Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра менеджмента

Паспорт экзамена

по дисциплине «Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии», 2 семестр

1. Методика оценки

Экзамен проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среды НГТУ (http:// www.nstu.ru/sveden/eos).

Тестовые задания охватывают все содержание «Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии».

Тест состоит из 20 вопросов различного вида и позволяет проверить результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

2. Критерии оценки результатов обучения, соотнесенных с уровнями освоения индикаторов достижения компетенций

Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно ответил на все вопросы теста, знает определения всех понятий, продемонстрировал способность безошибочно устанавливать соответствие между процессами и явлениями. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций не содержит пробелов. Установленные в программе компетенции сформированы в полном объеме. Оценка составляет *от 35 до 40 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать соответствие между процессами и явлениями, правильно характеризует процессы, явления. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит несущественные пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 34 до 27 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если студент правильно ответил от ½ до ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать соответствие между процессами и явлениями. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от26 до 20 баллов.*

Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если студент правильно ответил менее чем на половину вопросов теста, не знает определений понятий, не продемонстрировал способность устанавливать соответствие между процессами и явлениями. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит существенные пробелы. Установленные в программе компетенции не сформированы. Оценка составляет *менее 20 баллов.*

3. Шкала оценки

Экзамен считается сданным, если сумма баллов по всем вопросам теста составляет от 20 до 40 баллов включительно. Сумма менее 20 баллов признается неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации по дисциплине.

В общей оценке по дисциплине баллы за экзамен учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, установленными в НГТУ.

4. Примерный тест для экзамена

Утверждаю:
Зав. кафедрой _____ _____ ФИО
«____» _____20_ г.

Тест

по дисциплине «Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии»[1]

Вопрос 1.
Какие есть виды самомотивации?
Ответ:
Решение: Виды самомотивации: внутренняя самомотивация и внешняя самомотивация. Внутренняя мотивация означает движение под влиянием внутренних факторов, таких как личный интерес, удовольствие или чувство выполненного долга. С другой стороны внешняя мотивация предполагает мотивацию внешними факторами, такими как вознаграждение или избегание наказания.
Вопрос 2.
Какие управленческие функции используются человеком в процессе самоменеджмента?
Ответ:
Решение: В процессе профессиональной деятельности применяются общие функции менеджмента: планирование, организация, мотивация, контроль и координация. Все эти функции также используются человеком для управления собой, т.е в процессе самоменеджмента.
Вопрос 3.

[1] По каждому вопросу теста приведены правильные ответы

Перечислите проблемы, возникающие в процессе самомотивации.
Ответ:
Решение: Причины, инициирующие возникновение проблем: Возможности человека, Работа как процесс, Вознаграждения, Репутация (имидж) организации, Приверженность бренду, Коммуникации, Возможности карьерного роста.
Вопрос 4.
Расшифруйте аббревиатуру SMART
Ответ:
Решение: Принципа SMART включает пять характеристик: S (specific) – конкретность M (measurable) – измеримость A (attainable) – достижимость R (relevant) – актуальность T (time-bound) – ограниченность по времени
Вопрос 5
Назовите правила организации работы в течение дня
Ответ:
Решение: Существуют правила, которые можно разделить на 3 группы: правила начала дня, основной части дня и конца рабочего дня, выполнение этих правил минимизируют конфликты м стрессы.
Вопрос 6.
Что можно отнести к технологиям, сберегающим здоровье
• Человек обладает определенной степенью инертности;
• Человеку необходимо восстановление сил;
• Запас внимания человека ограничен; ✔
• Эффективность человека зависит от контекста. ✔
(возможно нескольких вариантов)
Вопрос 7.
Что такое эффективное решение
Ответ:
Решение: Решение - это результат творческого целенаправленного анализа проблемной ситуации, выбора путей, методов и средств ее решения в соответствии с запланированной целью. Эффективное решение это - успех, признание, достижение, начало нового развития и СЧАСТЬЕ, когда человек ощущает себя «летящим
Вопрос 8.
Что такое личный финансовый план
Ответ:
Решение: Распределение финансов, грамотное управление финансами должно стать неотъемлемой частью жизни человека, составление личного финансового плана должно включать: 1. Постановка финансовых целей (например, покупка автомобиля) 2. Подготовка ЛФП – это составление финансового плана для одного человека, в котором отражены текущее финансовое состояние, личные финансовые цели и средства их достижения. Каждый человек имеет разные черты характера, однако для каждого имеет смысл разработать собственный финансовый план, при его появлении финансовые риски заметно снизятся. Первым шагом формирования финансового плана является составление личного бюджета (учет доходов и расходов) 3. Реализация плана с помощью инструментов: Работать должен принцип «Минимум экономии – максимум накоплений». Накопления должны появляться не за счет тотальной экономии на всём с риском для здоровья, а за счет разумного планирования расходов и сбережения неизрасходованных
Вопрос 9.
Назовите принципы финансового мышления, позволяющие повышать свою стоимость на рынке
Ответ:
Решение: 1. Максимально оцифровывать информацию, а именно понимать, сколько стоит час Вашего рабочего времени, определить размер дохода, получаемого от вашей деятельности, выбрать верное направление инвестирования финансовых поступлений. Это помогает расставлять верные приоритеты. 2. Применять правильные денежные установки.

Вера в себя и свои возможности, в то, что Вы достойны лучшего и большего. В целом, позитив в отношении своего финансового настоящего и будущего. 3. Осуществлять непрерывное самообразование в области финансов. Постоянно получать информацию из разных источников: курсы, книги, живые выступления, общение с успешными людьми.

