

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волков В.В.

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.09.2023 16:57:15

Уникальный программный ключ:

ed68fd4b85b778e0f0b1bfea5dbc56cf4148f1229917e799a70e51313f06591

**Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«Европейский университет в Санкт-Петербурге»**

Факультет социологии

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Волков

« 04 » 04 2022 г.

Протокол УС № 3

от 30.03.2022 г.



Рабочая программа дисциплины
«Управление ресурсным состоянием»

образовательная программа
направление подготовки
39.04.01 Социология

направленность (профиль)
«Технонаука и инновации»
программа подготовки – магистратура

язык обучения – русский
форма обучения - очная

квалификация выпускника
Магистр

Санкт-Петербург

Автор:

Земнухова Л.В., кандидат социологических наук, научный сотрудник Центра исследований науки и технологий АНООВО «ЕУСПб»

Рецензент:

Попова Е.В., кандидат политических наук, доцент Томского государственного университета

Рабочая программа дисциплины «**Управление ресурсным состоянием**», входящей в образовательную программу уровня магистратуры «Технонаука и инновации», утверждена на заседании Совета факультета социологии

Протокол заседания № 8 от «28» января 2022 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Управление ресурсным состоянием»

Дисциплина «Управление ресурсным состоянием» является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Технонаука и инновации» по направлению подготовки 39.04.01 Социология.

Дисциплина нацелена на формирование:

Универсальных компетенций:

- способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6).

«Управление ресурсным состоянием» - это курс, в котором мы рассмотрим, откуда берется энергия в нашей жизни, и куда она уходит. Почему одни дела мы делаем легко и готовы после них еще работать и работать, а другие высасывают из нас все силы, несмотря на то, что объективно они, может быть, даже более простые.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа под руководством преподавателя, самостоятельная работа магистранта.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточный контроль в форме зачёта.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Программой дисциплины предусмотрены: 16 лекционных часов, 32 часа практических занятий, 24 часа самостоятельной работы под руководством преподавателя, 36 часов самостоятельной работы магистранта.

Содержание

1. НАИМЕНОВАНИЕ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
5.1 Содержание дисциплины.....	6
5.2 Структура дисциплины.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
6.1 Общие положения	8
6.2 Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины	9
6.3 Перечень основных вопросов по изучаемым темам для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
6.4 Перечень литературы для самостоятельной работы обучающегося:	10
6.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.....	10
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
7.1 Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их достижения в процессе текущей аттестации.....	10
7.2 Контрольные задания для текущей аттестации.....	11
7.3 Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их достижения в процессе промежуточной аттестации	11
7.4 Типовые задания к промежуточной аттестации.....	14
7.5 Средства оценки индикаторов достижения компетенций.....	15
8. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	16
9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	16
9.1 Программное обеспечение	16
9.2 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:	17
9.3 Лицензионные электронные ресурсы библиотеки Университета	17
9.4 Электронная информационно-образовательная среда Университета.....	18
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20

1. НАИМЕНОВАНИЕ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса «Управление ресурсным состоянием» - овладение студентами практическими знаниями в сфере социального взаимодействия, формирование навыков управления своим временем, методов саморазвития личности.

Задачами курса являются:

- предоставить возможность освоения студентами теоретических и прикладных аспектов социального взаимодействия
- формирование навыков эффективного общения и взаимодействия
- сформировать навыки самоорганизации и управления своим временем
- освоение принципов образования для саморазвития личности

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями: универсальными (УК). Планируемые результаты формирования компетенций и индикаторы их достижения в результате освоения дисциплины представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций обучающихся

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД.УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания	Знать: содержание процесса формирования целей профессионального и личностного развития З (УК-6)
	ИД.УК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки	Уметь: применять полученные знания для формирования собственной жизненной стратегии с учётом индивидуально-личностных особенностей У (УК-6)
	ИД.УК-6.3. Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков	Владеть: приёмами и технологиями формирования целей саморазвития на основе самооценки В (УК-6)
	ИД.УК-6.4. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учётом накопленного опыта профессиональной деятельности, изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	

В результате освоения дисциплины магистрант должен:

Знать

- теоретически обоснованные способы управления временем

Уметь

- контролировать временные рамки выстраивать траекторию саморазвития

Владеть

- способами выбора оптимальных методов контроля времени и саморазвития на основе принципов образования

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Эмоциональный интеллект» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины» образовательной программы «Технонаука и инновации». Курс реализуется в первом семестре, форма промежуточной аттестации – зачёт.

