

**ПРОГРАММА
ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ**

**Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Череповецкий государственный университет»**

Рабочая тетрадь

(Ф.И.О.)

студента группы _____

направление подготовки _____



Череповец
20___/20___ учебный год

ПЕРВОКУРСНИК!

«Программа личностного и профессионального развития студентов (ПЛПР) направлена на формирование и развитие ключевых компетенций личности, которые обеспечивают успешное осуществление любой деятельности и носят надпрофессиональный, надпредметный характер: это адаптивность, способность к саморазвитию, способность работать в команде, коммуникативные навыки, способность к самоорганизации, нацеленность на результат. Владение данными компетенциями поможет тебе не только в учёбе: постоянная работа над собой, дальнейшее самосовершенствование компетенций обеспечит твою конкурентоспособность на рынке труда.

Что тебе предстоит:



Началом программы является **«Управление адаптацией»**, занятия, направленные на то чтобы ваша группа стала сплочённой, выявились активные студенты, вы могли работать и учиться вместе, сообща.



Второй модуль программы **«Управление саморазвитием»**. Ты узнаешь о своих особенностях, о том, что помогает и что мешает тебе учиться более успешно. Активно работая на занятиях, ты сможешь выявить свои пути достижения успеха, как в университете, так и за его пределами. Узнаешь о том, как можно эффективно взаимодействовать с одногруппниками и преподавателями и научишься способам решения конфликтов.



Третий модуль - **«Управление деятельностью»**. Что такое цели? Как планировать свою деятельность, управлять временем? Как контролировать себя? На эти и другие вопросы ты сможешь ответить на занятиях в этом модуле. Ты сможешь построить свою собственную программу самопроектирования, оценить свою эффективность в достижении целей.



По результатам занятий проводится зачёт в форме представления и защиты портфолио профессиональной карьеры и составления программы самопроектирования.

Рабочая тетрадь используется на занятиях, но ты также можешь использовать её для самостоятельной работы.

В тетради есть и тексты психологических методик, и схемы, инструкции к некоторым психологическим упражнениям, и список рекомендуемой литературы и интернет-источников. Некоторая информация в тетради – довольно личная, поэтому лучше сохранять её конфиденциальность.

Модуль 1.

УПРАВЛЕНИЕ АДАПТАЦИЕЙ

Черты эффективной команды

1. Согласованные цели и задачи.
2. Осмысленные результаты.
3. Согласованные роли, которые дополняют друг друга.
4. Наглядные методы принятия решений.
5. Хорошая коммуникация между членами группы.
6. Доверие и уважение между членами группы. Групповая сплоченность.
7. Наличие достаточных ресурсов для выполнения поставленных задач.

Правила работы в группе



Модуль 2.

УПРАВЛЕНИЕ САМОРАЗВИТИЕМ

Самообразование –

в широком смысле слова это процесс реализации человеком своего потенциала, способностей, потребностей (самообразование личности); в узком смысле - самостоятельная целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение знаний в какой-либо сфере путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя.

Саморазвитие –

специфическая деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними побуждениями при помощи специальных психологических средств.

Формы саморазвития

Самоутверждение	Самосовершенствование	Самоактуализация
Быть не хуже других, быть лучше других.	Быть лучше, чем ты был, достигать более значимых результатов, чем ты достигал.	Быть лучшим человеком, насколько это возможно.

Идеальный образ Я – представление человека о том, каким он хотел бы быть.

Самопрогнозирование – это способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития.



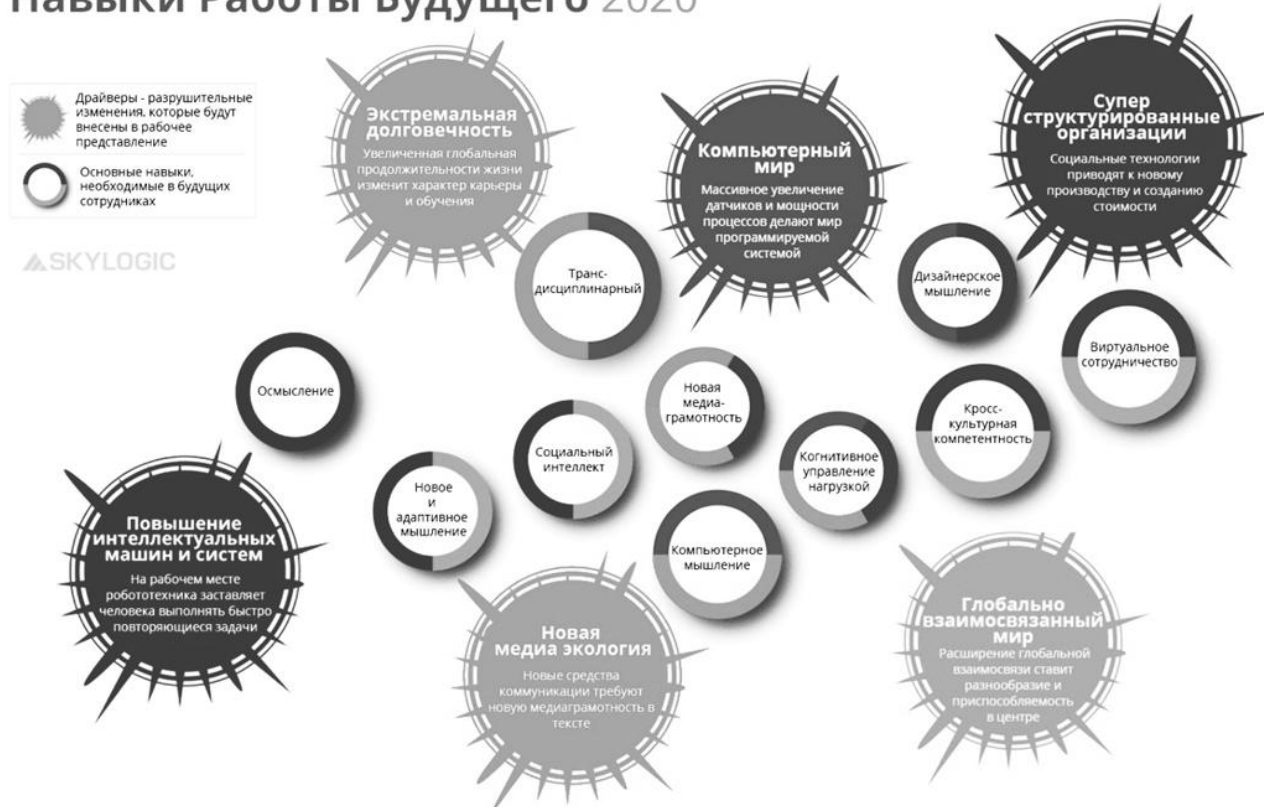
*Теперешние улучшенные, уточнённые карты не могли бы быть созданы,
пока люди, работающие с ограниченными доступными данными,
не изобразили на бумаге свои смелые представления о мирах,
которых они никогда не видели.*
Элфин Тоффлер.

УПРАЖНЕНИЕ «ВИДЕНИЕ»

Необходимые характеристики современного выпускника:



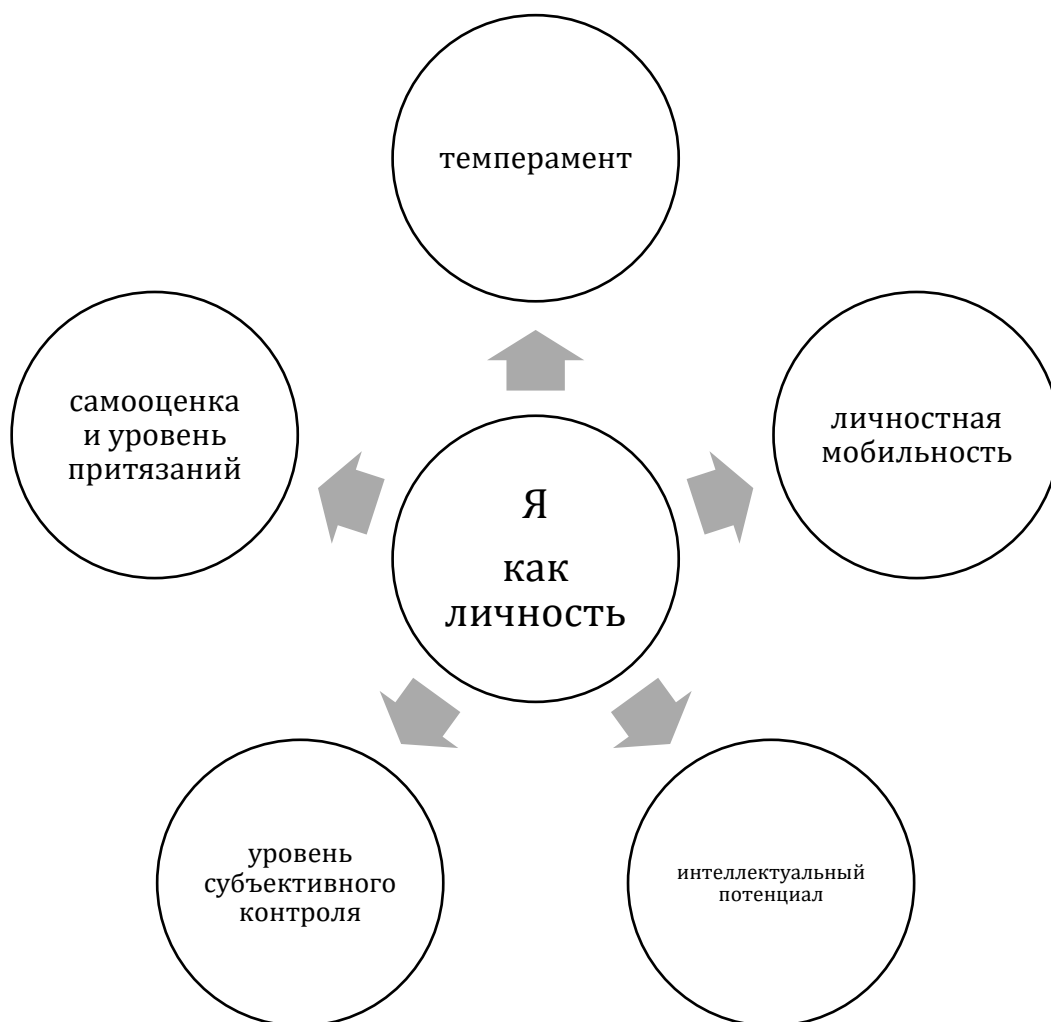
Навыки Работы Будущего 2020



Этап 1. Самопознание

Самопознание –

процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т.д.



ТЕСТ «МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА АЙЗЕНКА»

Инструкция: «На каждый предлагаемый ниже вопрос предполагается ответ «Да» или «Нет». Внимательно прочитайте вопросы и поставьте в бланке любой знак в соответствующей колонке. Постарайтесь представить типичные ситуации и давайте ответ, который первым приходит на ум. Помните, здесь нет «хороших» и «плохих» ответов».

