стрессоустойчивости, командной работы.

В результате обучения слушатель будет способен:

- Распознавать проблемные ситуации, требующие принятия решений, выбирать варианты действий, основываясь на различных моделях принятия решений;
- Учитывать феноменологию процесса принятия решений в ситуациях самостоятельного и коллективного выбора;
- Выстраивать эффективную коммуникацию на организационном и межличностном уровне, применяя методы убеждения, информирования и психологического влияния в соответствии с целями коммуникации;
- Формировать позитивный образ коммуникатора;
- Прогнозировать и определять барьеры коммуникации (психологические, организационные, культурные), применять технологии работы с ними;
- Эффективно противостоять манипуляциям;
- Управлять личностными ресурсами (жизнестойкость, социальная и профессиональная поддержка, самомотивация, ценностные ориентиры);
- Диагностировать индивидуальное состояние стрессоустойчивости;
- Владеть техниками снижения чрезмерного напряжения и техниками активизации внутренних ресурсов;
- Формировать системные решения по управлению стрессом и профилактике дистресса.

Требования к слушателям: высшее образование.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают *удостоверение о повышении квалификации установленного образца.*

3. Объем и сроки реализации программы

Объем программы 24 академических часа, с учетом всех видов учебной нагрузки.

Срок реализации программы: 2 недели, в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий.

4. Форма обучения и форма реализации программы

Форма обучения очная, в формате тренинга с применением активных форм обучения: анализ кейсов, практики энергетизации и психологические упражнения, видеотренинг.

5. Учебный план

«Психология личной эффективности»

№	Наименование дисциплин (модулей)	Всего ак. часов	В том числе		СР	Форма контроля
			Лекции	Практические, лабораторные работы, семинары		
1	Модуль 1. Принятие решений в жизни и в работе.	6	2	2	2	тестирование
1.1	Тема 1.1. Принятие решений как когнитивный процесс и как алгоритм. Факторы принятия решений.	2	1		1	
1.2	Тема 1.2. Индивидуальные особенности процесса принятия решений. Личностные и индивидуальные особенности принятия решений.	2	1		1	
1.3.	Тема 1. 3. Способы и приемы оптимизации процесса принятия решений	2		2		
2	Модуль 2. Управление коммуникациями	6	1	3	2	тестирование
2.1	Тема 2.1. Технология эффективного коммуникативного процесса. Барьеры коммуникации — распознавание и проработка.	2	0,5	0,5	1	
2.2	Тема 2.2. Цели коммуникации. Освоение методов аргументирования, убеждения и влияния.	2	0,5	0,5	1	
2.3	Тема 2.3. Манипуляции в коммуникации. Технология противодействия манипуляции.	2		2	2	
3	Модуль 3. Стресс-менеджмент: техники профилактики эмоционального выгорания	6	2	2	2	тестирование
3.1	Тема 3.1. Понятие стресса. Общая характеристика	2	1		1	
3.2	Тема 3.2. Техники управления эмоциональным состоянием	2		2		
3.3	Тема 3.3. Профилактика эмоционального выгорания	2	1		1	
4	Модуль 4. Управление личностными ресурсами	4	2	1	1	тестирование
4.3	Тема 4.1. Характеристика внутренних и внешних ресурсов	2	1		1	

4.3	Тема 4.2. Осознанность, ценности и приоритеты – практики	1		1		
4.3	Тема 4.3. Технология ТЭМП	1	1			
5	Итоговая аттестация	2			2	тестирование
	Всего часов	24				

6. Календарный учебный график

Планируемый срок освоения учебного материала – 2 недели (без отрыва от работы, 12 часов в неделю). Первая неделя: 8 часов очное обучение (тренинг); самостоятельная работа 4 ак. часа. Вторая неделя – 8 часов очное обучение (тренинг); самостоятельная работа 4 ак. часа.

№ п/п	Наименование модуля, темы, раздела	Учебная неделя, к-во часов			
		1		2	
1	Модуль 1. Принятие решений в жизни и в работе	6			
2	Модуль 2. Управление коммуникациями		6		
3	Модуль 3. Стресс-менеджмент: техники профилактики эмоционального выгорания			6	
4	Модуль 4. Управление личностными ресурсами				6
5	Итоговая аттестация				
	Всего часов	6	6	6	6

7. Рабочая программа «Психология личной эффективности»

Модуль 1.