Знания, умения и навыки, полученные при освоении данной дисциплины, применяются магистрантами в процессе прохождения учебной практики «Научно-исследовательская работа» и выполнения выпускной квалификационной работы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

Типы учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины				
	Всего	Семестр			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП:	72	72	-	-	
Лекции (Л)	16	16	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	32	32	-	-	
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	24	24	-	-	
Самостоятельная работа (СР)	36	36	-	-	
Промежуточная аттестация	форма	Зачёт	Зачет	-	-
	час.		-	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (час./з.е.)	108/3	108/3	-	-	

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины соотносится с планируемыми результатами обучения по дисциплине: через задачи, формируемые компетенции и их компоненты (знания, умения, навыки – далее ЗУВ) по средствам индикаторов достижения компетенций в соответствии с Таблицей 3.

5.1 Содержание дисциплины

Таблица 3

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций	Индикаторы компетенций (в соот. с Таблицей 1)	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)
1.	Самопонимание как основа для развития личностных ресурсов	Оптимальное состояние человека, Самооценка как ресурс для самопонимания, Концепция ресурсов С. Хобфолла.	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД,УК-6.2. ИД,УК-6.3. ИД,УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
2.	Состояния: смысл, цели, приоритеты, ценности	Адаптационные возможности человека, Преодоление трудных жизненных ситуаций, Пространство психических состояний человека	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД,УК-6.2. ИД,УК-6.3. ИД,УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
3.	Физические и волевые состояния	Параметры здоровья, Волевые состояния, Физические ресурсы тела	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД,УК-6.2. ИД,УК-6.3. ИД,УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций	Индикаторы компетенций (в соот. с Таблицей 1)	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)
4.	Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции	Эмоциональная устойчивость и модель эмоционального интеллекта., Эмоциональная напряженность и ее влияние на эффективность деятельности., Эмоциональное выгорание и жизнестойкость	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
5.	Когнитивные ресурсы личности, проблемы и пути их решения	Когнитивные стили., Когнитивные способности и их развитие., Когнитивные искажения и пути их минимизации.	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
6.	Социальные коммуникации как ресурс для успешной деятельности	Социальный интеллект как ресурс для развития личности., Модели социальных коммуникаций., Социальный капитал.	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
7.	Стресс: способы коррекции и профилактики стрессовых состояний	Особенности информационного стресса и профилактика стрессовых состояний., Классическая теория стресса Г. Селье и современные концепции стресса., Копинг-стратегии: классификация и механизмы действия.	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)
8.	Комплексная программа управления ресурсными состояниями	Критерии оценки ресурсных состояний., Технологии развития ресурсных состояний., Структура комплексной программы управления ресурсными состояниями.	УК-6	ИД,УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)

5.2 Структура дисциплины

Таблица 4

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по типам учебных занятий в соответствии с УП				
			Л	ПЗ	СРП		
Очная форма обучения							
Тема 1	Самопонимание как	13	2	4	3	4	ДС

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по типам учебных занятий в соответствии с УП			СР	
			Л	ПЗ	СРП		
Очная форма обучения							
	основа для развития личностных ресурсов						
Тема 2	Состояния: смысл, цели, приоритеты, ценности	13	2	4	3	4	ИР
Тема 3	Физические и волевые состояния	13	2	4	3	4	ИР
Тема 4	Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции	13	2	4	3	4	ИР
Тема 5	Когнитивные ресурсы личности, проблемы и пути их решения	13	2	4	3	4	ИР
Тема 6	Социальные коммуникации как ресурс для успешной деятельности	13	2	4	3	4	ИР
Тема 7	Стресс: способы коррекции и профилактики стрессовых состояний	13	2	4	3	4	ИР
Тема 8	Комплексная программа управления ресурсными состояниями	13	2	4	3	6	ИР
Промежуточная аттестация			-	-	-	-	Зачёт
Всего:		108/3	16	32	24	36	

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: исследовательская работа (ИР)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Общие положения

Знания и навыки, полученные в результате лекций и семинарских занятий, закрепляются и развиваются в результате повторения материала, усвоенного в аудитории, путем чтения текстов и исследовательской литературы (из списков основной и дополнительной литературы) и их анализа.