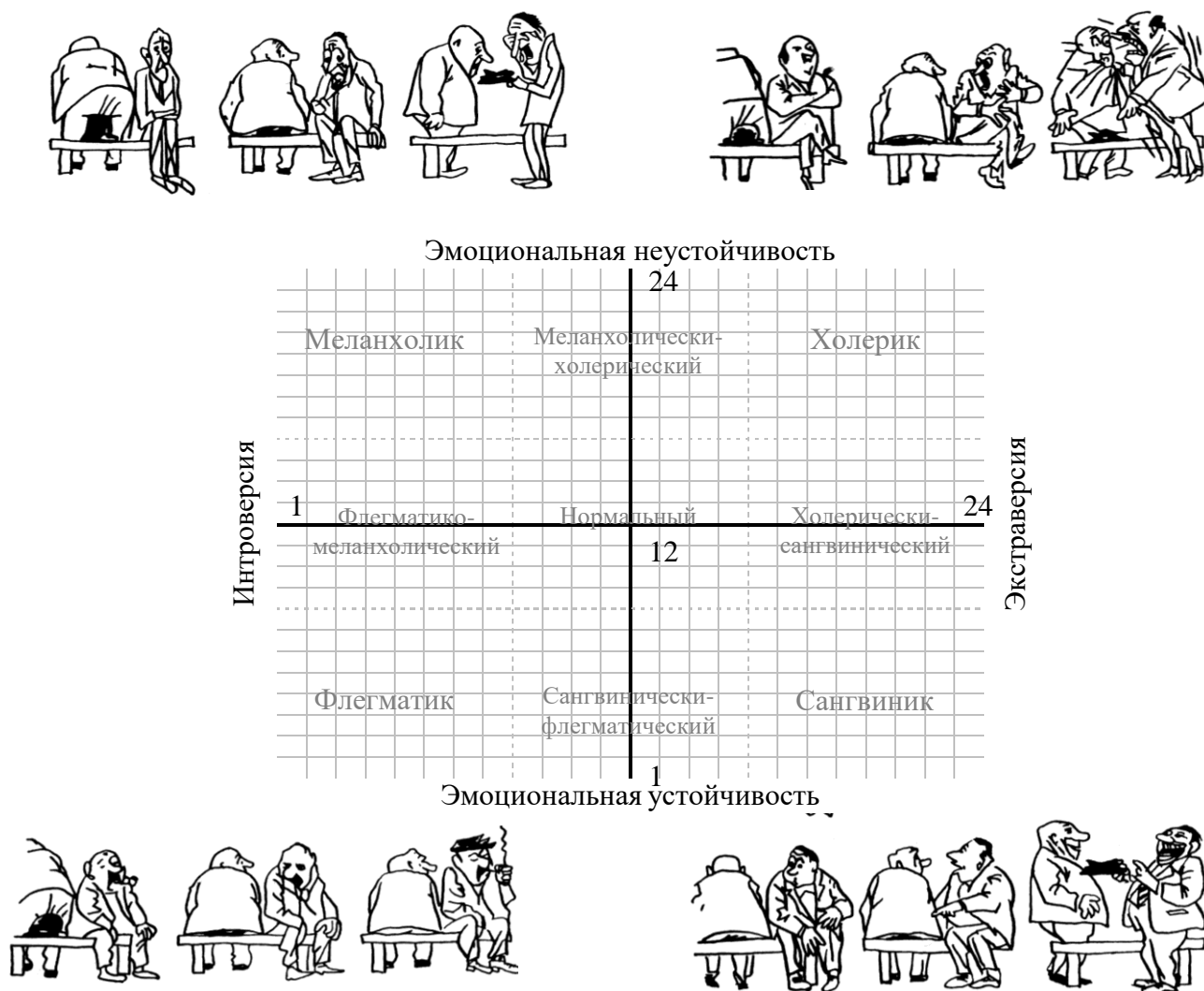
	Вопрос	«Да»	«Нет»
1.	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать сильные ощущения?		
2.	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, посочувствовать?		
3.	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4.	Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?		
5.	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6.	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?		
7.	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8.	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не растрчиваете ли много времени на обдумывание?		
9.	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10.	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11.	Смущается ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12.	Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?		
13.	Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?		
14.	Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-либо делать или говорить?		
15.	Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?		
16.	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17.	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18.	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?		
19.	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?		
20.	Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?		
21.	Вы много мечтаете?		
22.	Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?		
23.	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
24.	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25.	Способны ли Вы дать волю своим чувствам и повсюду повеселиться в шумной компании?		
26.	Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?		
27.	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28.	После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29.	Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30.	Вы иногда сплетничаете?		
31.	Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?		

32.	Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует, в книге, нежели спросить об этом у друзей?		
33.	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34.	Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?		
35.	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36.	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37.	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38.	Вы раздражительны?		
39.	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		
40.	Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41.	Вы медлительны и неторопливы в движениях?		
42.	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?		
43.	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44.	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45.	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46.	Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47.	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48.	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49.	Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
50.	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?		
51.	Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?		
52.	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53.	Вы легко сумели бы внести оживление в скучную компанию?		
54.	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55.	Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56.	Любите ли Вы подшутить над другими?		
57.	Страдаете ли Вы от бессонницы?		

Результаты:

Шкала	Ответ	Номера вопросов															Σ по шкале
Л	«Да»	6	24	36													
	«Нет»	12	18	30	42	48	54										
И – Э	«Да»	1	3	8	10	13	17	22	25	27	39	44	46	49	53	56	
	«Нет»	5	15	20	29	32	34	37	41	51							
ЭУ – ЭН	«Да»	2	4	7	9	11	14	16	19	21	23	26	28	31	33	35	
		38	40	43	45	47	50	52	55	57							

«Схема темперамента Айзенка»



Интроверсия – направленность личности на свой внутренний мир.

Экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события.

Эмоциональная устойчивость (стабильность) – спокойствие, уравновешенность.

Эмоциональная неустойчивость (нестабильность) – неуравновешенность, беспокойство, изменчивость настроения.

Темперамент - это индивидуальные врожденные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

Мой темперамент:

ТЕСТ «УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ»

Инструкция: Оцените степень Вашего согласия с приведенными ниже высказываниями, используя следующую шкалу:

Полностью не согласен		-3	-2	-1	0	1	2	3	Полностью согласен	
№	Утверждение									Оценка
1.	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.									
2.	Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.									
3.	Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.									
4.	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.									
5.	Осуществление моих желаний часто зависит от везения.									
6.	Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.									
7.	Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.									
8.	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.									
9.	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.									
10.	Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя), чем от моих собственных усилий.									
11.	Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.									
12.	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.									
13.	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.									
14.	Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.									
15.	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.									
16.	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.									
17.	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.									
18.	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.									
19.	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.									
20.	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.									
21.	Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.									
22.	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, как и что делать.									
23.	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.									
24.	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.									
25.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.									
26.	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.									

27.	Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.	
28.	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.	
29.	То, что со мной случится, это дело моих собственных рук.	
30.	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.	
31.	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявлял достаточно усилий.	
32.	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.	
33.	В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.	
34.	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.	
35.	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.	
36.	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.	
37.	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.	
38.	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.	
39.	Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.	
40.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.	
41.	В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.	
42.	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.	
43.	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.	
44.	Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.	

Результаты:

А) В следующих утверждениях поменяйте знак вашей оценки на противоположный:

1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Б) Посчитайте сумму баллов по каждой шкале в соответствии с **ключом** (с учетом смены знака).

Шкала	Номера утверждений	Σ
Ио	Сумма баллов по всем вопросам	
Ид	1; 5; 6; 12; 14; 15; 26; 27; 32; 36; 37; 43	
Ин	2; 4; 7; 20; 24; 31; 33; 38; 40; 41; 42; 44	
Ис	2; 7; 14; 16; 20; 26; 28; 32; 37; 41	
Ип	1; 9; 10; 19; 22; 24; 25; 30; 31; 42	
Им	4; 6; 27; 38	
Из	3; 13; 23; 34	

В) Переведите «сырые» баллы в стены (см. Приложение 1) и отметьте результаты на графике:

Профиль УСК

[illegible]

Уровень субъективного контроля (локус контроля) – склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам (**экстернальный локус контроля, внешний или низкий уровень субъективного контроля**) или собственным способностям и усилиям (**интернальный локус контроля, внутренний или высокий уровень субъективного контроля**).



Локус
КОНТРОЛЯ

Экстернальность Интернальность

Мой уровень субъективного контроля

ТЕСТ «САМООЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ»

Инструкция

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в бланке 1; поставьте цифру рядом с УП (уровень притязаний). Затем по сигналу экспериментатора «Пуск» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадратике бланка 1, а по сигналу «Стоп» — прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в бланке 1 рядом с УД (уровень достижений).

Бланк 1

УП₁ = _____

УД₁ = _____

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в бланке 2 ваш уровень притязаний и затем по сигналам экспериментатора «Пуск» и «Стоп» повторите опыт, подсчитайте и запишите в бланк 2 ваш уровень достижений.

Бланк 2

УП₂ = _____

УД₂ = _____

3. Данную процедуру опыта повторите для третьего, а затем для четвертого бланка.

Бланк 3

УП₃ = _____

УД₃ = _____

Бланк 4

УП₄ = _____

УД₄ = _____

Результаты:

1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле:

$$УП = \frac{(УП_2 - УД_1) + (УП_3 - УД_2) + (УП_4 - УД_3)}{3}$$

где УП₂ — уровень притязаний из бланка 2; УД₁ — уровень достижений из бланка 1 и т. д. в соответствии с указанными в скобках номерами бланков.

2. Полученные значения уровня притязаний сравните с психодиагностической шкалой.

Результаты:



Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек, и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным.

Уровень достижений отражает реальные достижения личности.

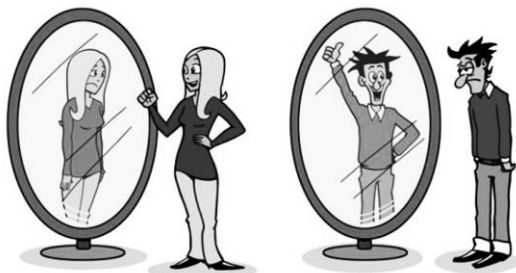
Мой уровень притязаний

ТЕСТ «УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ»

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

[illegible]

Результаты:



Самооценка – оценка человеком своих особенностей, способностей.

Моя самооценка

Формирование программы самопроектирования

Шаги составления программы	Содержание программы
<i>В чем проблема (сложность, трудность), которую я хочу решить?</i>	Я застенчивый, испытываю страх перед аудиторией
<i>Какое решение этой проблемы я вижу?</i>	Приобретение, развитие уверенности в себе
<i>Что я для этого могу сделать?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться во время общения думать только о предмете разговора, отвлекаясь от своего Я, не думать о себе. 2. Устранить все внешние признаки, которые как-то противопоставляют меня окружающим, говорить проще, естественнее. 3. Чаще вступать перед различными группами людей. 4. Браться за любые поручения, дающие опыт взаимодействия с другими людьми; 5. Перед выступлениями пользоваться приемами аутотренинга для снятия излишнего напряжения.
<i>Где я это могу делать, в каких ситуациях?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступать на практических занятиях, семинарах, конференциях. 2. Участвовать в общественной жизни группы (различных мероприятиях). 3. Интересоваться мнением о моих выступлениях у друзей, чтобы понять свои достоинства и недостатки. 4. Посетить консультацию психолога. 5. Самостоятельно изучить соответствующую литературу.
<i>Как я узнаю, что достиг результата?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступаю на студенческой научной конференции. 2. Участвую в конкурсе студенческих групп (КВН, ...). 3. Легко знакоблюсь с новыми людьми.



Работа над собой требует от человека точных и ясных целей, твердой организации всей своей жизни, постоянного волевого усилия... начинается с того момента, когда человек твердо определил, что он будет делать и каким хочет стать. При этом он должен знать, каким он является в настоящий момент.

