

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Корпоративный университет РЖД»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АНО ДПО «Корпоративный
университет РЖД»



Р.В.Баскин

2022 г.

**Программа повышения квалификации
«Бережная самоорганизация: адаптивность и личная
работоспособность в ситуациях напряженной деятельности»**

(дистанционный и аудиторный формат)

1. Цель реализации программы

Программа направлена на формирование знаний и умений в области бережной самоорганизации руководителя: подхода к управлению собственной деятельностью руководителя и работой сотрудников, опирающегося на принципы функционирования мышления и памяти человека, методы формирования и поддержания жизнестойкости, умения восстанавливаться для продуктивной работы, снижения напряжения и стресса в ситуации неопределенности.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 38.03.02 Менеджмент у слушателей качественно изменяются следующие общекультурные и профессиональные компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность проектировать организационные структуры, участвовать в разработке стратегий управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия (ОПК-3);
- владение навыками количественного и качественного анализа информации при принятии управленческих решений, построения экономических, финансовых и организационно-управленческих моделей путем их адаптации к конкретным задачам управления (ПК-10).

В соответствии с решением, закрепленным протоколом заседания правления ОАО «РЖД» № 25 от 13.05.2019 г., утверждено Положение о модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД». В рамках программы развиваются следующие корпоративные компетенции:

- управление эффективностью/ управление исполнением/ самоорганизация.

2. Планируемые результаты обучения

По результатам прохождения программы слушатели приобретут:

- знание ключевых принципов и механизмов работы мышления, внимания и памяти, необходимых для бережной самоорганизации;
- знание основных принципов бережной самоорганизации - подхода к управлению собственной рабочей нагрузкой и деятельностью коллектива,

позволяющего повышать качество работы через сокращение потерь. Под потерями понимается все, что снижает эффективность работы.

- понимание пользы и необходимости использования принципов бережной самоорганизации в работе сотрудника и всего подразделения;
- умение сохранять ресурсы своего мозга для эффективной работы, в том числе в ситуациях неопределенности;
- знание инструментов бережной самоорганизации;
- умение применять инструменты бережной самоорганизации на практике, в личной и командной работе.

3. Содержание программы

Учебный план

Категория слушателей: руководители стратегического, тактического и операционного уровней и специалисты по модели корпоративных компетенций ОАО «РЖД».

Нормативный срок освоения программы: 30 академических часов.

Продолжительность обучения по программе: в соответствии с согласованным календарным учебным графиком.

Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и электронного обучения.

№ п/п	Наименование модулей	Всего, ак. час	В том числе			Проме- жуточ- ная аттеста- ция
			электрон. обучение	лекции, тренинги, семинары, деловые игры, консульта- ции, в т.ч. с приме- нением ДОТ	стажиров- ки, практи- ческая, самостоя- тельная работа	
1	Основы управления ресурсами мозга	10	10			тестиро- вание

2	Бережная самоорганизация – практикум по самоуправлению	19		19		
Итоговая аттестация		1	тестирование			
Итого часов по программе		30	10	19		

Виды учебных занятий и учебных работ: тренинг, предусматривающий интерактивные презентации, отработку практических упражнений, работу в малых группах, анализ практических ситуаций, игровые упражнения, индивидуальную и групповую работу слушателей; самостоятельное освоение учебного материала с использованием электронного обучения,

Учебные занятия проводятся в аудиторном и дистанционном (с применением ДОТ, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогического работника) форматах.

Рабочая программа

Приложение 1. Рабочая программа учебного модуля «Основы управления ресурсами мозга» программы повышения квалификации «Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности».

Приложение 2. Рабочая программа учебного модуля «Бережная самоорганизация – практикум по самоуправлению» программы повышения квалификации «Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности».

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график согласовывается с заказчиком дополнительно.

5. Формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты

После завершения учебного модуля «Основы управления ресурсами мозга» предусмотрена промежуточная аттестация в форме тестирования. Вопросы и ответы тестирования являются частью дистанционного курса и

представлены в Приложении 3.

По окончании всей программы повышения квалификации «Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности» предусмотрена итоговая аттестация в форме тестирования, затрагивающего все учебные модули программы. Вопросы для проведения итоговой аттестации представлены в Приложении 4.

Итоговая аттестация предусматривает обязательное сопровождение этого процесса преподавателем.

6. Организационно-педагогические условия

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Аудиторный формат.

Оборудование, материалы и принадлежности, необходимые для реализации обучения:

- компьютер с ОС не ниже Windows 7;
- проектор и экран для проектора (альтернатива – мультимедийная доска / плазменная панель);
- столы, стулья (по количеству слушателей и для преподавателя);
- флипчарты;
- блокноты для флипчарта;
- бумага А4;
- маркеры для флипчарта;
- разноцветные стикеры (бумага с клеевым краем);
- канцелярские товары;
- бейджи (на каждого слушателя с указанием ФИО).

Дистанционный формат и электронное обучение.