Вопрос 10.

Какие факторы влияют на профессиональную деятельность человека

Ответ:

Решение: • Возможности (способности) человека • Работа как процесс • Вознаграждения • Репутация (имидж) организации • Приверженность бренду • Коммуникации • Возможности карьерного роста

Вопрос 11.

Влияние личного бренда на построении карьеры

Ответ:

Решение: В условиях цифровой трансформации выделиться среди конкурентов хотят не только компании, но и отдельные личности: успешные предприниматели, медиаличности, специалисты в разных профессиональных сферах. По прогнозам экспертов формирование личного бренда коснется в ближайшем будущем всех, в том числе и наемных работников. Личный бренд - это узнаваемое, всем известное имя человека, который «сделал себя сам». Для того чтобы стать брендом, человеку надо вначале стать профессионалом в своей сфере и получить признание клиентов.

Вопрос 12.

Этапы построения личного бренда

Ответ:

Решение: • анализ рыночной ситуации, целевой аудитории, либо анализ текущего состояния бренда, если он уже создан; • планирование, позиционирование и разработка стратегии управления брендом); • формирование бренда: а именно создание системы визуальной и вербальной идентификации; разработка бренд-имиджа; создание комплекта документов бренда; • продвижение бренда (использование маркетинговых коммуникаций для выстраивания отношений между потребителями и брендом;

Вопрос 13.

В результате освоения курса «Самоменеджмент и здоровье сберегающие технологии» человек учится:

выявлять причины низкой продуктивности в профессиональной деятельности ✔

выявлять нерационально используемое время ✔

создавать системы коммуникаций, обработки и обмена информацией ✔

понимать других и быть понятым, управлять информацией ✔

(возможно нескольких вариантов)

Вопрос 14.

Какова роль функции координации в Самоменеджменте?

Ответ:

Решение: Координация своей деятельности предполагает прежде всего планирование и организацию деятельности человека. Эффективная организация своей деятельности это - составление распорядка дня и соблюдение правил его выполнения для достижения поставленных целей. Организация своего рабочего дня должна соответствовать основному принципу: «Работа должна подчиняться мне, а не наоборот». Существуют правила, которые можно разделить на 3 группы: правила начала дня, основной части дня и конца рабочего дня, выполнение этих правил минимизируют конфликты м стрессы.

Вопрос 15.

Перечислите правила, которые влияют на эффективность человека, выполнение этих правил минимизируют конфликты и стрессы.

Ответ:

Решение: Существуют правила, которые можно разделить на 3 группы: правила начала дня, основной части дня и конца рабочего дня, выполнение этих правил минимизируют конфликты м стрессы. Правила начала дня: 1) начинать день с позитивным настроением;
2) начинайте работу по возможности в одно и то же время; 3) перепроверить план дня,

составленного накануне 4) утром заниматься сложными и важными делами, т.к. работоспособность человека меняется в течении дня (исключение можно сделать для «сов», люди которые эффективно работают в вечернее и ночное время)

Вопрос 16.

Как найти дополнительные ресурсы для выполнения разных дел?

Ответ:

Решение: В голове у человека одновременно находится большое количество информации, поэтому один из приемов как освободить ресурсы для важных дел – это обзор и материализация информации. Не ленитесь записывать дела, тем самым вы освобождаете голову от лишней информации и соответственно при выполнении дела не забывайте его вычеркивать из списка дел, психологи называют это «закрытием гештальта» (образа).

Вопрос 17.

Какие управленческие функции используются человеком в процессе самоменеджмента?

Ответ:

Решение: В процессе профессиональной деятельности применяются общие функции менеджмента: планирование, организация, мотивация, контроль и координация. Все эти функции также используются человеком для управления собой, т.е в процессе самоменеджмента.

Вопрос 18.

Назовите принципы планирования для реализации ближайших целей.

Ответ:

Решение: Принципы реализации профессиональных целей 1. Максимально оцифровывать информацию, а именно понимать, сколько стоит час Вашего рабочего времени, определить размер дохода, получаемого от вашей деятельности, выбрать верное направление инвестирования финансовых поступлений. Это помогает расставлять верные приоритеты. 2. Применять правильные денежные установки. Вера в себя и свои возможности, в то, что Вы достойны лучшего и большего. В целом, позитив в отношении своего финансового настоящего и будущего. 3. Осуществлять непрерывное самообразование в области финансов

Вопрос 19.

С какими проблемами сталкивается?

1. Дефицит знаний и умений. Стрелки на «костях» диаграммы обозначают пути изменения или решения проблемы. (Обучение на курсах, участие в тренингах, перенимаем опыт более квалифицированных коллег) ✔

2. Дефицит временных ресурсов (учимся управлять временем посредством изучения инструментов: двумерный список, принцип Парето) ✔

3. Большой объем работы (множественность задач) не позволяет выполнять важные дела, так как больше времени тратится на срочные дела (используем матрицу Эйзенхауэра для расстановки приоритетов) ✔

4. Заниженная самооценка влияет на уровень мотивации и как следствие на результат, что несомненно отразится на качестве жизни (возможна консультация экспертов, общение с более опытными и квалифицированными специалистами) ✔

(возможно нескольких вариантов)

Вопрос 20.

Какие приемы и технологии управления собой вы знаете?

Диаграмма Ганта ✔

Диаграмма Исикавы ✔

Дерево решений ✔

Двумерные списки ✔