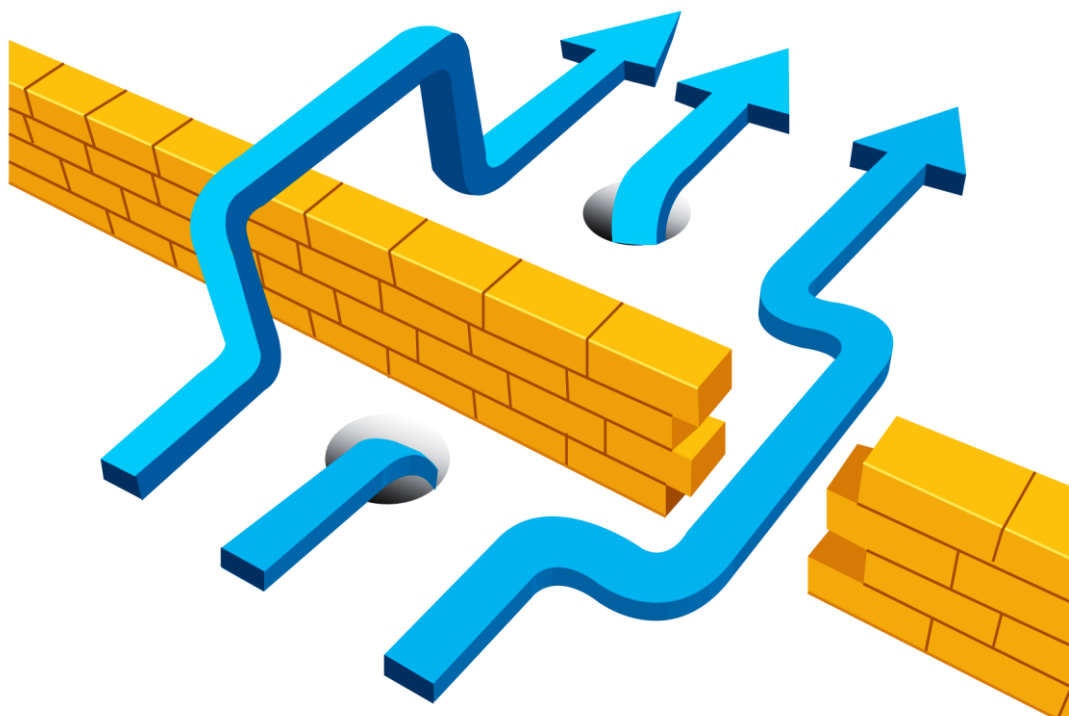
А.И.Кочетов



Самостоятельная разработка программы самопроектирования

Шаги составления программы	Содержание программы
<i>В чем проблема (сложность, трудность), которую я хочу решить?</i>	
<i>Какое решение этой проблемы я вижу?</i>	
<i>Что я для этого могу сделать?</i>	
<i>Где я это могу делать, в каких ситуациях?</i>	
<i>Как я узнаю, что достиг результата?</i>	

Этап 4. Реализация программы саморазвития, самообразования



Барьеры саморазвития

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

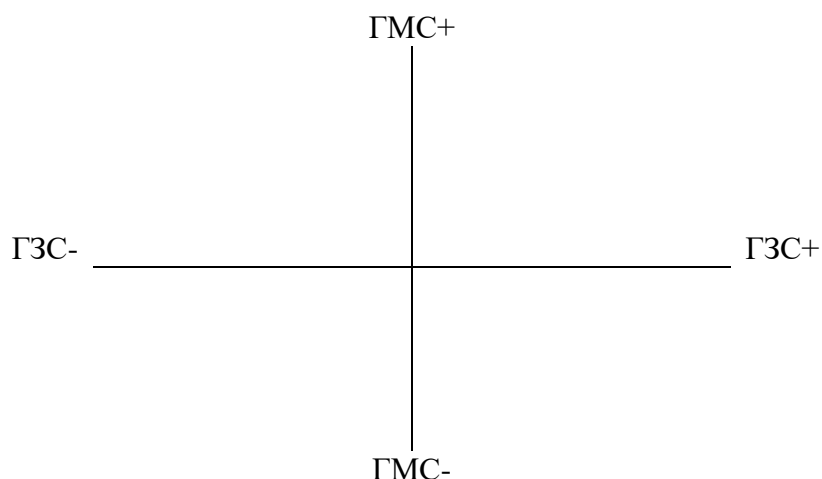
ТЕСТ «ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ»

ИНСТРУКЦИЯ: «Оцените насколько верны для Вас утверждения, приведенные ниже. Если верны, то напротив номера поставьте знак «+»; если неверно, то напишите знак «-». Если не знаете, как ответить, поставьте знак «?». Последний ответ допускается только в крайних случаях».

№	Утверждение	Ответ
1.	У меня часто появляется желание больше узнать о себе.	
2.	Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.	
3.	Я уверен (-а) в своих силах.	
4.	Я верю, что все задуманное мною осуществится.	
5.	У меня нет желания знать свои минусы и плюсы.	
6.	В моих планах, чаще надеюсь на удачу, чем на себя.	
7.	Я хочу лучше и эффективнее работать.	
8.	Я умею заставить и изменить себя, когда надо.	
9.	Мои неудачи во много связаны от неумения это делать.	
10.	Я интересуюсь мнением других о моих качествах и возможностях.	
11.	Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.	
12.	В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.	
13.	Мои качества и умения соответствуют требованиям моей профессии.	
14.	Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.	

Результаты:

Шкала	Ответ	Номера вопросов														Σ по шкале
ГЗС	«Да»	1	7	9	10											
	«Нет»	2	5	13												
ГМС	«Да»	3	4	8	11	12										
	«Нет»	6	14													



Моя готовность к саморазвитию: _____



Лист для записей

Оценка компетенций



Инструкция: «Оцените, насколько часто у Вас проявляются нижеследующие качества:

«1» – очень редко;

«2» – в некоторых случаях;

«3» – в большинстве ситуаций.

Проставьте баллы в бланк для обработки результатов рядом с соответствующим номером утверждения».

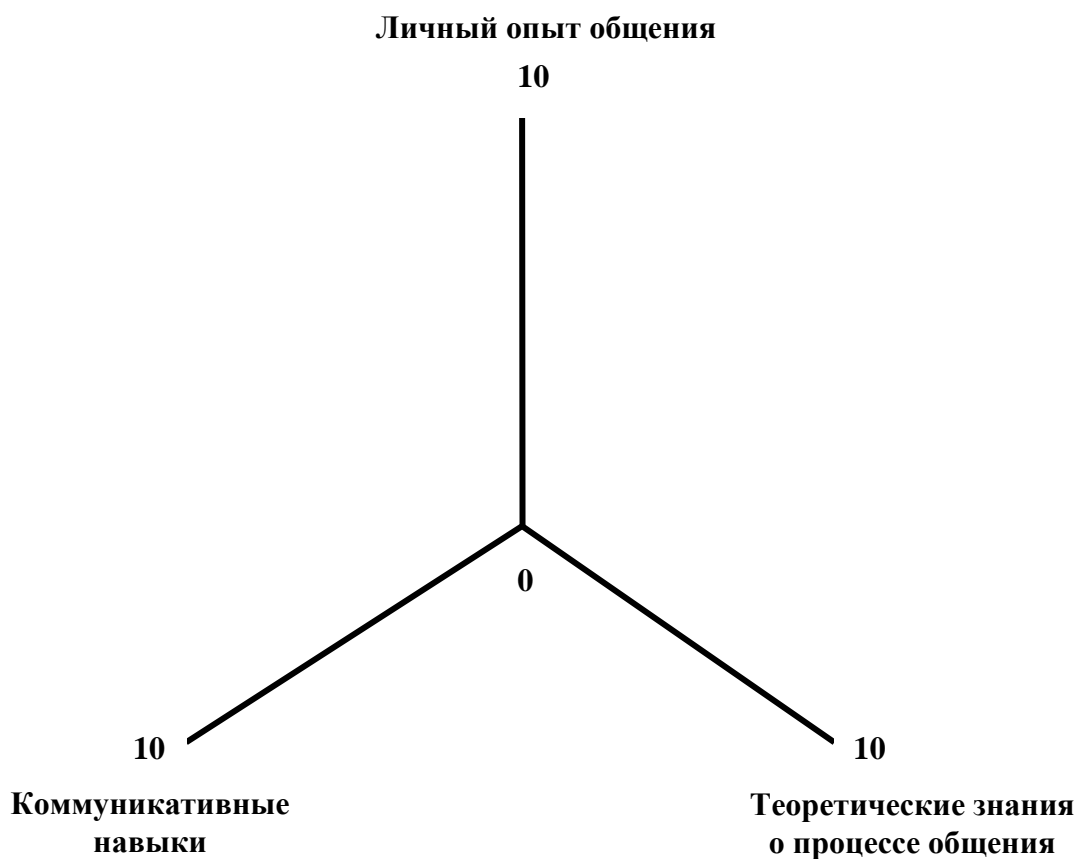
№	Утверждения	Самооценка	Эксперт 1	Эксперт 2
1.	Я способен к бесконфликтному взаимодействию, умею конструктивно решать конфликтные ситуации (и предупреждать их возникновение) в общении со студентами и преподавателями			
2.	Я умею учитывать в общении с человеком его особенности, так, чтобы взаимодействие с ним было конструктивным и эффективным.			
3.	Я умею грамотно и понятно излагать свои мысли, в независимости от того, на учебе я, или в компании друзей.			
4.	Я могу эффективно взаимодействовать с членами команды, продуктивно участвовать в обсуждениях, обмениваться опытом.			
5.	Я могу учитывать свои особенности при работе в команде и для наилучшего результата при выполнении работы.			
6.	Я понимаю, какие шаги необходимо сделать, какие этапы пройти, чтобы достичь определенной цели.			
7.	Я знаю, чего хочу от своего образования, умею выбирать приоритеты и ориентиры.			
8.	Я умею планировать свою деятельность так, чтобы вовремя успевать делать то, что задумано.			
	Среднее значение:			

Попросите кого-нибудь из своих одногруппников, или знакомых вне группы, родственников, оценить по той же схеме вышеперечисленные умения у вас (пусть они выступят в роли экспертов). Сравните вашу самооценку с тем, как видят вас люди со стороны.



Коммуникативная компетентность –

способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми



Личный опыт общения: _____

Коммуникативные навыки: _____

Теоретические знания: _____

ТЕСТ «ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ»

Инструкция: «Отметьте по семибальной шкале степень своего согласия с приведенными ниже суждениями».

№	Суждения	Да / Нет
1.	Всегда ли вы планируете результат (цель) предстоящего разговора с человеком, этапы и способы его достижения?	7 6 5 4 3 2 1
2.	Часто ли вы подбираете для разговора с человеком факты, доводы и аргументы, соответствующие особенностям его личности и профессии?	7 6 5 4 3 2 1
3.	Способны ли вы разговаривать, раскрепостить человека, создать у него конструктивный, положительный настрой на предстоящий разговор?	7 6 5 4 3 2 1
4.	Умеете ли вы по мимике, интонации, позе человека определить его желание продолжать начатый разговор?	7 6 5 4 3 2 1
5.	Если ваш собеседник находится в возбужденном или подавленном состоянии, можете ли вы помочь ему справиться с ним, чтобы оно не мешало разговору?	7 6 5 4 3 2 1
6.	Если вы сами находитесь в состоянии излишнего эмоционального напряжения, умеете ли вы снизить его, не прерывая разговора с собеседником?	7 6 5 4 3 2 1
7.	Можете ли вы выяснить искреннее отношение человека к интересующей вас теме или проблеме?	7 6 5 4 3 2 1
8.	Знаете ли вы, какие именно аргументы и факты могут убедить данного конкретного человека принять нужное вам решение?	7 6 5 4 3 2 1
9.	Умеете ли вы так говорить, чтобы человек воспринимал ваши слова и мысли без внутреннего сопротивления и искажения?	7 6 5 4 3 2 1
10.	Можете ли вы получить принципиальное согласие человека по интересующему вас вопросу?	7 6 5 4 3 2 1
11.	После окончания диалога говорите ли вы собеседнику о вашем впечатлении от разговора и его результатах?	7 6 5 4 3 2 1
12.	Если вам нравится, как ведет диалог ваш собеседник, говорите ли вы ему об этом?	7 6 5 4 3 2 1
13.	Если какие-то аспекты поведения собеседника вас сильно отвлекают от цели разговора или мешают вам сосредоточиться, можете ли вы скорректировать его поведение, не вызывая при этом у него агрессии?	7 6 5 4 3 2 1
14.	Умеете ли вы управлять ходом диалога и закончить его в нужный момент?	7 6 5 4 3 2 1

Результаты:

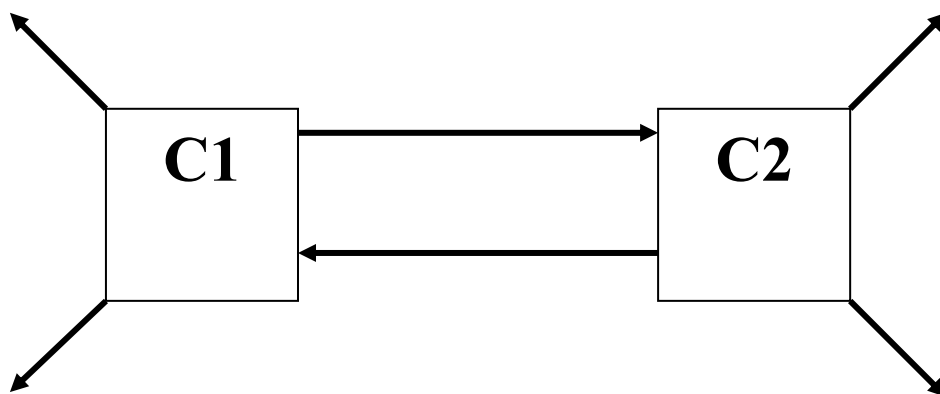
Фаза общения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма
Среднее								

Мой результат:

Секреты эффективной деловой коммуникации

Этапы деловой беседы	Приемы и техники
1. Вхождение в контакт	
2.Ориентация в условиях	
3. Мотивационный зондаж	
4. Поддержание внимания	
5. Аргументация и убеждение	
6. Фиксация результата	
7. Выход из контакта	

СХЕМА ПРОЦЕССА ОБЩЕНИЯ



Общение –

Индивидуальные особенности собеседников

Мотивы и цели общения собеседников

Условия общения

Предметная сторона общения

Средства общения

Коммуникация

Стороны общения

Перцептивная
восприятие и понимание
собеседниками
друг друга

Коммуникативная
обмен информацией
между
собеседниками

Интерактивная
взаимодействие
собеседников

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПИЧНОГО СПОСОБА РЕАГИРОВАНИЯ ИЛИ СОСТОЯНИЯ Я»

Инструкция: «Прочитайте представленные ниже высказывания и оцените степень своего согласия с каждым из них в баллах от 0 до 10 («0» - полностью не согласен, «10» - полностью согласен)».

БЛАНК ОТВЕТОВ

1.	Мне порой не хватает выдержки	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Меня провести нелегко	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Мне бы понравилось быть воспитателем	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Каждый должен выполнять свой долг	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Я, как и многие люди, бываю обидчив	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Я – увлекающийся человек	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Мой основной критерий оценки человека – объективность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Мои взгляды непоколебимы	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Результаты:

	Состояние Я								Сумма
1		1	4	7	10	13	16	19	
2		2	5	8	11	14	17	20	
3		3	6	9	12	15	18	21	

Мой результат:

Проявление состояний Я в процессе общения

Состояние Я	Функции	Жесты	Речь

Проведите анализ на предмет конфликтности межличностного взаимодействия в следующих ситуациях-задачах.



Задача 1

Предприниматель обращается к налоговому инспектору: «На каком основании вы наложили штраф?». Инспектор: «Давайте разберемся». И, используя документы, разъясняет причину штрафа.

Задача 2

Руководитель спрашивает у своего заместителя: «Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы исключить опоздания на работу сотрудников?». Заместитель: «У меня есть некоторые соображения по этому поводу».



Задача 3

Руководитель обращается к своему заместителю со словами и упреками: «Вы не смогли обеспечить своевременность выполнения поставленной задачи». Заместитель: «Меня отвлекли семейные обстоятельства».



Задача 4

Начальник отдела в конце рабочего дня обращается к сотруднику с просьбой остаться после работы для составления срочного отчета. Сотрудник отказывается, ссылаясь на усталость и на то, что рабочий день уже закончился.

ТЕСТ «ГОТОВНОСТЬ К КОМАНДНОЙ РАБОТЕ»

Инструкция. В каждом пункте выберите одно из предложенных суждений (вариант «А» или «Б»). В таблице «Обработка результатов» обведите нужный вариант в кружок.

№	Утверждения
1.	А. Когда я в жизни сталкиваюсь с какими-либо трудностями, я обычно обращаюсь за помощью к друзьям или коллегам по работе.
	Б. Я самостоятельно справляюсь со своими трудностями, не прибегая к помощи друзей или коллег.
2.	А. На работе (или во время учебы) я должен быть уверен в том, что я могу делать то, что считаю необходимым для дела.
	Б. На работе (или во время учебы) я должен быть уверен в том, что вношу существенный вклад в общее дело.
3.	А. Я считаю, что женщины должны заниматься своими делами и не претендовать на мужские виды работ.
	Б. Я считаю, что женщины должны выполнять те же виды работ, что и мужчины.
4.	А. В нашем обществе неукоснительно соблюдаются права конкретного человека.
	Б. В нашем обществе права группы важнее прав отдельного человека.
5.	А. Мне было бы неприятно общаться с человеком, который упорно добивается своего, не принимая в расчет интересы окружающих его людей.
	Б. Человек, который настойчиво добивается своих целей, не обращая внимания на интересы окружающих, мог бы служить для меня примером.
6.	А. Со старшими по возрасту или вышестоящими по статусу я привык общаться как с равными.
	Б. Старшим по возрасту или вышестоящим по должности я привык оказывать уважение и почтение.
7.	А. При знакомстве с новым человеком я интересуюсь его социальным положением (где и кем он работает).
	Б. При знакомстве с новым человеком я больше интересуюсь его личностными чертами, чем его социальным положением.
8.	А. В жизни очень важно, чтобы окружающие люди любили и уважали меня.
	Б. В жизни важно сделать что-то очень существенное, что принесло бы пользу другим людям.
9.	А. Мне нравится рассказывать друзьям и знакомым о своих успехах и достижениях.
	Б. Я предпочитаю быть скромным и не хвастаться своими успехами.
10.	А. Я надеюсь, что буду поддерживать тесные, дружеские, обязывающие отношения с несколькими близкими друзьями всю жизнь.
	Б. Я надеюсь иметь в жизни много друзей, отношения с которыми будут легкими, приятными, но ни к чему не обязывающими.
11.	А. Принимая важное решение, я всегда советуюсь с родными или друзьями.
	Б. Принимая важное решение, я стараюсь обдумать его самостоятельно, ни с кем не советуясь.
12.	А. Выбирая профессию или работу, я ориентируюсь исключительно на свои потребности и интересы.
	Б. Выбирая профессию или работу, я слеую совету своих родителей или друзей, принимая во внимание их жизненный опыт и оценку моих способностей.
13.	А. Когда меня постигает неудача, я замыкаюсь в себе и переживаю в одиночестве.
	Б. В случае неудачи я жду сочувствия и помощи от друзей и, как правило, получаю их.
14.	А. Мое настроение повышается, когда между коллегами по работе царят мир, согласие, взаимопонимание и взаимопомощь.
	Б. На мое настроение никак не влияют взаимоотношения моих коллег по работе.
15.	А. Мои убеждения — это мое личное дело. Я никому не позволю ставить их под сомнение.
	Б. Для меня важно, чтобы мои друзья разделяли мои убеждения.
16.	А. Я предпочитаю жить поближе к родителям (или вместе с ними), чтобы помочь им в случае необходимости.
	Б. Я предпочитаю жить независимо от родителей, и финансово, и территориально.

17.	А. Когда я сталкиваюсь с трудностями, то стараюсь изменить ситуацию в свою пользу.
	Б. Когда я сталкиваюсь с трудностями, то стараюсь приспособиться к возникшей ситуации.
18.	А. Мнение окружающих о моем поведении очень важно для меня.
	Б. Мне совершенно безразлично мнение окружающих о моем поведении.
19.	А. Я думаю, что лучший путь для того, чтобы повлиять на человека, — это обратиться за помощью к авторитетному для него лицу.
	Б. Я думаю, что лучший путь для того, чтобы повлиять на человека, — это обратиться к нему лично.
20.	А. Я считаю, что каждый должен заботиться о себе сам.
	Б. Я считаю, что люди должны помогать друг другу, заботиться о ближнем.
21.	А. Мнение моих родителей для меня важнее мнения моего супруга.
	Б. Мнение моего супруга для меня важнее мнения моих родителей.
22.	А. Я пытаюсь объяснять поведение людей правилами, нормами, традициями, принятыми в их культуре.
	Б. Я пытаюсь объяснять поведение людей их личностными особенностями и установками.
23.	А. Мне нравится рассказывать окружающим людям о себе самом.
	Б. Мне нравится слушать рассказы знакомых людей об их жизни.
24.	А. Я сильно переживаю, если окружающие люди не одобряют мое поведение.
	Б. Я равнодушен к оценке окружающими людьми моего поведения.
25.	А. Для того чтобы организовать свой бизнес и преуспеть в нем, нужно просто делать свое дело.
	Б. Для того чтобы организовать свой бизнес и преуспеть в нем, необходимы добрые и долгосрочные взаимоотношения с партнерами.
26.	А. Мой кумир — это герой-одиночка, который борется со своими врагами.
	Б. Мой кумир — это человек, который организует и сплачивает группу людей для победы.
27.	А. Я думаю, это справедливо, когда при распределении премии или любой награды каждый член группы получает какую-то часть.
	Б. Я думаю, это справедливо, когда при распределении премии или любой награды каждый получает только то, что заработал.
28.	А. Я считаю, что если знакомый мне помог, то достаточно рассчитаться с ним деньгами.
	Б. Я считаю, что если знакомый мне помог, то нужно отплатить ему услугой за услугу.
29.	А. Вполне возможно, что, когда я иду в гости к друзьям, я могу привести с собой еще одного человека, ранее не знакомого с хозяевами дома.
	Б. Для меня совершенно неприемлемо привести в дом к моим друзьям ранее не знакомого им человека, предварительно не договорившись.
30.	А. Я думаю, что конфликты между коллегами по работе вызывают дух конкуренции и способствуют повышению результативности труда.
	Б. Я думаю, что конфликты между коллегами по работе отрицательно влияют на результаты их труда.

Результаты:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
К	А	Б	А	Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	Б	А	Б	А	Б	А	А	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	Б
И	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	А	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	А	Б	А	Б	А	А	Б	А	Б	А

Моя готовность к командной работе _____

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ (МО- ДАЛЬНОСТИ)»

Инструкция: «Вам необходимо в каждом вопросе расставить варианты ответов в порядке предпочтения: 1 место – больше всего мне подходит, ... 4 место – менее всего меня характеризует».