Тема 1.1. Принятие решений как когнитивный процесс и как алгоритм. Факторы принятия решений.

Тема 1.2. Индивидуальные особенности процесса принятия решений. Личностные и индивидуальные особенности принятия решений.

Тема 1.3. Способы и приемы оптимизации процесса принятия решений. Методы активизации и мыслительные стратегии.

Модуль 2. Управление коммуникациями

Тема 2.1. Технология эффективного коммуникативного процесса. Барьеры коммуникации -распознавание и проработка.

Тема 2.2. Цели коммуникации. Освоение методов аргументирования, убеждения и влияния.

Тема 2.3. Манипуляции в коммуникации. Технология противодействия манипуляции.

Модуль 3. Стресс-менеджмент: техники профилактики эмоционального выгорания.

Тема 3.1. Понятие стресса. Общая характеристика. Источники стресса в организационной среде. Психологический стресс как особое психическое состояние, его связь с эмоциональными, мотивационными, когнитивными, волевыми и др. компонентами личности. Причины возникновения и особенности проявления психологического стресса. Роль индивидуально-психологических и личностных особенностей в преодолении психологического стресса. Стресс, как источник энергии. Позитивное использование энергии стресса. Диагностика собственных симптомов стресса и их выраженности.

Тема 3.2. Введение понятий хронического и ситуативного стресса. Методы саморегуляции и релаксации. Техники снижения чрезмерного психоэмоционального напряжения. Техники активизации внутренних ресурсов.

Тема 3.3. Понятие стресса и дистресса. Понятие феномена «эмоциональное выгорание». Системные решения по управлению стрессом и профилактике дистресса.

Модуль 4. Управление личностными ресурсами

Тема 4.1. Характеристика внутренних и внешних ресурсов. Понятие психологического благополучия и факторы, влияющие на него

Тема 4.2. Осознанность, ценности и приоритеты – практики развития и формирования. Колесо баланса как инструмент повышения личной эффективности.

Тема 4.3. Технология ТЭМП (тело, эмоции, мысли, поведение). Практики повышения жизненной энергии. Многовариантное мышление как фактор повышение качества жизни. Стратегии поведения: конструктивные и деструктивные.

8. Примеры практических заданий

Задание по Модулю 1.

Перед вами четыре ситуации, в каких двух осуществляется делегирование?

К вам пришел Сергей. Перед ним стоит сложная задача, и она давно занят ее решением. У него есть наработки, идеи и план, но результата до сих пор нет. Вы с ним обсудили сложившуюся ситуацию и саму задачу. Пришли к пониманию того, какие трудности и возможные варианты решения есть. Сергей ушел выполнять задачу.

Вчера у вас было совещание по крупному проекту. Все ваши подчиненные приняли в нем участие, проявили активность. Пришли к пониманию того, что самым рациональным будет поделить большой проект на отдельные небольшие задачи. Каждый взял на себя кусок работы. Разошлись после совещания делать каждый свою часть.

В данный период времени перед вашим подразделением стоит несколько крупных задач и проектов. Планы грандиозные. Осуществлять контроль самостоятельно у вас нет возможности. Вы считаете, что осуществлять контроль по алгоритму сможет Сергей, так как он обладает определенным набором личностных качеств и профессиональных компетенций.

Сейчас ваша организация работает над крупным проектом. Планка очень высока. Каждую неделю по пятницам вы проводите планерки по проекту. Но в этот четверг вам необходимо улететь в командировку по другому проекту. Вы приглашаете Сергея и обсуждаете ценность текущего проекта и важность задач. Вы доверяете провести ему завтрашнее совещание и вместе с ним составляете план совещания.

Задание по Модулю 2. Кейс из управленческой практики

В Вашей организации развиты нормы сотрудничества, коллегиальности, уважения и ориентации на внутреннюю мотивацию сотрудников. Один из руководителей подразделения - Иван Грозный. Он ориентирован на результаты, уверен в себе настойчив, легко принимает решения. В то же время - амбициозен, склонен к доминированию, если его мнение оспаривается, идет на открытый конфликт.

