Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 29.07.2026 12:44:39
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФЭУ

_____ /А.В. Назаренко/

« 26 » февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология профессионально-личностного развития

Направление подготовки/специальность
38.03.01 Экономика

Профиль/специализация
Экономика предприятий и организаций

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, Очно-заочная

Москва, 2026 г.

Разработчик(и):

Доцент кафедры «Экономика и организация»,
к.э.н., доцент  С.Г. Шматко

Согласовано:

Заведующий кафедрой «Экономика и организация»,
к.э.н., доцент  А.В. Тенищев

Руководитель образовательной программы
к.э.н., доцент  А.В. Тенищев

Содержание

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Структура и содержание дисциплины 5
   3.1. Виды учебной работы и трудоемкость 5
   3.2. Тематический план изучения дисциплины 6
   3.3. Содержание дисциплины 7
   3.4. Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий 9
   3.5. Тематика курсовых проектов (курсовых работ) 9
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение 10
   4.1. Нормативные документы и ГОСТы 10
   4.2. Основная литература 10
   4.3. Дополнительная литература 10
   4.4. Электронные образовательные ресурсы 10
   4.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение 10
   4.6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 11
5. Материально-техническое обеспечение 11
6. Методические рекомендации 11
   6.1. Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения 11
   6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 11
7. Фонд оценочных средств 13
   7.1. Методы контроля и оценивания результатов обучения 13
   7.2. Шкала и критерии оценивания результатов обучения 13
   7.3. Оценочные средства 14

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Психология профессионально-личностного развития» является формирование у обучающихся системы современных знаний о закономерностях становления профессионала, механизмах саморегуляции и инклюзивной компетентности в условиях реализации профессиональной деятельности в Российской Федерации.

Основные задачи изучения дисциплины:

- изучить этапы и кризисы профессионального становления личности
- раскрыть сущность инклюзивной компетентности и принципов недискриминационного взаимодействия
- сформировать навыки самодиагностики и проектирования индивидуальной траектории развития
- освоить методы профилактики профессионального выгорания и стресса
- развить толерантность и эмпатию по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИУК-9.1. Обладает представлениями об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах ИУК-9.2. Проявляет толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья ИУК-9.3. Применяет принципы недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к «Обязательная часть», блока Б1 «Дисциплины (модули)».

Изучение дисциплины базируется на следующих дисциплинах, прохождении практик:

- Введение в проектную деятельность;
- Введение в профессию;
- Игровые виды спорта.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин (практик):

- Безопасность жизнедеятельности;
- Бизнес-планирование;
- Бухгалтерский учет в среде 1С.

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость

3.1.1. Очная форма обучения

п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры	
			3	-
1.	**Аудиторные занятия**	**36**	**36**	**-**
	в том числе:			
1.1	Лекции	18	18	-
1.2	Семинарские/ практические занятия	18	18	-
1.3	Лабораторные занятия	0	-	-
2.	**Самостоятельная работа**	**36**	**36**	**-**
	в том числе:			
2.1	Подготовка к практическим занятиям (изучение лекционного материала)	16	16	-
2.2	Подготовка к тестированию	10	10	-
2.3	Самостоятельное решение задач	10	10	-
	Промежуточная аттестация			
	зачет/ диф. зачет/ экзамен		**зачёт**	**-**
	Итого	72	**72**	**-**

3.1.2. Очно-заочная форма обучения

п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры	
			3	-
1.	**Аудиторные занятия**	**18**	**18**	**-**
	в том числе:			
1.1	Лекции	8	8	-
1.2	Семинарские/ практические занятия	10	10	-
1.3	Лабораторные занятия	0	-	-
2.	**Самостоятельная работа**	**54**	**54**	**-**
	в том числе:			
2.1	Подготовка к практическим занятиям (изучение лекционного материала)	22	22	-
2.2	Подготовка к тестированию	16	16	-
2.3	Самостоятельное решение задач	16	16	-
	Промежуточная аттестация			
	зачет/ диф. зачет/ экзамен		**зачёт**	**-**
	Итого	72	**72**	**-**

3.2 Тематический план изучения дисциплины

(по формам обучения)

3.2.1. Очная форма обучения

п/п	Разделы/ темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	Понятие профессионализма и профессионального развития	8	2	2	-	-	4
2	Самосознание и Я-концепция профессионала	8	2	2	-	-	4
3	Мотивация и ценности в профессиональной деятельности	8	2	2	-	-	4
4	Инклюзивная компетентность и толерантность	8	2	2	-	-	4
5	Коммуникативная культура профессионала	8	2	2	-	-	4
6	Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект	8	2	2	-	-	4
7	Тайм-менеджмент и эффективность деятельности	8	2	2	-	-	4
8	Карьерное планирование и жизненные стратегии	8	2	2	-	-	4
9	Психологическое здоровье и ресурсное состояние	8	2	2	-	-	4
	Итого	72	18	18	-	-	36