Для прохождения обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения применяется учебный портал Корпоративного университета РЖД (<https://lk.curzd.ru/>), система Training Space (app.trainingspace.online). Для входа в личные кабинеты на учебном портале Корпоративного университета РЖД и в систему Training Space (app.trainingspace.online) слушатель получает уникальные логины и пароли. Портал Miro (Free Online Collaborative Whiteboard Platform) не требует

от слушателей создания логинов и паролей, вход осуществляются строго по полученной ссылке. Информационная поддержка слушателей осуществляется через мессенджер eXpress. Для работы слушателям необходимо установить приложение eXpress:Enterprise Messaging на свое мобильное устройство.

Оборудование, материалы и принадлежности, необходимые для реализации обучения:

- компьютер с ОС не ниже Windows 7 (в том числе для слушателей);
- мобильное устройство с Интернет-соединением (в том числе для слушателей);
- колонки для компьютера (в том числе для слушателей);
- микрофон для компьютера (в том числе для слушателей);
- веб-камера (в том числе для слушателей);
- стол, стул.

Технические требования к компьютеру слушателей:

- операционная система Windows (7 и выше) или Mac OS (OS X 10.8 Mountain Lion и выше);
- процессор с частотой не менее 2 ГГц Core 2 DUO;
- оперативная память не менее 2 ГБ;
- браузеры Chrome 56 и выше, Firefox 56 и выше, Opera 44 и выше.

Технические требования к мобильному устройству слушателей:

- операционная система iOS 9 и выше, Android 5.1 и выше;
- скачать приложение eXpress:Enterprise Messaging с Play Market для Android или App Store – для iOS;
- скачать приложение Training Space с Play Market для Android или App Store – для iOS.

Технические требования к Интернет-соединению:

- скорость соединения рекомендуется не менее 5 Мбит/с;
- при участии в тренинге с компьютера желательно использовать LAN-подключение (провод), с мобильного устройства – Wi-Fi со стабильно хорошим сигналом.

Дополнительные материально-технические условия и ресурсы оговариваются с заказчиком и указываются в учебно-методических

материалах каждого учебного модуля.

6.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Для реализации обучения используются:

- методические и раздаточные материалы для слушателей (по количеству слушателей) для работы в очном (аудиторном) формате;
- методические материалы для слушателей (в том числе инструкции и чек-листы) для работы в очном (дистанционном) формате;
- методическое пособие для слушателей «Правила работы с электронными курсами» (в электронном формате);
- интерактивная инструкция (симуляция работы с Личным кабинетом) для слушателей Корпоративного университета РЖД;
- методические материалы преподавателя.

Список рекомендуемой литературы

1. Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
2. Вумек Д., Джонс Д. Бережливое производство: как избавиться от потерь и добиться процветания вашей компании. – М.: Альпина паблишер, 2013.
3. Геймон Д., Брегдон А. Супермозг: руководство по эксплуатации. – М.: Эксмо, 2009.
4. Додонов Н.А. Антитайм-менеджмент. – СПб.: Питер, 2015.
5. Дорофеев М.А. Джедайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
6. Каннеман Д. Думай медленно, решай быстро. – М.: АСТ, 2013.
7. Лурия А.Р. Маленькая книга о большой памяти. – СПб.: Питер, 2018. Питерс С. Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга. Уникальная программа управления собой. – М.: Эксмо, 2015.
8. Талеб Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. – М.: КоЛибри, 2016.
9. Фабрицио Т., Тэппинг Д. 5S для офиса: как организовать эффективное рабочее место. – М.: Институт комплексных стратегических исследований, 2008.

10. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016

Электронные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система ALPINA DIGITAL – электронная библиотека <https://curzd.alpinadigital.ru/>.

6.3. Требования к профессорско-преподавательскому составу:

К преподаванию привлекаются лица, соответствующие требованиям раздела «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 г. №1н.

6.4. Особенности реализации программы

В рамках первого модуля программы участники знакомятся с основными понятиями, инструментами и подходами бережной самоорганизации путем прохождения электронного курса.

Образовательная программа может быть реализована в двух очных форматах – аудиторный и дистанционный. Применяемые дистанционные образовательные технологии отражены в пункте «Материально-технические условия реализации программы». Формат очного обучения выбирается слушателями. Организацию выбора формата слушателями проводит заказчик до начала реализации программы.

Вне зависимости от формата в рамках программы используется электронное обучение для погружения в тематику очного обучения и изучения отдельных инструментов и практик.

7. Составители программы

Рабочая группа АНО ДПО «Корпоративный университет РЖД»:

– Буянин К.В., начальник Центра перспективных методов управления;

– Древаль И.Е., ведущий методист Центра перспективных методов управления.

Начальник Центра
перспективных методов управления

К.В.Буянин

Программа повышения квалификации «Бережная самоорганизация: адаптивность и личная работоспособность в ситуациях напряженной деятельности» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Корпоративного университета РЖД и рекомендована к использованию в образовательном процессе. Протокол заседания учебно-методической комиссии № 08 от 4 марта 2022 года.

Заместитель директора
по научно-методической работе

А.В.Шобанов