	ВОПРОС	МЕСТО	РС
1.	Я принимаю важные решения, основываясь:		
	- на чувствах, которые испытываю в данный момент;		К
	- на том, что лучше звучит;		А
	- на том, что выглядит для меня лучше всего;		В
2.	Во время спора на меня чаще всего влияет:		
	- тон (громкость, тембр) голоса другого человека;		А
	- могу я или нет ясно видеть точку зрения моего собеседника;		В
	- логика аргументов другого человека;		Д
3.	Я очень просто могу понять свое настроение с помощью:		
	- того, как я одеваюсь;		В
	- чувств, которые я испытываю;		К
	- слов, которые я выбираю;		Д
4.	Для меня просто:		
	- подобрать идеальную громкость звучания на стереосистеме;		А
	- подобрать наиболее разумные, убедительные аргументы;		Д
	- выбрать наиболее удобную, комфортную мебель;		К
5.	Что больше всего влияет на мое настроение:		
	- я буквально настроен на окружающие меня звуки, голоса;		А
	- я хорошо умею осмысливать новые факты, строить цепь логических умозаключений;		Д
	- я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли телу в ней;		К
6.	Выбирая и читая книгу, я больше всего ориентируюсь:		
	- на описание вещей и пейзажей;		В
	- на монологи героев сюжета;		А
	- на действия и динамику сюжета;		К
	- на сюжеты со сложными схемами поведения героев, загадками.		Д

Результаты:

Вопросы	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Сумма
К							
А							
В							
Д							

Мой результат:

Проявления модальности

Модальность	Особенности речи	Направление взгляда	Особенности поведения
К			
А			
В			
Д			



Кинестетик



Визуал



Аудиал



Дигитал

ТЕСТ-ОПРОСНИК «КОММУНИКАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СКЛОННОСТИ»

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и ответьте на все вопросы с помощью бланка. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните. Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда, ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

БЛАНК ОТВЕТОВ

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

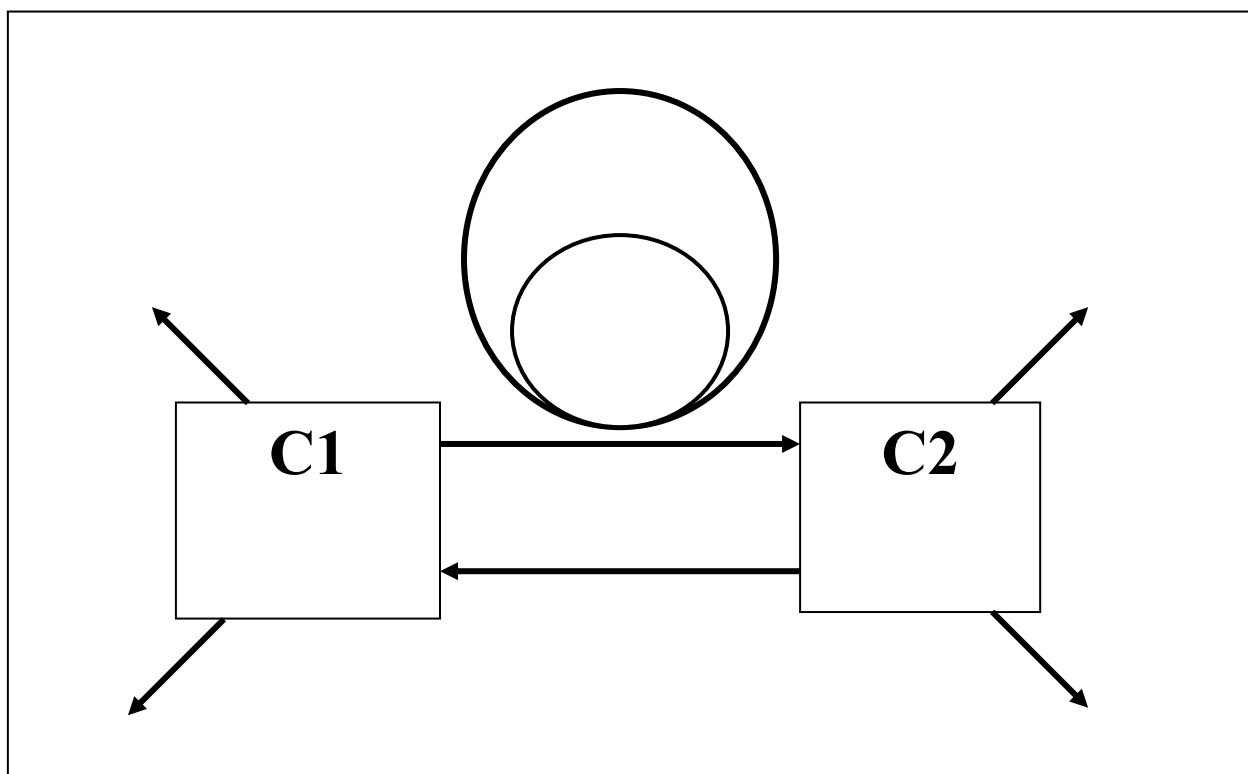
Коммуникативные склонности: $K_K = K_X : 20$ $K_K =$ **Уровень**

Организаторские склонности: $K_O = O_X : 20$ $K_O =$ **Уровень**



**Мои организаторские
и коммуникативные склонности:**

СХЕМА КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ



Образ конфликтной ситуации

Мотивы участников конфликта

Условия протекания конфликта

Причины конфликта

Повод конфликта

Стратегии поведения в конфликте

Анализ конфликтной ситуации

Начало семестра. Первое занятие нового для этого потока преподавателя. Он пока для них НИКТО – фамилия в расписании. Когда студенты, поприветствовав вошедшего преподавателя, сели на свои места, он обратил внимание, что один из студентов расположился в вальяжной позе, «развалился» на сидении, всем своим видом демонстрируя неуважение к преподавателю. В подобных ситуациях преподаватель считает себя уязвленным, по крайней мере неспособным это терпеть. Поэтому чаще всего происходит следующий диалог:



- Почему вы так сидите?
- А мне так удобно.
- Прошу вас сесть как полагается.
- А как полагается?
- Так, чтобы поза была приличной, а не вызывающей.
- Я вам не мешаю.
- Нет, вы мне мешаете. Или сядьте как следует, или покиньте аудиторию.

1. Стороны конфликта	
2.. Объект конфликта	
3. Условия протекания конфликта	
4. Мотивы участников	
5. Образы конфликтной ситуации	
6. Чувства и переживания участников	
7. Действия участников конфликта	
8. Разрешение конфликта	
9. Последствия, результаты конфликтных действий	

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ»

Инструкция: «Оцените степень своего согласия с утверждениями по следующей шкале:

- 0** – никогда так не поступаю;
- 1** – поступаю лишь в некоторых случаях;
- 2** – поступаю так достаточно часто;
- 3** – всегда так поступаю.

Проставьте баллы в бланк для обработки результатов рядом с соответствующим номером утверждения».

Утверждения

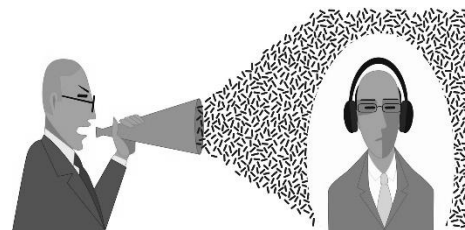
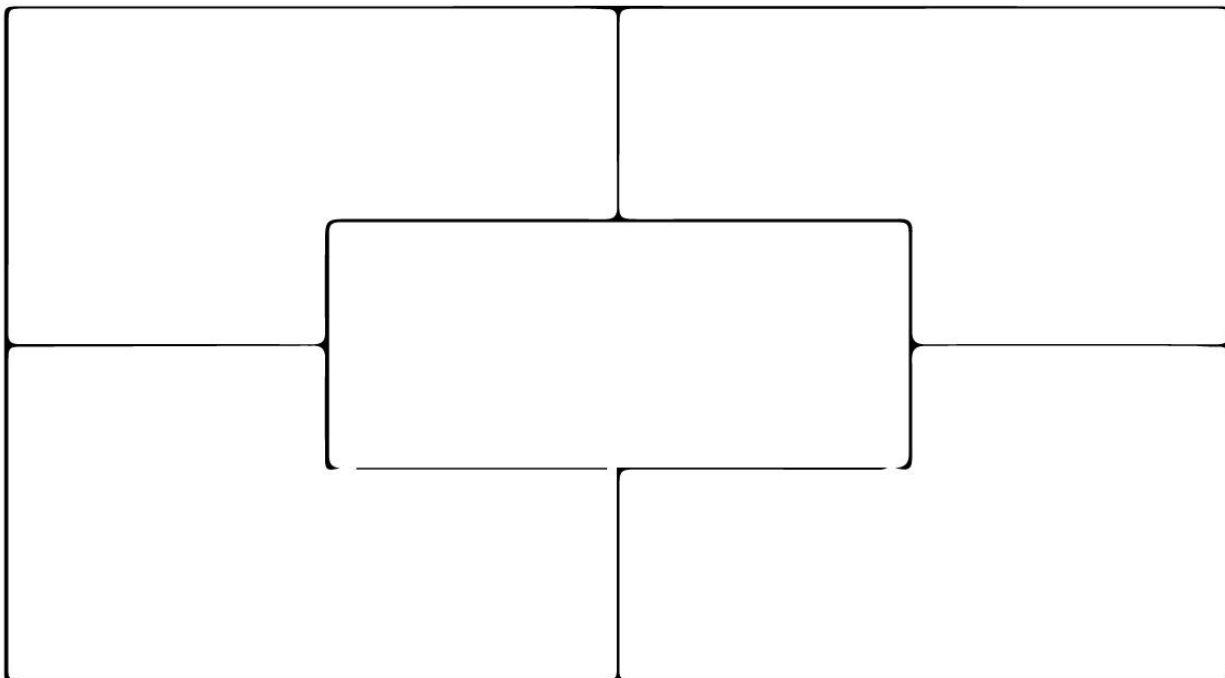
1. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого участника и моих собственных.
2. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
3. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
4. Я пытаюсь преодолеть наши разногласия.
5. Я всегда склоняюсь к открытому и всестороннему обсуждению проблемы.
6. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
7. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
8. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
9. Я отстаиваю свои желания.
10. Я стараюсь доказать приоритет своей позиции.
11. Я стараюсь найти компромиссное решение.
12. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
13. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
14. Я предлагаю среднюю позицию.
15. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
16. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
17. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
18. Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
19. Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
20. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
21. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
22. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
23. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
24. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
25. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Результаты:

Номера утверждений					Итог в баллах	Стратегия поведения в конфликте
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25		

Мой результат:

Стратегии (установки) поведения в конфликте



Соотнесите девизы с определённой стратегией поведения в конфликтной ситуации:

1. «Чтобы я победил, ты должен проиграть»
2. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»
3. «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть»
4. «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть»
5. «Мне все равно, выиграешь ты или нет, но я знаю, что я в этом участия не принимаю»

«Ты» – высказывание –

«Формула» «Я» - высказывания:

1. Описание ситуации: «*Когда...*»
2. Описание своих чувств: «*Я чувствую...*»
3. Описание своих желаний: «*И мне хочется...*»

«Ты» – высказывание	«Я» – высказывание
1. «Мне уже надоело постоянно тебе все объяснять по несколько раз!»	1.
2. «Если бы не твоя медлительность, мы бы не опоздали!»	2.
3. «Другого я от тебя и не ожидал(а)…»	3.

Правила поведения в конфликтной ситуации

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Лист для записей

Модуль 3.

УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ



Самоорганизация личности – внутренне согласованная система целей и мотивов саморазвития, навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний, способностей к самоанализу и адекватной самооценке.

Самоорганизация деятельности – самостоятельное определение и грамотное формулирование целей деятельности, четкое планирование своей деятельности (жизнедеятельности), рациональное использование своих сил и времени, самостоятельное приобретение и творческое использование полученных знаний.

Деятельность – процесс активного взаимодействия субъекта с объектом, во время которого субъект удовлетворяет какие-либо свои потребности, достигает цели. Деятельностью можно назвать любую активность человека, которой он сам придает некоторый смысл.



ТЕСТ «УПОРСТВО В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ»

Инструкция: Выберите и отметьте вариант ответа, соответствующий вашему мнению.

1. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность:
А) скорее всего, откажусь, потому что мне такая ответственность не по плечу;
Б) соглашусь после некоторых колебаний;
В) с энтузиазмом приму предложение.
2. Какая геометрическая фигура вам симпатичнее:
А) квадрат;
Б) круг;
В) треугольник.
3. Что, на ваш взгляд, важнее для успешного публичного выступления:
А) заранее заготовленный текст;
Б) продуманный план;
В) способность к импровизации.
4. Ваши доходы:
А) это регулярные выплаты из одного источника (стипендия, зарплата и др.);
Б) складываются из нескольких источников;
В) нерегулярны, но достаточно высоки (гонорары, вознаграждения и т.п.).
5. Какой афоризм вам больше нравится?
А) «Когда нет того, что любишь, приходится любить то, что есть» (Т. Карлейль)
Б) «Удача – следствие случая, дающего нам возможность высказать свои таланты» (Л. Вовенарг)
В) «Жизнь – это искусство извлекать значительные выгоды из незначительных обстоятельств» (С. Батлер).
6. Какой цвет вам больше нравится:
А) серый;
Б) синий;
В) зеленый.
7. Ваше отношение к спорту?
А) равнодушен (на);
Б) иногда делаю упражнения для поддержания хорошей формы, смотрю некоторые спортивные передачи по телевизору;
В) я – активный болельщик, сам(а) люблю поучаствовать в спортивных играх.
8. Если бы вы неожиданно получили большое наследство или выиграли крупный приз, то как бы вы распорядились этой суммой:
А) в основном потратил бы на исполнение своих давних желаний;
Б) вложил бы в надежные активы, гарантирующие доход;
В) открыл бы собственное предприятие.

Мой результат:

ТЕСТ «НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ»

Инструкция: Ответьте «да», если вопрос верно описывает ваше поведение, и «нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

№	Вопрос
1.	Сам процесс выполняемой работы увлекает Вас больше, чем этап ее завершения?
2.	Для достижения цели Вы обычно не жалеете сил?
3.	Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что Вам неинтересно, даже если это необходимо?
4.	Вы уверены, что настойчивости в Вас больше, чем способностей?
5.	Заканчивая интересное дело, Вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расставаться?
6.	Вам больше нравятся деятельные люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?
7.	Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?
8.	Вы считаете, что успехов в Вашей жизни больше, чем неудач?
9.	Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
10.	Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
11.	Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
12.	Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
13.	Можете ли Вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
14.	Вам часто удается довести начатое дело до конца?
15.	Бывает, что Вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?
16.	Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?
17.	Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что-кому-то обещали что-либо сделать?
18.	Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
19.	Соглашаясь на какое-либо дело, Вы больше думаете о том, насколько оно Вам интересно?
20.	Стремление к результату в любом деле – Ваша отличительная черта?

Результаты:

<i>П</i>	№ вопроса	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	ИТОГО:
	Ответ											
<i>Р</i>	№ вопроса	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	ИТОГО:
	Ответ											

ТЕСТ «СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ ИЛИ СТРАХ НЕУДАЧИ»

О чем мы думаем, принимая какое-нибудь решение? О том, что оно приведет нас к успеху, к достижению поставленной цели, или же о том, что поможет избежать неудач? «Принимая решение, вы не хотите быть неудачником... То есть, по сути, вы держите в голове образ поражения, стараясь принять такое решение, чтобы избежать неудачи. А о чем думаем, в то и вкладываем энергию, то и материализуется. Вывод напрашивается сам собой: принимая решение, детально представляйте результат, которого хотите достичь, и действуйте! Не оставляйте лени и сомнениям ни единого шанса!» (М. Норбеков)

А какова ваша установка при принятии решения? Проверьте это с помощью теста.

1. Для вас главное – сделать свою работу как можно лучше, даже наперекор мнению товарищей:
А) конечно;
Б) смотря какие разногласия;
В) люди важнее.
2. В свободный вечер вы садитесь с друзьями за карты. Вы предпочитаете:
А) игру ради развлечения;
Б) что-нибудь посложнее;
В) то же, что и все.
3. Вы потерпели неудачу в каком-то деле. Как это скажется на вашей работе и настроении?
А) стану еще собраннее;
Б) не знаю;
В) наступит апатия.
4. Если бы вы регулярно проводили время на спортплощадках, что бы вы предпочли:
А) игру один на один;
Б) в команде;
В) и то, и другое.
5. Чтобы работа была выполнена, вам в числе прочих условий необходимо получить:
А) четкие указания;
Б) подробную инструкцию;
В) общую задачу.
6. Если вы заболели и сидите дома, у вас появляется свободное время. Чем вы его заполните?
А) почитаю, поработаю;
Б) расслаблюсь;
В) не знаю.
7. Вам предложили очень выгодное, но рискованное дело, успех которого для вас сомнителен:
А) сложно решить;
Б) откажусь;
В) кто не рискует, тот не пьет шампанского.
8. У вас есть представление о том, чего бы вы хотели достигнуть. Но вместе с тем вы:
А) больше мечтаете;
Б) что-то делаете;
В) всего понемногу.
9. Вспомните, что вы обычно переживаете, когда попадаете в неизвестную ситуацию?
А) любопытство;
Б) по обстоятельствам;
В) беспокойство.
10. У вас много дел. Какую тактику вы выбираете, чтобы справиться с ними?
А) делаю все сразу;
Б) берусь за одно;
В) как получится.

Мой результат: _____

Целеполагание –
практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными средствами.

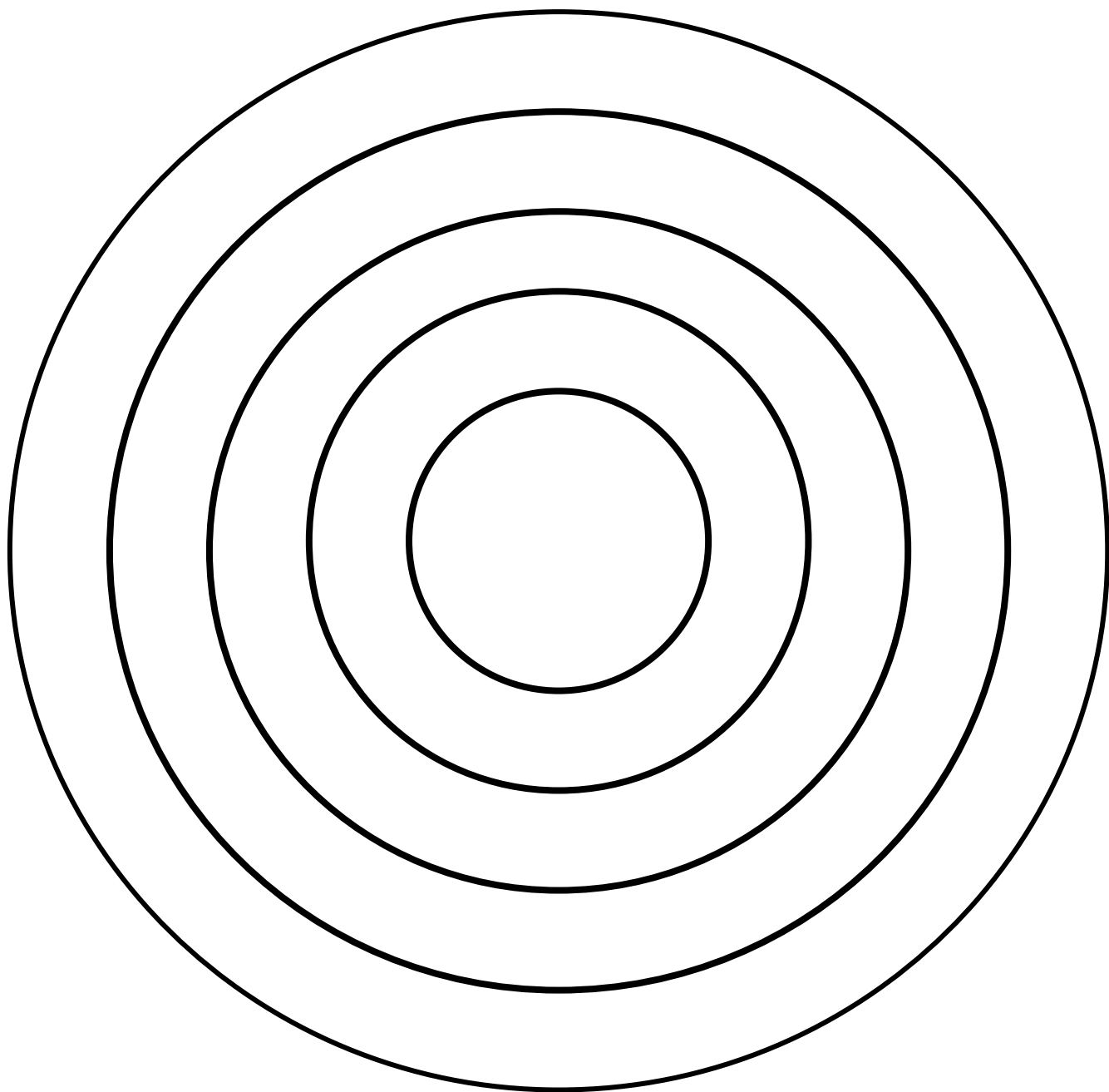
Правила постановки цели



Практическая работа с целями

Этап 1.

Этап 2. Проблемная картография.



1 шаг. _____

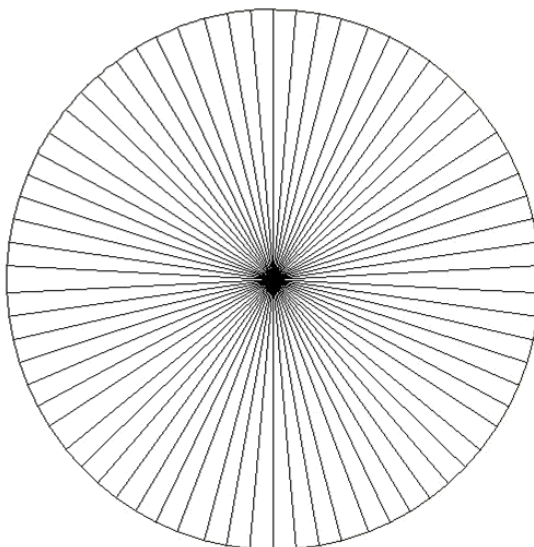
2 шаг. _____

3 шаг. _____

4 шаг. _____

5 шаг. _____

Упражнение «Пирог времени»

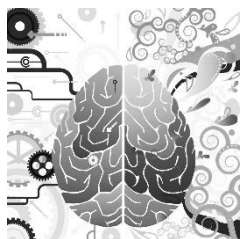


Список основных времяпоглотителей

1. Нечеткая постановка цели
2. Отсутствие приоритетов в делах
3. Попытка слишком много сделать за один раз
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения
5. Плохое планирование дня
6. Личная неорганизованность, заваленный письменный стол
7. Чрезмерное чтение
8. Недостаток мотивации, безразличное отношение к учебе
9. Поиски записей, адресов, телефонов, и т.д.
10. Незапланированные гости
11. Неспособность сказать «нет»
12. Неполная, или запоздалая информация
13. Отсутствие самодисциплины
14. Неумение довести дело до конца
15. «Липкие» телефонные звонки
16. Отвлечения
17. Болтовня на частные темы
18. Излишняя коммуникабельность
19. Синдром «откладывания»
20. Излишнее внимание к деталям
21. Длительные, бесполезные ожидания
22. Спешка, нетерпение
23. Слишком редкое делегирование полномочий
24. Социальные сети
25. Интернет
26. Компьютерные игры
27. Просмотр сериалов

ТЕСТ «ТИП МЫШЛЕНИЯ»

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в таблице рядом с его номером поставьте плюс, если нет – минус.



1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.



Результаты:

П-Д	1	6	11	16	21	26	31	36	
А-С	2	7	12	17	22	27	32	37	
С-Л	3	8	13	18	23	28	33	38	
Н-О	4	9	14	19	24	29	34	39	
К	5	10	15	20	25	30	35	40	

Обработка результатов: подсчитайте количество плюсов в каждой из пяти строчек и запишите полученное число в пустой правой клетке.

Предметно-действенное мышление – свойственно людям дела.

Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный).