Самостоятельная работа является важнейшей частью процесса высшего образования. Ее следует осознанно организовать, выделив для этого необходимое время и соответственным образом организовав рабочее пространство. Важнейшим элементом самостоятельной работы является проработка материалов прошедших занятий (анализ конспектов, чтение рекомендованной литературы) и подготовка к следующим лекциям/семинарским занятиям. Литературу, рекомендованную в программе курса, следует, по возможности, читать в течение всего семестра, концентрируясь на обусловленных программой курса темах.

Существенную часть самостоятельной работы магистранта представляет самостоятельное изучение вспомогательных учебно-методических изданий, лекционных конспектов, интернет-ресурсов и пр. Подготовка к семинарским занятиям является важной формой работы магистранта. Самостоятельная работа может вестись как индивидуально, так и при содействии преподавателя.

6.2 Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины

Тема 1. Самопонимание как основа для развития личностных ресурсов

1.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

1.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 2. Состояния: смысл, цели, приоритеты, ценности

2.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

2.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 3. Физические и волевые состояния

3.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

3.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 4. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции

4.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

4.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 5. Когнитивные ресурсы личности, проблемы и пути их решения

5.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

5.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 6. Социальные коммуникации как ресурс для успешной деятельности

6.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

6.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 7. Стресс: способы коррекции и профилактики стрессовых состояний

7.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

7.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 2 часа. Итого: 4 часа.

Тема 8. Комплексная программа управления ресурсными состояниями

8.1. Изучение вопросов, представленных в списке тем лекций. Повторение изученного на предыдущих лекциях материала при подготовке к последующим лекциям – 2 часа.

8.2. Подготовка к занятиям по предложенным для обсуждения вопросам, самостоятельное изучение рекомендованной литературы, повторение материала лекций – 4 часа. Итого: 6 часов.

6.3 Перечень литературы для самостоятельной работы обучающегося:

1. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., «София», 2006
2. Безуглова М. С. Wellbeing: управление стрессом и развитие креативности. М.: Издательство: Феникс. 2020. 271 с.
3. Галанцев Д.А., Щербатых Ю.В. Фридман А.С. Управление стрессом для делового человека. М.: Издательство «Добрая книга». 2018. 512 с.
4. Гоулман Д. Социальный интеллект. Новая наука о человеческих отношениях. М. АСТ. 2021. 576 с.
5. Данилов А. Б., Прищепа А. В. Управление стрессом. М.: Издательство: Эксмо-Пресс, 2018 г. 464 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. – [Электронный ресурс] М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. URL: https://www.koob.ru/goleman/emotional_intelligence_g
7. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. [Электронный ресурс] М., Манн, Иванов, Фербер, 2014. URL: <https://knizhnik.org/kelli-makgonigal/sila-volikak-razvit-i-ukrepit/1>

6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Для обеспечения самостоятельной работы магистрантов по дисциплине «Эмоциональный интеллект» разработано учебно-методическое обеспечение в составе:

1. Контрольные задания для подготовки к процедурам текущего контроля (п. 7.2 Рабочей программы).
2. Типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации (п. 7.4 Рабочей программы).
3. Рекомендуемые основная, дополнительная литература, Интернет-ресурсы и справочные системы (п. 8, 9 Рабочей программы).
4. Рабочая программа дисциплины размещена в электронной информационно-образовательной среде Университета на электронном учебно-методическом ресурсе АНООВО «ЕУСПб» — образовательном портале LMS Sakai — Sakai@EU.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их достижения в процессе текущей аттестации

Информация о содержании и процедуре текущего контроля успеваемости, методике оценивания знаний, умений и навыков обучающегося в ходе текущего контроля доводятся научно-педагогическими работниками Университета до сведения обучающегося на первом занятии по данной дисциплине.

