

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 15.06.2026 08:17:41  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Самоорганизация и саморазвитие»

Код, направление подготовки	41.04.04 Политология
Направленность (профиль)	Медиакоммуникации в государственной политике и муниципальном управлении
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	психологии
Выпускающая кафедра	политологии и философии

### Задания для контрольной работы

**1. Провести SWOT-анализ** – анализ сильных и слабых сторон, угроз и возможностей в отношении реализации индивидуальной системы ценностей. Эта техника помогает выявить «узкие» места, ограничения и препятствия, а также позволяет увидеть в слабых сторонах определенные преимущества, а потенциальные угрозы перевести в возможности.

<i>SWOT-анализ</i>				
«Срез» способностей	Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
<i>Профессиональные знания и опыт</i>	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
<i>Способности руководителя</i>	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
<i>Коммуникативные способности</i>	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
<i>Личные способности</i>	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
<i>Интеллектуальные способности, рабочие приемы</i>	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
<i>Прочее</i>				

**2. Составление модели компетенций, и оценка степени выраженности данных компетенций.** Компетенции должны соответствовать выбранным ценностям, их должно быть в диапазоне от 7 до 12. Степень выраженности каждой компетенции можно оценить по 5-ти балльной шкале, где:

- 1 балл** – компетенция не выражена,
- 2 балла** – компетенция выражена слабо,
- 3 балла** – компетенция выражена на среднем уровне,
- 4 балла** – компетенция выражена на высоком уровне,
- 5 баллов** – компетенция выражена на исключительно высоком уровне.

Эту оценку можно провести как самому, так и попросить выступить в роли эксперта референтных лиц, то есть людей, мнению которым вы доверяете, которые вас достаточно хорошо знают и могут объективно оценить.

#### 1 блок компетенций – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ:

1.1. Системность мышления (способность видеть ситуацию в целом, выделять причины и следствия, различать главное и второстепенное).

1.2. Гибкость мышления (способность находить оригинальные и нестандартные решения, способность отойти от жесткой однозначной схемы).

#### 2 блок – ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЛОВОЙ:

2.1. Руководство группой (умение воодушевить и повести за собой группу, способность правильно распределить полномочия внутри группы).

2.2. Умение работать на конкретный результат (способность в ситуации дефицита времени и ресурсов добиваться реализации поставленных целей).

#### 3 блок – КОММУНИКАТИВНЫЙ:

3.1. Презентационные навыки (умение точно донести свою мысль до аудитории и правильно выстроить выступление).

3.2. Переговорные навыки (умение применять различные тактики и стратегии деловой коммуникации для достижения цели переговоров).

#### 4 блок – ЛИЧНОСТНЫЙ:

4.1. Мотивация достижения (стремление делать больше, чем положено, энтузиазм и подлинный интерес к выполняемой деятельности, готовность к оправданному риску).

4.2. Готовность к изменениям (осознание собственных ошибок и желание корректировать собственное поведение, готовность осваивать новые формы и способы деятельности).

Помимо рассмотренных компетенций в рамках выбранной системы ценностей для самоанализа можно использовать такие компетенции как: умение планировать и проектировать, толерантность, стрессоустойчивость, динамичность мышления и любые другие, которые необходимы вам для достижения ваших целей.

### **3. Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход)**

Создание и защита дорожной карты построения карьерного роста на основе ценностно-смыслового подхода

#### **Вопросы к зачету**

1. Сущность процесса самоорганизации.
2. Уровни самоорганизации личности.
3. Концептуальные модели самоорганизации и их применимость в медиаполитической среде
4. Психологическая саморегуляция деятельности и ее роль в самоорганизации личности.
5. Основы тайм-менеджмента для повышения эффективности профессиональной деятельности.
6. Особенности персональной системы тайм-менеджмента с учетом специфики работы в медиа. Поглотители времени в современном политическом медиaprостранстве.
7. Понятие стресса. Профессиональный стресс. Стрессоустойчивость и адаптивность в динамичной медиасреде.
8. Факторы профессионального стресса в сфере медиакommunikаций.
9. Понятие копинг-стратегий. Проблема управления стрессами в сфере медиакommunikаций и способы профилактики эмоционального выгорания.
10. Самоэффективность как фактор профессионально-личностного роста
11. Характеристика личностных смыслов и ценностей
12. Целеполагание в карьере и карьерное планирование. Модели и стратегии карьерного планирования.
13. SMART-критерии и показатели достижения в связи с требованиями медиаполитической среды.
14. Особенности профессиональной мотивации.

15. Современные технологии достижения карьерного успеха (ценностно-смысловой подход)
16. Создание плана профессионально-личностного развития и достижения профессиональных целей на основе ценностно -смыслового подхода с учетом необходимых ресурсов и технологий