По итогам года отдел вышел на высокие результаты. Все бы хорошо, но сотрудники говорят о сверхнагрузках, напряжении, усталости и несколько ключевых фигур решили уволиться. Основной аргумент: не устраивает стиль руководства Ивана Грозного, который только и делает "разборку полетов", не умеет мотивировать, отмечать достижения подчиненных. Иван Грозный убежден в своей правоте и уверен, что главное - достигать целей, а все остальное - вторично. Основной риск - уход профессионалов высокого уровня из организации.

1. Составить алгоритм - последовательность действий руководителя, перед которым стоит задача дать обратную связь Ивану Грозному (на основе вышеперечисленных позиций)

А. Какой психотип соответствует Ивану Грозному?

Б. Какой результат прежде всего важен руководителю, планирующему ОС И. Грозному?

В. Как метод (методы) предоставления ОС И. Грозному следует выбрать?

Г. Какая модель менеджмента сформирована в организации?

Д. Выбрать цель (цели), которые может поставить перед собой руководитель, давая ОС Ивану Грозному

2. Какой психотип соответствует Ивану Грозному?

- А. Властный тип
 - Б. Эгоистический тип
 - В. Прямолинейный тип
 - Г. Недоверчивый тип
 - Д. Застенчивый тип
 - Е. Зависимо-послушный тип
 - Ж. Сотрудничающий тип
3. Ответственный тип

3. Какой результат, прежде всего, важен руководителю, планирующему ОС И.Грозному?

- А. изменения в поведении И.Грозного
- Б. позитивные эмоциональные реакции И.Грозного
- В. развитие мотивации достижения И.Грозного и сотрудников
- Г. повышение эффективности деятельности подразделения

4. Как метод (методы) предоставления ОС И.Грозному следует выбрать?

- А. интервью с Иваном Грозным
- Б. командная ОС
- В. анкетирование/ опрос сотрудников,
- Г. тестирование сотрудников, направленное на выявление отношения к Ивану

Грозному

Д. индивидуальная ОС И.Грозному

5. Какая модель менеджмента сформирована в организации?

- А. Коучинговая модель менеджмента
- Б. Директивная модель менеджмента
- В. Консультационная модель менеджмента

6. Выбрать цель (цели), которые может поставить перед собой руководитель, давая ОС Ивану Грозному

- А. управление деятельностью подчиненных И.Грозного
- Б. обучение сотрудников
- В. мотивация и проявление внимание к сотрудникам
- Г. изменение установок, ожиданий, самооценки И.Грозного
- Д. развитие в организации ценностей уважения, доверия, развития
- Е. совершенствование деятельности И.Грозного
- Ж. повышение клиентоориентированности организации

Задание по Модулю 3.

Отметьте наиболее конструктивные стратегии реагирования в предложенных ситуациях:

Вы попали в крайне затруднительную ситуацию, что привело к сильным эмоциональным переживаниям. Ваши действия:

- Изолироваться, побыть наедине с собой и решение придет
- Я обращусь за поддержкой к тем, кому доверяю
- Стараюсь не думать, всячески стараюсь не сосредоточиваться на неприятностях
- Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, вкусной еды, успокоительных средств).

Вы поняли, что крайне перегружены делами и дома, и на работе, нервничаете из-за невозможности все сделать вовремя. Ваши действия:

- Расставляю приоритеты в выполнении дел в соответствии с их важностью.

- Позволю себя какие-то дела не делать
- Приложу усилия и все сделаю, а после этого извлеку для себя опыт управления своей жизнью
- Отвлекусь от суеты, займусь спортом, почитаю книги, посмотрю фильмы и с новыми силами – за дело

Руководитель резко раскритиковал Вашу работу в присутствии других людей. Вы очень переживаете по этому поводу.

- Найдете возможность для обсуждения сложившейся ситуации с руководителем.
- Вытряхните из себя негатив
- Я с таким руководителем не буду работать, лучше найти другую работу.
- Использует принцип «есть факты, а есть их значение» для преодоления негативных эмоций.

Посетитель накричал на Вас. После этого Вы испытываете крайнее раздражение. Какие действия являются конструктивными для быстрой регуляции Вашего состояния?