Текущий контроль предусматривает подготовку магистрантов к каждому семинарскому занятию, активное слушание на лекциях. Магистрант должен присутствовать на семинарских занятиях, отвечать на поставленные вопросы, показывая, что прочитал разбираемую литературу, представлять содержательные реплики по темам обсуждения.

Текущий контроль проводится в форме оценивания исследовательской работы, демонстрирующей степень знакомства с дополнительной литературой.

Таблица 5

Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их достижения в процессе текущей аттестации

Наименование тем (разделов)	Коды компетенций	Индикаторы компетенций	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)	Формы текущего контроля успеваемости	Результаты текущего контроля
Самопонимание как	УК-6	ИД,УК-6.1.	3 (УК-6)	ИР	зачтено/

Наименование тем (разделов)	Коды компетенций	Индикаторы компетенций	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)	Формы текущего контроля успеваемости	Результаты текущего контроля
основа для развития личностных ресурсов		ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	У (УК-6) В (УК-6)		не зачтено
Состояния: смысл, цели, приоритеты, ценности	УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	ИР	зачтено/ не зачтено
Физические и волевые состояния	УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	ИР	зачтено/ не зачтено
Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции	УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	ИР	зачтено/ не зачтено
Когнитивные ресурсы личности, проблемы и пути их решения	УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	ИР	зачтено/ не зачтено
Социальные коммуникации как ресурс для успешной деятельности	УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	ИР	зачтено/ не зачтено

Таблица 6

Критерии оценивания

Формы текущего контроля успеваемости	Критерии оценивания
Исследовательская работа	Магистрант выполнил исследовательскую работу (заполнил и сдал дневник событий) - зачтено Магистрант не выполнил исследовательскую работу (не заполнил и не сдал дневник событий) – не зачтено

7.2 Контрольные задания для текущей аттестации

Примерный материал исследовательской работы (дневник событий):

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

Дневник событий

Для выполнения задания необходимо ежедневно в течение недели фиксировать выполняемые действия в Дневнике. Описание события должно быть сформулировано в виде предложения, раскрывающего смысл состоявшегося события. (Количество слов: 7 +/- 2).

Критерии представлены в таблице:

№	Требования	Зачетный развернутый ответ:
1.	Анализ и аргументация всех событий.	Заполнены все графы дневника /Семь граф/
2.	Способность обосновывать выводы конкретными поведенческими фактами	Выводы сформулированы конкретно, представляют собой самостоятельные конструкты.

3.	Объем дневника	3500 знаков
4.	Вовлеченность в тему.	Формулировки событий носят развернутый характер, взаимосвязаны и детализированы.
5	Дедлайн	В соответствии с расписанием курса

ДНЕВНИК

Время	Пн.	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
00.00-6.00							
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-00.00							

7.3 Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их достижения в процессе промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачёт, выставляемый на основе эссе.

Перед зачётом проводится консультация, на которой преподаватель отвечает на вопросы магистрантов.

В результате промежуточного контроля знаний студенты получают аттестацию по дисциплине.

**Показатели, критерии и оценивание компетенций и индикаторов их
достижения в процессе промежуточной аттестации**

Форма промежуточной аттестации/вид промежуточной аттестации	Коды компетенций	Индикаторы компетенций (в соот. с Таблицей 1)	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)	Критерии оценивания	Оценка
Зачёт / эссе	УК-6	ИД, УК-6.1. ИД. УК-6.2. ИД. УК-6.3. ИД. УК-6.4.	З (УК-6) У (УК-6) В (УК-6)	<p>Магистрант представляет эссе, соответствующие всем требованиям: сформулирован исследовательский вопрос, корректно выбраны методы и собраны данные, тема раскрыта, соблюдены структура и научный стиль, сформулированы выводы, аргументация убедительна, правильно оформлен библиографический аппарат и т.д.</p> <p>В эссе соблюдены требования к структуре работы и научному стилю изложения. Магистрант демонстрирует ясное и четкое представление материала, приводит логичные доказательства выдвинутой в работе гипотезы, грамотно аргументирует свою точку зрения, сопоставляет различные точки зрения на проблему. Работа содержит подробную библиографию по теме работы.</p> <p>Магистрант демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - твердое знание материала курса; - владение основной и дополнительной литературой по курсу, - владение нормами литературной устной и письменной речи. <p>Эссе успешно представлено на защите.</p>	Зачтено
				<p>Представленное эссе не отвечает предъявляемым требованиям (либо не представлено эссе); нарушены требования к объему и структуре работы, магистрант допускает стилистические ошибки, выдвинутая гипотеза аргументирована слабо, различные точки зрения в работе не сопоставлены. Ответы на вопросы по эссе и по курсу в целом свидетельствуют о некомпетентности магистранта, незнании значительной части программного материала при</p>	Не зачтено