3.2.2. Очно-заочная форма обучения

п/п	Разделы/ темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	Понятие профессионализма и профессионального развития	6	-	-	-	-	6
2	Самосознание и Я-концепция профессионала	6	-	-	-	-	6
3	Мотивация и ценности в профессиональной деятельности	6	-	-	-	-	6
4	Инклюзивная компетентность и толерантность	6	-	-	-	-	6
5	Коммуникативная культура профессионала	8	-	2	-	-	6
6	Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект	10	2	2	-	-	6

7	Тайм-менеджмент и эффективность деятельности	10	2	2	-	-	6
8	Карьерное планирование и жизненные стратегии	10	2	2	-	-	6
9	Психологическое здоровье и ресурсное состояние	10	2	2	-	-	6
	Итого	72	8	10	-	-	54

3.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Понятие профессионализма и профессионального развития

Профессионализм как качество личности. Стадии профессионального становления. Компетенция и компетентность. Профессиональная идентичность. Кризисы профессионального развития.

Тема 2. Самосознание и Я-концепция профессионала

Структура Я-концепции. Самооценка и уровень притязаний. Имидж профессионала. Рефлексия как инструмент самопознания. Механизмы психологической защиты в профессиональной среде.

Тема 3. Мотивация и ценности в профессиональной деятельности

Внутренняя и внешняя мотивация. Профессиональные ценности и смыслы. Иерархия потребностей в трудовой деятельности. Удовлетворенность трудом. Профессиональная деформация.

Тема 4. Инклюзивная компетентность и толерантность

Понятие инклюзии в образовании и профессии. Социально-психологические особенности лиц с инвалидностью. Стереотипы и предрассудки. Формирование толерантного сознания. Этика общения с людьми с ОВЗ.

Тема 5. Коммуникативная культура профессионала

Вербальные и невербальные средства общения. Барьеры коммуникации. Активное слушание. Деловой этикет. Особенности межкультурной и межличностной коммуникации.

Тема 6. Стресс-менеджмент и эмоциональный интеллект

Природа профессионального стресса. Эмоциональное выгорание: стадии и симптомы. Эмоциональный интеллект и его компоненты. Методы саморегуляции и релаксации.

Тема 7. Тайм-менеджмент и эффективность деятельности

Планирование рабочего времени. Приоритизация задач. Прокрастинация и способы её преодоления. Баланс работы и личной жизни. Инструменты повышения личной эффективности.

Тема 8. Карьерное планирование и жизненные стратегии

Типы карьеры. Жизненный цикл организации и человека. Нетворкинг. Личный бренд. Адаптация к изменениям на рынке труда.

Тема 9. Психологическое здоровье и ресурсное состояние

Критерии психологического здоровья. Ресурсы личности и среды. Профилактика деструктивного поведения. Здоровьесберегающие технологии в профессии.

3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий

3.4.1. Семинарские/практические занятия

Тема 1. Диагностика уровня профессиональной направленности и ценностей

Тема 2. Анализ Я-концепции и самооценки с использованием проективных методик

Тема 3. Тренинг развития эмпатии и толерантности к людям с инвалидностью

Тема 4. Решение кейсов по этике взаимодействия с коллегами и клиентами с ОВЗ

Тема 5. Диагностика уровня эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости

Тема 6. Разработка индивидуального плана профилактики профессионального выгорания

Тема 7. Практикум по тайм-менеджменту: матрица Эйзенхауэра и декомпозиция целей

Тема 8. Составление карты карьерных возможностей и личного бренда

Тема 9. Групповая дискуссия о стереотипах восприятия инвалидности в обществе

3.4.2. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Курсовой проект (курсовая работа) по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53. – Ст. 7598.

2. Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 48. – Ст. 4565.

3. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 946 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования» // Российская газета. – 2020. – 25 августа. – № 185.

4. ГОСТ Р 7.0.5–2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. – Введ. 01.01.2009. – М.: Стандартинформ, 2008. – 20 с.

4.2 Основная литература

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Н. В. Кузьмина. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 320 с. — ISBN 978-5-4497-2345-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/120123.html.