- Попьете воду
- Немедленно пойдете искать того, по чьей вине на Вас накричали и «сделаете разрядку» своего состояния на нем
- Используете техники трясок для сброса внутреннего напряжения
- Уединитесь и проведете технику «беззвучный крик»

Вы часто стали замечать, что в эмоционально-напряженных ситуациях Вам трудно принять решение, быстро и четко ответить на вопрос, при этом у Вас влажные ладони и мокрые подмышки. Ваши действия:

- Обратитесь ко врачу с жалобами на здоровье
- Запишитесь на образовательные курсы, потому что считаете, что Вам не хватает знаний как руководителю для управленческих решений
- Сделаете инвентаризацию качества своей жизни
- Для расслабления будете перед сном принимать спиртное
- Начнете применять к себе мероприятия по укреплению нервной системы (контрастный душ, занятия спортом, правильный режим сна и т.д.)

При постоянном «недосыпе» Вам тяжело утром встать, а днем Вы испытываете недостаток физических сил и эмоциональной активности. Ваши действия:

- Будете принимать энергетические напитки, чтобы выдерживать рабочую нагрузку
- Воспринимаете существующую занятость как условие работы, планируете выспаться в выходные дни
- Проанализируете свою занятость, найдете возможность для изменения режима дня, увеличения времени сна
- Последуете правилу – «в здоровом теле – здоровый дух», после работы будете ходить на спортивные занятия, не смотря на позднее время

Ваше эмоциональное состояние можно описать как «вокруг враги, надо готовиться к войне». Ваши действия:

- Уволитесь, т.к. больше нет сил работать в таком состоянии
- Будете регулярно с друзьями ходить в баню для расслабления как физического, так и эмоционального
- Обратитесь за профессиональной помощью к психологу с целью изменения существующей установки отношения к миру
- Станете применять телесно-ориентированные техники по снижению внутреннего напряжения
- Начнете принимать медицинские препараты «для успокоения»

Задание по Модулю 4.

Отметьте то, что уже есть в вашей жизни, и посмотрите, можно ли это взять в свою жизнь:

1. зарядка по утрам
2. кофе-брейк каждые 2 часа
3. чтение книги на ночь
4. ритуал утреннего душа, еженедельной бани, обливание водой и т.п.
5. прогулки вечером с супругом, детьми в парке
6. любимые занятия
7. у вас есть цель и вы спланировали как ее достичь
8. раз в квартал (месяц) вы ходите в театр, на концерт
9. каждый год вы ездите в один новый город (страну)
10. вы планируете свой отпуск (как вы будете отдыхать)
11. вы читаете профессиональную литературу
12. вы ходите на семинары или слушаете вебинары
13. вы учитесь чему-то новому каждый год
14. в вашем окружении есть люди, мнение которых для вас значимо, и они вас поддерживают

9. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется с использованием заданий для промежуточного и итогового тестирования. Промежуточный контроль знаний осуществляется по результатам изучения каждого модуля программы.

Итоговое тестирование включает 16 вопросов. Вопросы подобраны таким образом, чтобы можно было оценить освоение знаний и умений из всех модулей программы, которые отражают как когнитивные, так и практические навыки приобретенные в ходе обучения.

Программа считается освоенной, а результаты обучения достигнутыми, если количество правильных ответов на вопросы итогового теста составляет не менее 60%.

Допускается проведение тестирования с использованием средств автоматизированного контроля знаний.

10. Рекомендуемые источники и литература по разделу

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275> (дата обращения: 04.05.2022)
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. 299 с. — (Профессиональная практика). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461> (дата обращения: 04.05.2022).
3. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М., Аст, 2014.
4. Мелия М. Бизнес это психология. М.: Альпина Бизнес Букс, , 2005.
5. Миронов Е.А. Прагматика сотрудничества. Технологии сотрудничества в менеджменте. СПб.: Речь, 2013.
6. Панфилова А.П. Теория и практика оения. М.: Академия, 2007
7. Поташев М., Ершов П. Путь решения. М., Аст, 2016.
8. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления. Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

9. Фьоре Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Материально-технические условия организации обучения:

Лекционные аудитории для активных форм проведения занятий, оборудованные проектором для демонстрации презентаций, экран, видеокамера, компьютер с доступом в интернет.

11. Авторы программы:

№ п/п	№ Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Клюева Надежда Владимировна	д. пс. наук, профессор	Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, профессор, зав кафедрой консультационной психологии
2	Медведчук Оксана Вадимовна	-	Практикующий специалист по бизнес коммуникациям
3.	Маркова Елена Владимировна	к. пс. наук, доцент	Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, доцент, кандидат пс. наук
4.	Руновская Елена Геннадьевна	к. пс. наук, доцент	Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, доцент