Форма промежуточной аттестации/вид промежуточной аттестации	Коды компетенций	Индикаторы компетенций (в соот. с Таблицей 1)	Коды ЗУВ (в соот. с Таблицей 1)	Критерии оценивания	Оценка
				наличия существенных ошибок в определениях, формулировках.	

Результаты сдачи промежуточной аттестации оцениваются по стобалльной системе оценки в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНООВО «ЕУСПб» следующим образом согласно таблице 7а.

Таблица 7а

Система оценки знаний обучающихся

Пятибалльная (стандартная) система	Стобалльная система оценки	Бинарная система оценки
5 (отлично)	100-81	зачтено
4 (хорошо)	80-61	
3 (удовлетворительно)	60-41	
2 (неудовлетворительно)	40 и менее	не зачтено

Результаты промежуточного контроля по дисциплине, выраженные в бинарной системе «зачтено», показывают уровень сформированности у обучающегося компетенций по дисциплине в соответствии с картами компетенций образовательной программы «Технонаука и инновации» по направлению подготовки 39.04.01 Социология (уровень магистратуры).

Результаты промежуточного контроля по дисциплине, выраженные в бинарной системе «не зачтено», показывают не сформированность у обучающегося компетенций по дисциплине в соответствии с картами компетенций образовательной программы «Технонаука и инновации» по направлению подготовки 39.04.01 Социология (уровень магистратуры).

7.4 Типовые задания к промежуточной аттестации

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему «Управление ресурсными состояниями», где студент должен не только раскрыть ее, но и высказать собственное суждение. Эссе выражает индивидуальные впечатления, как по итогам изученных тем, так и участия в практических заданиях.

Требования к эссе:

- максимально развернутый ответ
- полная аргументация всех составляющих эссе
- представлены полноценные результаты проведенной исследовательской работы
- объем эссе 2100 знаков

ПЛАН:

№	Вектор	Результат
1.	Сформулируйте цели, которые Вы ставили перед собой, записавшись на этот курс. Цели на курс определите по SMART:	
2.	Самой интересной информацией для меня была информация по теме курса. Подробно расскажите об этом.	

3.	Самые полезные для меня упражнения, кейсы, ролевые игры и задания курса. Объясните почему.	
4.	Задания, которые изменили мой взгляд, мои установки. Подробно расскажите об этом.	
5.	Самым трудным для меня заданием было задание, но я справился, /не справился:	
6.	Задания, которые были не понятны /менее эффективны:	
7.	Что конкретно Вы будете использовать для того, чтобы улучшить свою ситуацию в профессиональной деятельности.	
8.	Самый главный вывод по курсу:	
9.	Продолжу совершенствоваться в следующем направлении:	
10.	Какие знания курса были бы наиболее полезны для окружающих Вас людей.	

7.5 Средства оценки индикаторов достижения компетенций

Таблица 8

Средства оценки индикаторов достижения компетенций

Коды компетенций	Индикаторы компетенций (в соот.с Таблицей 1)	Средства оценки (в соот. с Таблицами 5, 7)
УК-6	ИД.УК-6.1. ИД.УК-6.2. ИД.УК-6.3. ИД.УК-6.4.	Исследовательская работа, эссе

Таблица 9

Описание средств оценки индикаторов достижения компетенций

Средства оценки (в соот. с Таблицами 5, 7)	Рекомендованный план выполнения работы
Исследовательская работа	Магистранту в ходе выполнения исследовательского эссе по темам дисциплины рекомендуется: Оценивать свои ресурсы для успешного выполнения задания. Определять образовательные потребности и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков, что позволяет выстраивать гибкую профессиональную траекторию навыков.
Эссе	Магистранту в ходе написания аргументированного эссе рекомендуется: Оценивать свои ресурсы для успешного выполнения задания. Определять образовательные потребности и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков, что позволяет выстраивать гибкую профессиональную траекторию навыков.

8. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

8.1. Основная литература

1. Кашуба, И. В. Личностно-профессиональное саморазвитие: Учебное пособие : [12+] / И. В. Кашуба, С. С. Великанова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 192 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683127> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2974-7. – Текст : электронный.

2. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям : сборник научных трудов / ред. Д. В. Ушаков, Д. В. Люсин. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 352 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87242> . – ISBN 978-5-9270-0153-8. – Текст : электронный.

8.2. Дополнительная литература

1. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., «София», 2006

2. Безуглова М. С. Wellbeing: управление стрессом и развитие креативности. М.: Издательство: Феникс. 2020. 271 с.

3. Галанцев Д.А., Щербатых Ю.В. Фридман А.С. Управление стрессом для делового человека. М.: Издательство «Добрая книга». 2018. 512 с.

4. Гоулман Д. Социальный интеллект. Новая наука о человеческих отношениях. М. АСТ. 2021. 576 с.

5. Данилов А. Б., Прищепа А. В. Управление стрессом. М.: Издательство: Эксмо-Пресс, 2018 г. 464 с.

6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. – [Электронный ресурс] М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. URL: https://www.koob.ru/goleman/emotional_intelligence_g

7. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. [Электронный ресурс] М., Манн, Иванов, Фербер, 2014. URL: <https://knizhnik.org/kelli-makgonigal/sila-volikak-razvit-i-ukrepit/1>

9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

9.1 Программное обеспечение

При осуществлении образовательного процесса магистрантами и профессорско-преподавательским составом используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. OS Microsoft Windows (OVS OS Platform)
2. MS Office (OVS Office Platform)
3. Adobe Acrobat Professional 11.0 MLP AOO License RU
4. Adobe CS5.5 Design Standart Win IE EDU CLP
5. ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
6. ABBYY Lingvo x5
7. Adobe Photoshop Extended CS6 13.0 MLP AOO License RU
8. Adobe Acrobat Reader DC /Pro – бесплатно
9. Google Chrome – бесплатно
10. Opera – бесплатно
11. Mozilla – бесплатно
12. VLC – бесплатно

9.2 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Информационно-справочные системы

1. Гарант.Ру. Информационно-правовой портал: <http://www.garant.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>
3. Открытое образование. Ассоциация «Национальная платформа открытого образования»: <http://npod.ru>
4. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации: <http://www.gov.ru>
5. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации: <http://pravo.gov.ru>
6. Правовой сайт КонсультантПлюс: <http://www.consultant.ru/sys>
7. Российское образование. Федеральный портал: <http://www.edu.ru>

Профессиональные базы данных информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Google. Книги: <https://books.google.com>
2. Internet Archive: <https://archive.org>
3. Koob.ru. Электронная библиотека «Куб»: <http://www.koob.ru/philosophy/>
4. SOC.LIB.RU. Социология, психология, управление: <http://soc.lib.ru/>
5. Socioline.ru. Учебники, монографии по социологии: <http://socioline.ru>
6. Библиотека Гумер – гуманитарные науки: <http://www.gumer.info>
7. Библиотека Ихтика [ihtik.lib.ru]: <http://ihtik.lib.ru/>
8. Докусфера — Российская национальная библиотека: <http://leb.nlr.ru>
9. ЕНИП — Электронная библиотека «Научное наследие России»: <http://e-heritage.ru/>
10. Интелрос. Интеллектуальная Россия: <http://www.intelros.ru/>
11. Национальная электронная библиотека НЭБ: <http://www.rusneb.ru>
12. Неприкосновенный запас: <http://magazines.russ.ru/nz/>
13. Президентская библиотека: <http://www.prlib.ru>
14. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru/>
15. Российская национальная библиотека: <http://www.nlr.ru/poisk/>

9.3 Лицензионные электронные ресурсы библиотеки Университета

Профессиональные базы данных:

1. **Cambridge University Press** — полнотекстовая коллекция журналов издательства Cambridge University Press: <https://www.cambridge.org;>
2. **East View** – 100 ведущих российских журналов по гуманитарным наукам (архив и текущая подписка): <https://dlib.eastview.com/browse;>
3. **Ebook Central** коллекция электронных книг **Academic Complete** библиотеки компании **ProQuest** — **Ebook Central** — более 140 тыс. электронных научных книг крупнейших издательств мира: <https://ebookcentral.proquest.com;>
4. **EBSCO** – научные журналы, справочники, полнотекстовые и многопрофильные базы данных: <http://search.ebscohost.com;>
5. **eLIBRARY.RU** — Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, наукометрическая база данных: <http://elibrary.ru;>
6. **JSTOR** – полнотекстовая база данных междисциплинарного характера, включающая более тысячи научных журналов по гуманитарным, социальным

- наукам и математике с их первого выпуска: <http://www.jstor.org/>;
7. **Oxford Reference Online** — словари издательства Oxford University Press - <http://www.oxfordreference.com/>;
 8. **Oxford University Press** — полнотекстовая коллекция журналов издательства Oxford University Press (текущая подписка и архив): <http://www.oxfordjournals.org/en/>;
 9. **Project MUSE Standard Collection** — полные тексты более чем 300 журналов по гуманитарным наукам зарубежных научных издательств: <http://muse.jhu.edu/>;
 10. **ProQuest Dissertations & Theses** — база диссертаций и дипломных работ: <http://search.proquest.com/pqdtglobal/dissertations>;
 11. **Sage** — полнотекстовая коллекция журналов издательства Sage (текущая подписка и архив): <http://online.sagepub.com/>;
 12. **SCOPUS** – реферативная наукометрическая база данных: <https://www.scopus.com>;
 13. **Taylor&Francis** – полнотекстовая коллекция журналов издательства Taylor&Francis (текущая подписка и архив) – <http://www.tandfonline.com/>;
 14. **Web of Science** — реферативная наукометрическая база данных: <http://apps.webofknowledge.com>;
 15. **Университетская информационная система РОССИЯ** — база электронных ресурсов для учебных программ и исследовательских проектов в области социально-гуманитарных наук: <http://www.uisrussia.msu.ru/>;
 16. Электронные журналы по подписке (текущие номера научных зарубежных журналов)

Электронные библиотечные системы:

1. **Znanium.com** – Электронная библиотечная система (ЭБС) – <http://znanium.com/>;
2. Университетская библиотека онлайн – Электронная библиотечная система (ЭБС) – <http://biblioclub.ru/>

9.4 Электронная информационно-образовательная среда Университета

Образовательный процесс по дисциплине поддерживается средствами электронной информационно-образовательной среды Университета, которая включает в себя электронный учебно-методический ресурс АНООВО «ЕУСПб» — образовательный портал LMS Sakai — Sakai@EU, лицензионные электронные ресурсы библиотеки Университета, официальный сайт Университета (Европейский университет в Санкт-Петербурге [<https://eu.spb.ru>]), локальную сеть и корпоративную электронную почту Университета, и обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик и к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет» (электронной почты и т.д.).

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронным ресурсам библиотеки Университета, содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы по изучаемой дисциплине

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В ходе реализации образовательного процесса используются специализированные многофункциональные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Проведение занятий лекционного типа обеспечивается демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляется возможность присутствия в аудитории вместе с ними ассистента (помощника). Для слабовидящих предоставляется возможность увеличения текста на экране ПК. Для самостоятельной работы лиц с ограниченными возможностями здоровья в помещении для самостоятельной работы организовано одно место (ПК) с возможностями бесконтактного ввода информации и управления компьютером (специализированное лицензионное программное обеспечение – Cameta Mouse, веб камера). Библиотека университета предоставляет удаленный доступ к электронным ресурсам библиотеки Университета с возможностями для слабовидящих увеличения текста на экране ПК. Лица с ограниченными возможностями здоровья могут при необходимости воспользоваться имеющимся в университете креслом-коляской. В учебном корпусе имеется адаптированный лифт. На первом этаже оборудован специализированный туалет. У входа в здание университета для инвалидов оборудована специальная кнопка, входная среда обеспечена информационной доской о режиме работы университета, выполненной рельефно-точечным тактильным шрифтом (азбука Брайля).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Эмоциональный интеллект»