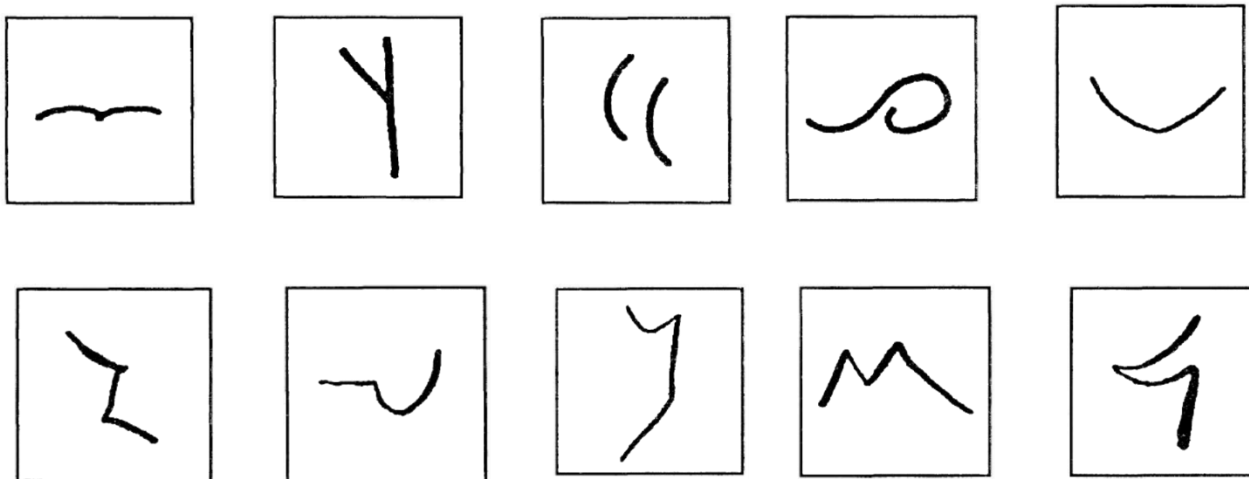
Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры.

Креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.

Задание: соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

ТЕСТ «КРЕАТИВНОСТЬ»

Инструкция: Дорисуйте десять незаконченных фигур, а также придумайте название к каждому рисунку.



ОПРОСНИК «ВАШ СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ»

Инструкция: Опросник построен так, чтобы выявить предпочитаемый Вами стиль (стили) обучения. За годы работы Вы, вероятно, выработали привычки обучения, которые помогают Вам в некоторых случаях извлекать большую пользу.

Если Вы более согласны, чем не согласны с каким-то утверждением, то в таблице ОБВЕДИТЕ НОМЕР КРУЖКОМ. Если Вы более не согласны, чем согласны, ЗАЧЕРКНИТЕ НОМЕР КРЕСТИКОМ. Обязательно отметьте КАЖДЫЙ ПУНКТ кружком или крестиком.

Тестовое задание

1. Я часто действую без учета возможных последствий.
2. Мне нравится такой вид работы, при котором я имею время для тщательной подготовки и выполнения.
3. Я имею четкие убеждения относительно того, что является правильным, а что неправильным, что хорошо, а что плохо.
4. Я имею репутацию человека, который говорит то, что думает, просто и прямо.
5. Я полагаю, что формальные процедуры ограничивают людей.
6. Я горжусь тем, что делаю работу тщательно.
7. Я имею склонность решать задачи, продвигаясь шаг за шагом.
8. Наиболее существенным является вопрос, работает ли это на практике.
9. Я часто нахожу, что действия, основанные на чувствах, являются такими же разумными, как и действия, основанные на тщательном обдумывании и анализе.
10. Я забочусь о корректности интерпретации доступных мне данных и избегаю поспешных выводов.
11. Я часто спрашиваю людей об их основных убеждениях.
12. Когда я слышу о какой-то новой идее или подходе, я немедленно начинаю работать над их применением на практике.
13. Я активно стремлюсь к приобретению нового опыта.
14. Мне нравится принимать решения осторожно, после взвешивания альтернативных вариантов.
15. Я приверженец самодисциплины, такой как соблюдение диеты, выполнение регулярных физических упражнений, поддержание определенного режима дня.
16. Я придерживаюсь установленных процедур до тех пор, пока считаю их эффективными для выполнения работы.
17. Новые, необычные идеи меня привлекают в большей степени, чем проверенные на практике.
18. Я уделяю пристальное внимание деталям, прежде чем прийти к какому-либо заключению.
19. Лучше всего мне работает с логично и аналитически мыслящими людьми и менее хорошо с людьми, ведущими себя спонтанно и нерационально.
20. В дискуссиях мне нравится добираться до сути.
21. Мне удается успешно справляться с новыми и разнообразными задачами.
22. Я осторожен и не делаю слишком поспешных выводов.
23. Мне не нравится неупорядоченность чего-либо, я предпочитаю систематизировать по некоторой модели.
24. Я верю в возможность немедленного постижения сути вопроса.
25. Мне нравятся люди, ведущие себя спонтанно и любящие шутки.
26. Я предпочитаю иметь как можно больше источников информации: чем больше данных, тем лучше возможность предоставляется для обдумывания, есть из чего выбрать.
27. Мне нравится соотносить мои действия с некоторыми общими принципами.
28. Я склонен увлекаться техническими приемами, такими как системный анализ, блок-схемы и алгоритмы, ветвящиеся программы, ситуационное планирование и т. д.
29. Я склонен открыто выражать свои чувства.
30. Я выслушиваю точку зрения других людей, прежде чем самому что-то предпринять.
31. Я склонен общаться, соблюдая дистанцию, и поддерживать несколько формальные отношения с людьми на работе.
32. Я склонен оценивать идеи по их практическому воплощению.
33. Я предпочитаю реагировать на события спонтанно и гибко, а не планировать ответ заранее.
34. В дискуссиях мне нравится наблюдать за поведением других участников.
35. Мне трудно генерировать идеи под влиянием момента.
36. На совещаниях я выдвигаю практичные и реалистические идеи.
37. Спокойные и вдумчивые люди заставляют меня чувствовать себя неловко.
38. Меня беспокоит, если я должен напряженно работать, чтобы уложиться в сжатые сроки.
39. Легкомысленные люди, которые ко всему относятся недостаточно серьезно, обычно раздражают меня.
40. Часто я вижу лучшие, более практичные способы выполнения чего-либо.
41. Важнее пользоваться настоящим моментом, чем думать о прошлом или будущем.

42. Меня раздражают люди, которые действуют слишком поспешно.
43. Я склонен быть требовательным к себе и другим и добиваться совершенства во всем, особенно в работе.
44. Я думаю, что многие письменные доклады следует сократить, оставив самую суть.
45. Во время обсуждений я обычно предлагаю множество неожиданных, стихийных идей.
46. Я думаю, что решения, основанные на вдумчивом анализе всей информации, являются более разумными, чем основанные на интуиции.
47. Я умею видеть несообразности и слабости в аргументах, приводимых другими людьми.
48. Мне нравятся люди, которые охотнее подходят к проблемам с реалистической, а не с теоретической точки зрения.
49. Часто правила существуют для того, чтобы они нарушались.
50. Я предпочитаю отдалиться от ситуации и рассмотреть все перспективы.
51. Я полагаю, что рациональное, логическое мышление сегодня должно занять ведущее положение.
52. В ходе обсуждений меня раздражают отклонения от темы и вопросы, не относящиеся к делу.
53. В целом я больше говорю, чем слушаю.
54. Я более склонен к обсуждению с людьми конкретных вопросов, чем к участию в светских разговорах.
55. Я стремлюсь найти ответ посредством логического подхода.
56. Я стараюсь проверять идеи, чтобы убедиться, что они работают на практике.
57. Мне нравится много говорить.
58. Если мне нужно написать доклад, я склонен проработать множество вариантов перед тем, как остановиться на окончательной версии.
59. Во время дискуссий я часто нахожу, что я беспристрастен и объективен.
60. При обсуждении я часто нахожу, что я реалист, придерживающийся сути дела и избегающий длинных рассуждений.
61. Когда что-то идет не так, я стремлюсь быстрее закончить с этим и учесть в своем опыте.
62. Мне нравится тщательно обдумывать альтернативные варианты, прежде чем составить свое мнение.
63. Мне нравится, что я могу соотносить текущие действия с более долгосрочной и более глобальной перспективой.
64. Я склонен отвергать сумасбродные, неожиданные идеи как непрактичные.
65. Я нахожу стесняющим обстоятельством наличие конкретных целей и планов.
66. Во время дискуссий я занимаю сдержанную позицию, а не позицию лидера, и я не склонен много говорить.
67. Я склонен быть жестким с теми людьми, которые не принимают логический подход.
68. В большинстве случаев я верю, что цель оправдывает средства.
69. Обычно я бываю одним из тех людей, кто превращает жизнь в вечеринку.
70. Лучше все тщательно обдумать, прежде чем действовать.
71. Я строг при анализе основных предложений, принципов и теорий, связывающих факты и события.
72. Я не придаю значения тому, задеты ли чувства людей, пока работа не закончена.
73. Мне быстро надоедает методичная и длительная работа.
74. В целом я охотнее слушаю, чем говорю.
75. Я предпочитаю, чтобы совещания проводились методично, основываясь на принятой повестке дня.
76. Я делаю все, что является целесообразным, чтобы работа была выполнена.
77. Я получаю удовольствие от драмы и волнений, кризисной ситуации.
78. Мне всегда интересно знать, что думают люди.
79. Я избегаю субъективных и однозначных тем.
80. Люди часто считают, что я не чувствителен к переживаниям.

Результаты:

Д	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	45	49	53	57	61	65	69	73	77	
Р	2	6	10	14	18	22	26	30	34	37	41	46	50	54	58	62	66	70	74	78	
Т	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	43	47	51	55	59	63	67	71	75	79	
П	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	

Мой стиль обучения: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- ### 3. Будьте гибкими

*Кто рад самой жизни по факту существования таковой,
тому легче добиться успеха.*



МОЯ ПРОГРАММА САМОПРОЕКТИРОВАНИЯ

Шаги составления программы	Содержание программы
<i>В чем проблема (сложность, трудность), которую я хочу решить?</i>	
<i>Какое решение этой проблемы я вижу?</i>	
<i>Что я для этого могу сделать?</i>	
<i>Где я это могу делать, в каких ситуациях?</i>	
<i>Как я узнаю, что достиг результата?</i>	