2. Иванова, Е. М. Психология профессиональной деятельности : учебник / Е. М. Иванова, О. П. Петрова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 410 с. — ISBN 978-5-8114-3678-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/123456.html.

3. Крылова, А. В. Инклюзивная культура в профессиональной среде : монография / А. В. Крылова, С. К. Иванов. — Москва : Юрайт, 2023. — 280 с. — ISBN 978-5-534-11234-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/119876.html.

4.3 Дополнительная литература

1. Алексеева, Т. Б. Практикум по психологии карьеры / Т. Б. Алексеева, И. Р. Морозов. — Екатеринбург : УрФУ, 2022. — 210 с. — ISBN 978-5-7996-3456-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/115432.html.

2. Васильев, П. А. Эмоциональный интеллект и стресс-менеджмент : сборник кейсов / П. А. Васильев, О. Н. Федорова. — Новосибирск : НГУ, 2021. — 190 с. — ISBN 978-5-4473-2890-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/112345.html.

3. Григорьев, В. А. Толерантность и инклюзия в профессиональном общении / В. А. Григорьев, С. К. Иванов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-4497-2123-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/118765.html.

4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mintrud.gov.ru/

2. Федеральное бюро медико-социальной экспертизы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fbmse.ru/

3. Портал «Работа в России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://trudvsem.ru/

4. Российское психологическое общество [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rpo.rsu.ru/

5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Программы пакета Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. СПС «КонсультантПлюс: Некоммерческая интернет-версия». - URL: https://www.consultant.ru/online/. – Режим доступа: свободный.

2. Официальный интернет-портал правовой информации https://pravo.gov.ru.

3. Научная электронная библиотека https://www.elibrary/ru

4. Российская национальная библиотека https://www.nlr.ru

5. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru

6.ЭБС «IPR BOOKS» https://www.iprbookshop.ru/

5. Материально-техническое обеспечение

1. Лекционная аудитория.
2. Аудитория для проведения практических занятий.
3. Компьютерный класс с выходом в Интернет.
4. Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
5. Аудитория для самостоятельной работы.
6. Библиотека, читальный зал.

6. Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология профессионально-личностного развития» формирует у обучающихся компетенции УК-9.. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития» осуществляется на основе междисциплинарной

интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана.

Подробное содержание отдельных тем дисциплины «Психология профессионально-личностного развития» рассматривается в п.3.3 рабочей программы.

Примерные варианты задач и тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов на зачёт по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.7 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы, баз данных и информационных справочных систем, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология профессионально-личностного развития», приведен в п.4 настоящей рабочей программы.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Формы текущего контроля – активность работы на практических занятиях, тестирование.

Формой промежуточного контроля по дисциплине является зачёт, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития» осуществляется в следующих формах:

– опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

– анализ и обсуждение вопросов по темам, решение задач.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа выполнения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждой темы для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития». Список основной и дополнительной литературы по дисциплине приведен в п.4 настоящей рабочей программы.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития» проходит в форме зачёт. Примерный перечень вопросов к зачёт по дисциплине «Психология профессионально-личностного развития» и критерии оценки ответа обучающегося для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.7 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости.

7. Фонд оценочных средств

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Методы контроля и оценивания
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	ИУК-9.1. Обладает представлениями об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах ИУК-9.2. Проявляет толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья ИУК-9.3. Применяет принципы недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности	Промежуточная аттестация: зачёт Текущий контроль: опрос и решение задач на практических занятиях; тестирование;

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

7.2.1. Критерии оценки ответа на зачёт

(формирование компетенции УК-9., индикаторы ИУК-9.1., ИУК-9.2., ИУК-9.3.)

Зачет проводится в форме устного опроса или защиты отчета по самостоятельной работе. Оценка выставляется по системе зачтено/незачтено.

7.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции УК-9., индикаторы ИУК-9.1., ИУК-9.2., ИУК-9.3.)

«5» (отлично): выполнены все задания, предусмотренные планом практических занятий, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все задания, предусмотренные планом практических занятий, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все задания, предусмотренные планом практических занятий, с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные планом практических занятий; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

7.2.3. Критерии оценки результатов тестирования

(формирование компетенции УК-9., индикаторы ИУК-9.1., ИУК-9.2., ИУК-9.3.)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных студентом на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставляемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует отличные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый демонстрирует хорошие теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): тестируемый демонстрирует удовлетворительные теоретические знания, владеет основными терминами и понятиями.

«2» (неудовлетворительно): теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

7.3 Оценочные средства

7.3.1. Текущий контроль

(формирование компетенции УК-9., индикаторы ИУК-9.1., ИУК-9.2., ИУК-9.3.)

