Задания

1. Изучить лекции. Сделать конспекты, ответить на вопросы для размышления

**Основные темы**

1.1. Современное общество: новые условия и требования к человеку. <https://youtu.be/-QgHDu5Nhnk?si=Iuy_0dNMbdzKAuxi>

1.2. Особенности личности и деятельности человека  <https://youtu.be/Q2E0YQnJUfk?si=YRRVdIhM49k9LNm7>

1.3  Целеполагание и планирование в профессиональной деятельности. <https://youtu.be/RbzzeVY3LIY?si=7NnMprHzi1686LQS>

1.4. Социальные и психологические технологии самоорганизации и саморазвития личности <https://youtu.be/kwEYR8ih1og?si=Sik0RdGvS8AAGKss>

2.1 Профессия, профессионалы, престиж <https://youtu.be/2mViufXwPb4?si=2S8BT8R66fKb65Cf>

2.2. Карьерный рост: траектория построения и развития <https://youtu.be/7FYx_xpoS6g?si=rS4MTRi8NcgIUL-z>

2.3.Целеполагание и планирование в профессиональной деятельности <https://youtu.be/xTGnWx2aTsA?si=B5-CD0Kia2Gj8g41>

2.4. Профессиональный стресс. Психическая саморегуляция. <https://youtu.be/EePD0A02X5s?si=Z5xJCZ0PfjW6Sjwa>

3.1 Основные этапы развития субъекта труда.Трудовая мотивация <https://youtu.be/zghTMUsoAUw?si=YjDZMWI7Qqnpchgo>

3.2. Профессиональная коммуникация <https://youtu.be/kXv2z99IefM?si=KfDnnud3g582cMqv>

3.3. Психология конфликта <https://youtu.be/fDK1qtid7tw?si=VCFKCgpc9r48fQ_E>

3.4. Трудовой коллектив. Психология совместного труда <https://youtu.be/9xywWaNIkHI?si=K2HuTpFpM3PgjZDS>

**2. Выберите одну тему для доклада.**

* Трудоголизм и синдром хронической усталости в профессиональной деятельности.
* Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности.
* Содержание и отношения понятий компетенции, ЗУНы и профессионально-важные качества.
* Карьерная готовность выпускников вуза.
* Психологическая саморегуляция состояния в напряженных условиях профессиональной деятельности.
* Основная концепция Тайм менеджмента.
* Цель и ее критерии и характеристики.
* Иерархия ценностей в тайм менеджменте.
* Принцип Парето.
* Понятие «иерархии целей».
* Принцип SMART.
* Поглотители времени.
* Принятие решений. Определение приоритетности дел.
* Хронометраж. Хронограмма рабочего дня и недели. Как его провести и анализировать его итоги.
* Правила эффективного делегирования ответственности и полномочий.
* Определение срочных и важных дел. Матрица Эйзенхауэра.
* Влияние индивидуальных установок на эффективное использование времени.
* Механизм самодисциплины. Инструменты самомотивации.
* Тайм менеджмент в организации. Управление временем в деятельности руководителей.
* Основные принципы управления временем.
* Закон Норкотта Паркинсона.
* Основные этапы управления временем.
* Технические средства для эффективного управления временем.
* Компьютер – универсальное средство управления временем.
* Электронные средства планирования времени.
* Использование телефона для управления временем.
* Электронная почта – средство управления временем.

**3.Выполните одно из трех заданий:**

* Напишите признаки личности и показатели личностного роста
* Опишите Вашу жизненную стратегию (до 3000 знаков).
* Напишите мини-письмо «ПИСЬМО СЕБЕ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

**4.  Посмотрите видео** - https://www.youtube.com/watch?v=eSnkhUebjLo

Ответить на вопросы :

* О каких поколениях вы узнали из лекции?
* Каковы особенности представителей разных поколений в отношении к работе и себе как к специалисту?
* Выразите собственное мнение о необходимости классификации партнеров по коммуникации и профдеятельности к какого-либо поколению? Если надо, то зачем?

**5.. Посмотрите видео** - https://www.youtube.com/watch?v=F3jVXsfv3wg

* Вопросы:
  + Каковы основные тренды, влияющие на изменение жизни людей?
  + Как современному человеку адаптироваться к изменениям? Какие угрозы несут озвученные тренды?
  + Каково Ваше мнение о трендах и средствах адаптации к изменениям?

**6. Заполнить таблицу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стратегия** | **Герой литературного произведения +краткое описание конфликта** | **Эффективность используемой стратегии** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

7. Проект  **«Моя профессия в современном российском обществе, и Я»**

Проект по курсу выполняется в часы, выделенные учебным планом на самостоятельную работу. Проект реализуется в три этапа

Этап 1 – Актуальность профессии для современного общества:

Примерные темы:

1. Химия как наука и призвание. Социальное значение науки химии. Мотивация выбора профессии химика. Как Вы пришли в науку химия?
2. Какие положительные и негативные условия и факторы существуют в процессе обучения?
3. Какова тема Ваших научных интересов? Какую пользу обществу и человечеству могут принести Ваши научные открытия?
4. Социальная ответственность инженера химика-технолога,
5. Профессия исследователя химика-технолога в современном обществе
6. Профессия химика и сетевое общество.
7. Профессия химика в истории развития общества.
8. Новейшие открытия в химии и моя профессия.
9. Влияние развития химии на социальное развитие общества
10. Социальная экология и новейшие открытия химии
11. Химическое образование и общество знания.
12. Химическое образование и общество потребления.
13. Социальные проблемы химизации экономики и устойчивого развития.

Студенты выбирают тему, разрабатывают ее. Готовят сообщение с презентацией и переходят к следующему этапу.

Этап 2 – самодиагностика (определение профессиональной направленности, личностно профессионально важных качеств), составление профессиограммы, презентация результатов в проекте «Моя профессия», построение дерева целей.

Студенты самостоятельно формируют методический блок в зависимости от целей и задач практической работы на основе учебного пособия *(Ефимова Н. С. Инженерная психология и профессиональная безопасность. М.****:*** *РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2019.)*

Перечень направлений и диагностические средства для самодиагностики:

1. Определение профессиональной направленности

* Определение типа личности (методика Дж. Холланда)
* Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)
* Определение сферы профессиональных предпочтений

1. Определение личностно профессионально важных качеств

* Определение восприятия времени
* Определение восприятия пространства
* Определение тактильного и зрительного восприятия
* Изучение устойчивости, переключаемости и объема внимания
* Изучение индивидуальных особенностей памяти
* Личностный опросник – EPO, Г. Ю. Айзенк
* Тест Кеттела «16 pf – опросник»
* Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири)
* Определение поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях
* Определение уровня склонности к риску (Опросник Т. Элерса)

Студенты проходят тесты на практическом занятии и обрабатывают результаты с помощью ключа или можно использовать онлайн вариант, тогда обработка и интерпретация происходит автоматически. По результатам тестирования студенты заполняют таблицу 1, 2.

Написать самоанализ по результатам проведенной работы

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сильные стороны | Ресурсы | Слабые стороны | Риски |
|  |  |  |  |

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я – сейчас | Я хочу в себе изменить | Что буду делать |
|  |  |  |

Этап 3 - составление профессиограммы своей будущей профессии и построение «дерева целей» на основе систематизации материала двух предшествующих этапов.

Материал всех этапов обобщается и представляется на практическом занятии в виде доклада с презентацией.