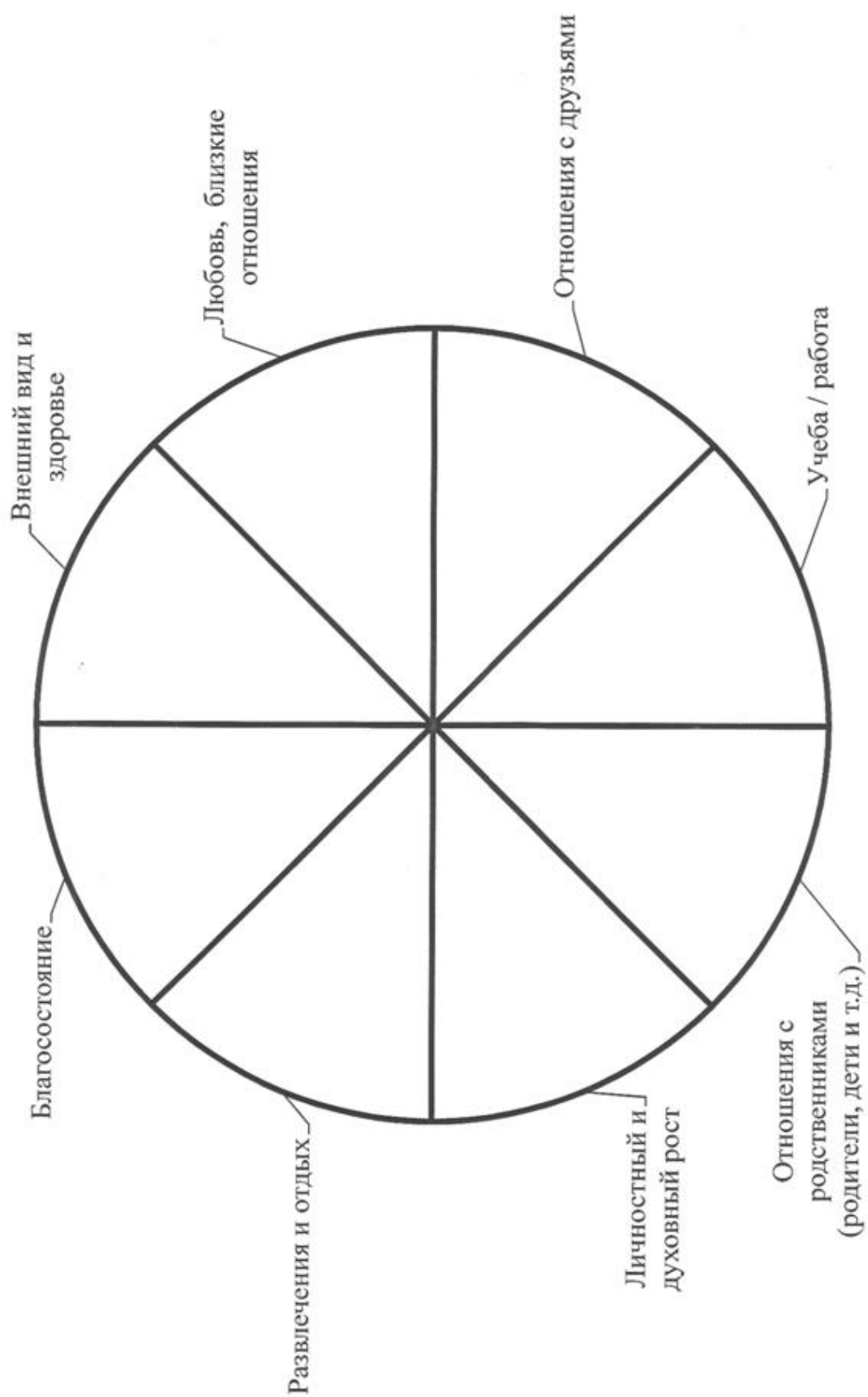
ТЕСТ «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел сво-	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание

УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЕСО БЫТИЯ»

Колесо бытия



Эссе «Смысл моей жизни»





Лист для записей



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

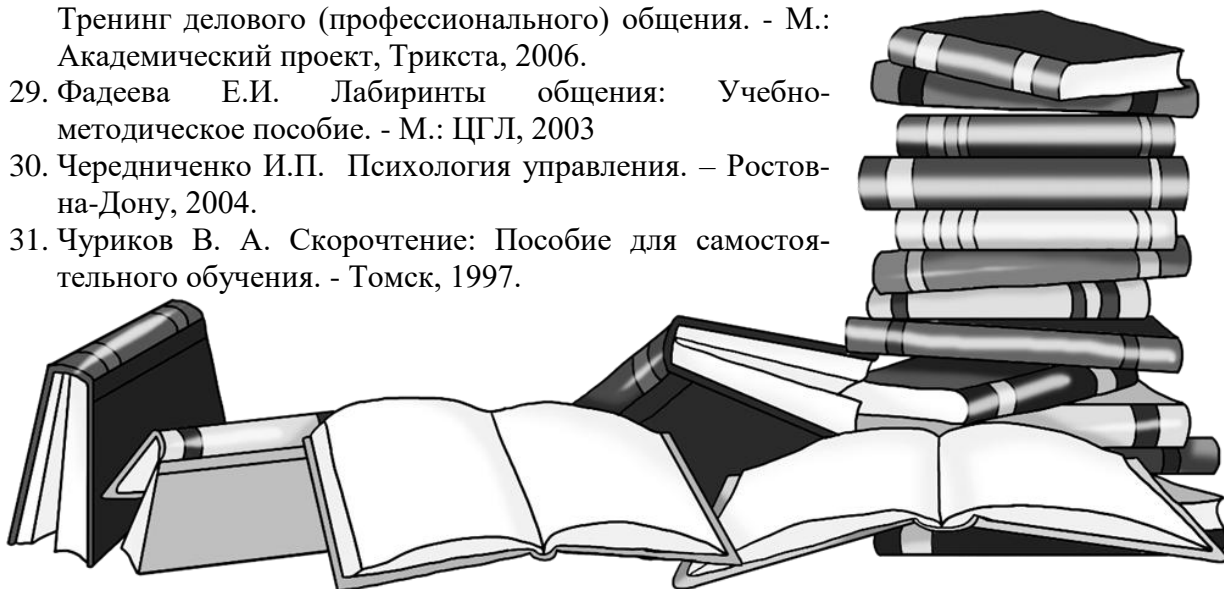
Основная литература

1. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В.Г. Маралов, О.А. Воронина, Е.П. Киселева и др./ Под ред. В.Г. Маралова. – М.: Академический проект; Мир, 2011.
2. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
3. Лютова С.Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций. – М., 2007. (Электронная версия).
4. Добренков В.И. Управление человеческими ресурсами: социально-психологический подход: учебное пособие / В.И. Добренков, А.П. Жабин, Ю.А. Афонин. – М., 2009. (Электронная версия).

Дополнительная литература

1. Аксенов Д.В., Борисова В.А. Гений общения: Серия: Популярная психология.- Академический проект, 2004 г.
2. Баландина Л.А. Русский язык и культура речи: Практикум для аудиторной и самостоятельной работы студентов-нефилологов высших учебных заведений / Л.А. Баландина, Г.Р. Давидян, Г.Ф. Кураченкова, Е.П. Симонова. – М., 2008. (Электронная версия).
3. Болотова А.К. Психология организации времени: учебное пособие для вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2006.
4. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник. – 2-е изд. – М.: ИНФРА – М., 1997.
5. В начале творческого пути. Советы студентам технических вузов. - М., 1986.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта/ Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2006.
7. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. Научно-популярное издание.- 5-е издание. - М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учебное пособие для вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2006.
9. Измайлова М.А. Деловое общение: учебное пособие. – М.: ИТК «Дашков и Ко», 2008.
10. Как сохранить и улучшить память: Сб. практич. рекомендаций. - М., 1995.
11. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – С.-Петербург, 1993.
12. Кашапов Р.Р. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха. – Екатеринбург, 1996.
13. Корнилова Е.Н. Риторика — искусство убеждать. Своеобразие публицистики античного мира: Учебное пособие. – М., 2009. (Электронная версия).
14. Кибанов А.Я. Этика деловых отношений , А.Я. Кибанов и др.; под ред. А.Я. Кибанова. – М.: ИНФРА. – М., 2009.
15. Ковальчук А.С. Основы делового общения: учебное пособие для вузов. – М.: ИТК «Дашков и Ко», 2007.
16. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 1992.
17. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. – Москва, 1993.

18. Лютова С.Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций. – М., 2007. (Электронная версия).
19. Макаров С.Ф. Менеджер за работой. – Москва, 1989.
20. Одинцова М.А. Я- целый мир. Серия «Психология успеха». – М., 2004.
21. Панкратов А.Н. Манипуляция в общении и их нейтрализация. – М., 2001.
22. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учебное пособие, под ред. С.А. Сидорова. – СПб.: Знание: ИВЭСЭП, 2008.
23. Пиз А. Язык жестов. – Москва, 1992.
24. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – Москва, 1993.
25. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления: Учебное пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997.
26. Скаженик Е.Н. Практикум по деловому общению: Учебное пособие. - Таганрог, 2005.
27. Смирнова И.А. Корпоративная культура организации: психолого-акмеологические основы формирования и развития корпоративной культуры организации: учебное пособие. – М., 2009. (Электронная версия).
28. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П., Скоромная Ю.Е. Тренинг делового (профессионального) общения. - М.: Академический проект, Трикта, 2006.
29. Фадеева Е.И. Лабиринты общения: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦГЛ, 2003
30. Чередниченко И.П. Психология управления. – Ростов-на-Дону, 2004.
31. Чуриков В. А. Скорочтение: Пособие для самостоятельного обучения. - Томск, 1997.





This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**Портфолио
как форма фиксации результатов
саморазвития и самообразования
студента**

1. Общая информация

ФИО, контактные данные, образование, владение иностранными языками, компьютерные навыки, водительские права.

2. Выбранные внеучебные траектории развития (1-2 траектории) (см. информацию ниже)

3. Опыт работы по выбранным траекториям

4. Дополнительное образование и повышение квалификации по выбранным траекториям

5. Результаты, достижения по выбранным траекториям:

- участие в исследовательской деятельности, исследовательских проектах, конкурсах «Студент-исследователь» и т.п.;
- участие в студенческих научных конференциях, олимпиадах и т.п.; научные публикации; работа в должности руководителя студенческого научного общества и др.
- работа в студенческих, общественных организациях, движениях, студенческих объединениях, социальных и воспитательных проектах;
- внеучебные мероприятия (спортивные, культурно-творческие, патриотические, политические и др.), в которых студент проявил лидерские, организаторские, творческие и др. качества;
- работа в качестве старосты группы, члена студенческого совета самоуправления, руководителя проектной группы и т.п.

6. Карьерный потенциал и личностные ресурсы:

- психологический портрет
- цели и задачи личностного и профессионального развития и саморазвития

7. Особые звания и награды:

- документы, подтверждающие достижения в различных сферах и видах деятельности (дипломы, грамоты, благодарственные письма и т.п.).

8. Дополнительные сведения.

Внеучебные траектории развития

ТРАЕКТОРИИ

ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ



Траектория	Жизненная стратегия (приоритет)	Опыт, компетенции, знания
Профессиональная карьера	Стать профессионалом, добиться профессионального успеха в избранной сфере	Развить профессиональные компетенции, овладеть технологиями осознанного планирования и развития профессиональной карьеры
Наука и инновации	Стать ученым, исследователем, инноватором, работать в вузе	Развить аналитические способности, научиться проводить самостоятельные исследования и разработки
Лидерство и управление	Стать руководителем различного уровня	Развить организационные и управленческие способности, лидерские навыки
Волонтерство и социальное проектирование	Стать общественным деятелем, участвовать в решении социальных проблем	Развить организационные и управленческие способности, навыки проектирования и социального предпринимательства
Культура и творчество	Реализоваться как творческий человек, стать профессионалом в сфере культуры	Развить творческие, способности, повысить культурный уровень,
Бизнес и предпринимательство	Открыть свое дело, стать бизнесменом, предпринимателем	Получить навыки организации и управления собственным бизнесом
Спорт и здоровый образ жизни	Быть здоровым и спортивным, стать профессионалом в сфере спорта	Сформировать навыки здорового образа жизни, улучшить физическую форму, укрепить здоровье

Участие в мероприятиях по каждой из выбранных траекторий позволит вам сформировать универсальные компетенции и повысить свою ценность на рынке труда.

Для выбора траектории вам необходимо в группе «ВКонтакте» vk.com/chsu35:

- ознакомиться с информацией по каждой траектории
- выбрать одну или две из них
- заполнить предлагаемую анкету
- подписаться на страницу выбранной траектории и на новости
- участвовать в мероприятиях и развиваться в выбранном направлении!

Подробнее:
проректор по ВР ЧГУ
Наталья Вячеславовна
Макарова
т. (8202) 555-123

ТЕСТ «Уровень субъективного контроля»

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

Стены	«Сырые» баллы													
	И _о интервал		И _д интервал		И _н интервал		И _с интервал		И _п интервал		И _м интервал		И _з интервал	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	10	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	11	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Составители: преподаватели кафедры психологии ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»



Кафедра психологии

Н.В. Макарова, канд. психол. наук, доцент
О.А. Апуневич, канд. психол. наук, доцент
М.А. Кудака, канд. психол. наук, доцент
Е.Л. Перченко, канд. психол. наук, доцент
Т.В. Сборцева, канд. психол. наук, доцент
О.В. Смирнова, канд. психол. наук, доцент
И.А. Табунов, старший преподаватель