Примеры задач для решения на практических занятиях:

1. Студент проходит стажировку в организации, где работает сотрудник с нарушением слуха. Коллеги избегают общения с ним, считая это неудобным. Разработайте алгоритм действий студента для установления контакта, используя принципы инклюзивной коммуникации, и оцените потенциальный рост эффективности команды при включении сотрудника в общие процессы.

2. Специалист испытывает симптомы эмоционального выгорания: хроническую усталость и цинизм. Его рабочая неделя составляет 50 часов, из которых 10 часов тратятся на непродуктивные совещания. Рассчитайте коэффициент полезного использования рабочего времени и предложите план оптимизации нагрузки для снижения риска выгорания на 20%.

3. В компании внедряется политика разнообразия. Руководство хочет оценить уровень толерантности коллектива. Проведите анализ ситуации конфликта между сотрудником и клиентом с ограниченной подвижностью из-за отсутствия пандуса. Определите юридические и этические риски для компании и рассчитайте стоимость репутационных потерь при огласке случая в СМИ.

4. Молодой специалист планирует карьеру на 5 лет. Его текущая зарплата 60 000 руб., желаемая через 5 лет — 150 000 руб. Рассчитайте необходимый ежегодный процент роста квалификации и дохода, а также определите количество дополнительных часов обучения в неделю, необходимых для достижения этой цели при условии, что 1 час обучения повышает рыночную стоимость часа работы на 5%.

5. Руководитель отдела игнорирует предложения подчиненного с дислексией, считая его ошибки в письмах признаком низкой компетентности. Проанализируйте ситуацию с точки зрения дискриминации. Предложите инструменты адаптации рабочего места (технические и организационные) и оцените их экономическую эффективность по сравнению с затратами на поиск нового сотрудника.

6. Сотрудник использует технику Pomodoro для управления временем, но отвлекается каждые 15 минут. Среднее время возвращения к задаче — 10 минут. Рассчитайте потери рабочего времени за 8-часовой день и предложите модификацию метода для повышения концентрации, обосновав выбор интервалов работы и отдыха.

7. В команде возник конфликт из-за распределения задач между сотрудником с ментальными особенностями (замедленная реакция) и остальными членами группы. Разработайте справедливую схему распределения нагрузки, учитывающую скорость выполнения задач, и рассчитайте баланс KPI для каждого участника, чтобы избежать чувства несправедливости.

Примеры тестовых заданий:

1. Что такое профессиональная идентичность?
а. Совокупность знаний о профессии
б. Осознание себя как представителя определенной профессии
в. Наличие диплома о высшем образовании
г. Стаж работы более 5 лет
д. Уровень заработной платы
2. Какой этап профессионального развития характеризуется поиском своего места?
а. Адаптация
б. Стабилизация
в. Мастерство
г. Увядание
д. Оптимизация
3. Что является основным симптомом эмоционального выгорания?
а. Высокая продуктивность
б. Эмоциональное истощение
в. Желание учиться
г. Социальная активность
д. Физическая сила
4. Что такое инклюзивная компетентность?
а. Способность работать только с здоровыми людьми
б. Готовность к взаимодействию с людьми с особыми потребностями
в. Знание иностранных языков
г. Умение пользоваться компьютером
д. Навык управления бюджетом
5. Какой метод помогает бороться с прокрастинацией?
а. Откладывание дел на потом
б. Декомпозиция задач
в. Игнорирование сроков
г. Хаотичное планирование
д. Переработки
6. Что такое рефлексия в профессиональной деятельности?
а. Копирование действий других
б. Самоанализ своих действий и результатов
в. Критика коллег
г. Выполнение инструкций
д. Запоминание правил
7. Какой тип карьеры предполагает вертикальное продвижение?
а. Горизонтальная
б. Вертикальная
в. Центробежная
г. Ступенчатая

д. Скрытая
8. Что такое толерантность?
а. Безразличие к другим
б. Терпимость к иным взглядам и особенностям
в. Согласие со всеми
г. Навязывание своего мнения
д. Изоляция от общества
9. Какой компонент входит в структуру эмоционального интеллекта?
а. Объем памяти
б. Эмпатия
в. Скорость печати
г. Рост
д. Цвет глаз
10. Что такое нетворкинг?
а. Работа в одиночку
б. Построение сети полезных контактов
в. Изучение сетей Интернет
г. Ремонт оборудования
д. Написание отчетов
11. Какая стадия выгорания следует за энтузиазмом?
а. Стагнация
б. Фрустрация
в. Апатия
г. Интервенция
д. Мотивация
12. Что такое профессиональная деформация?
а. Повышение квалификации
б. Искажение личностных качеств под влиянием профессии
в. Получение премии
г. Смена работы
д. Отпуск
13. Какой принцип лежит в основе инклюзии?
а. Сегрегация
б. Равные возможности для всех
в. Конкуренция
г. Элитарность
д. Секретность
14. Что такое тайм-менеджмент?
а. Управление временем
б. Управление персоналом
в. Управление финансами
г. Управление качеством
д. Управление рисками
15. Какой документ регулирует права инвалидов в РФ?
а. Трудовой кодекс
б. ФЗ «О социальной защите инвалидов»
в. Гражданский кодекс
г. Уголовный кодекс
д. Кодекс об административных правонарушениях
16. Что такое мягкие навыки (soft skills)?
а. Технические умения
б. Личностные и коммуникативные качества

в. Знание программного обеспечения
г. Владение станком
д. Вождение автомобиля
17. Что способствует профилактике стресса?
а. Недосыпание
б. Физическая активность
в. Переедание
г. Конфликты
д. Изоляция
18. Что такое имидж профессионала?
а. Внешний вид
б. Целостное восприятие личности окружающими
в. Должность
г. Зарплата
д. Возраст
19. Какой стиль общения наиболее эффективен в конфликте?
а. Агрессивный
б. Пассивный
в. Партнерский
г. Манипулятивный
д. Избегающий
20. Что такое жизненный баланс?
а. Только работа
б. Гармония между работой, отдыхом и личной жизнью
в. Только семья
г. Только хобби
д. Постоянные переработки

7.3.2. Промежуточная аттестация
(формирование компетенции УК-9., индикаторы ИУК-9.1., ИУК-9.2., ИУК-9.3.)
Вопросы к зачёту:
1. Понятие профессионализма и профессиональной деятельности.
2. Этапы профессионального становления личности.
3. Профессиональная идентичность и её структура.
4. Кризисы профессионального развития и способы их преодоления.
5. Самосознание профессионала: Я-реальное и Я-идеальное.
6. Самооценка и уровень притязаний в профессии.
7. Рефлексия как механизм профессионального роста.
8. Мотивация трудовой деятельности: внутренние и внешние факторы.
9. Профессиональные ценности и смыслы.
10. Удовлетворенность трудом и её показатели.
11. Понятие инклюзивной компетентности.
12. Социально-психологические особенности лиц с инвалидностью.
13. Стереотипы и предрассудки в отношении людей с ОВЗ.
14. Принципы недискриминационного взаимодействия.
15. Этика общения с людьми с различными нарушениями.
16. Толерантность как профессиональное качество.
17. Коммуникативная культура специалиста.
18. Вербальные и невербальные средства делового общения.
19. Барьеры коммуникации и способы их устранения.
20. Активное слушание в профессиональной среде.
21. Понятие профессионального стресса.

22. Синдром эмоционального выгорания: стадии и симптомы.
23. Эмоциональный интеллект и его роль в карьере.
24. Методы саморегуляции и управления эмоциями.
25. Профилактика деструктивного поведения на работе.
26. Основы тайм-менеджмента.
27. Планирование и приоритизация задач.
28. Прокрастинация: причины и методы борьбы.
29. Баланс работы и личной жизни (work-life balance).
30. Личная эффективность и ресурсы времени.
31. Карьерное планирование и жизненные стратегии.
32. Типы карьеры: вертикальная, горизонтальная, ступенчатая.
33. Личный бренд специалиста.
34. Нетворкинг и построение профессиональных связей.
35. Адаптация к изменениям на рынке труда.
36. Психологическое здоровье профессионала.
37. Ресурсы личности и среды.
38. Здоровьесберегающие технологии в профессии.
39. Профессиональная деформация: виды и профилактика.
40. Имидж профессионала и его компоненты.
41. Деловой этикет и корпоративная культура.
42. Межкультурная коммуникация в профессиональной среде.
43. Конфликты в профессиональной деятельности и способы их разрешения.
44. Наставничество и менторинг как инструменты развития.
45. Самообразование и обучение в течение всей жизни (lifelong learning).
46. Правовые основы социальной защиты инвалидов в РФ.
47. Создание доступной среды в организации.
48. Психологическая поддержка сотрудников с ОВЗ.
49. Командообразование в инклюзивном коллективе.
50. Лидерство и управление разнообразием.
51. Оценка эффективности инклюзивных практик.
52. Перспективы развития инклюзивной культуры в профессиях.