

ДИСЦИПЛИНА «ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОУЧИНГОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ В БИЗНЕСЕ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Автор программы:

Михеева Екатерина Аркадиевна, партнер «Европейского Центра Бизнес Коучинга»,
практикующий бизнес – коуч и консультант.

e-mail: EMikheeva@eurocoach.ru

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов, из которых 54 академических часов составляет контактная работа с преподавателем, из них 28 академических часов – общая аудиторная работа, 26 академических часов – индивидуальная аудиторная работа, 54 академических часов составляет самостоятельная работа студента магистратуры.

Название раздела/темы	Трудоемкость (в академических часах) по видам работ			
	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа студента
	Аудиторная работа общая	Аудиторная работа индивидуальная		
		Групповые консультации	Индивидуальные консультации	
Тема 1. Повышение личной эффективности	4	2	2	8
Тема 2. Коучинговый стиль в бизнесе.	4	2	2	8
Тема 3. Коучинговый диалог	4	2	2	7
Тема 4. Физический интеллект (pq) как основа личной эффективности.	4	2	2	8
Тема 5. Личность – типологии, взаимодействие	4	2	2	7
Тема 6. Групповые креативные методики	4	2	2	8
Экзамен. Практические упражнения.	4	1	1	8
Всего	28	26		54

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.Повышение личной эффективности

Определение приоритетов. Основы правильного целеполагания. Проверка цели и выявление критериев наилучшего решения. Мотивация к началу действий. Управление временем

Литература:

- Марина Мелия Бизнес – это психология, М., Альпина Бизнес Букс, 2007 г.
- Марина Мелия Успех – дело личное, М., Альпина Паблишер, 2012.
- Кови Стивен Р. «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности», 2-е изд., М., Альпина Бизнес Букс: 2007

Тема 2. Коучинговый стиль в бизнесе.

4 основных вида интеллекта. Преимущества коучингового стиля коммуникации/управления в бизнесе. Коучинг – инструмент развития EQ.

Литература:

- М.Мелия Как усилить свою силу, М., Альпина Паблишер, 2012
- Майлз Дауни «Эффективный коучинг», М., Деловая книга, 2008.
- Дэниел Коулман «Эмоциональный интеллект», М., ООО «Изд-во АСТ», 2009.

Тема 3. Коучинговый диалог

Структура коучингового диалога.. «Хорошие», сильные вопросы. Умение слышать. Навыки активного слушания. Обратная связь.

Литература:

- Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. — СПб.: Питер Пресс, 1997
- Дэн Роем «Говори и показывай», М., Издательство: Манн Иванов Фербер, 2014

Тема 4. Физический интеллект (pq) как основа личной эффективности.

Эмоции, правильное пищевое поведение и спорт – три составляющие здорового отношения к себе. Стресс хороший и плохой. Дистресс как следствие жизни в узком коридоре убеждений и критике/неуважении. Решение проблем на уровне мировоззрения.

Литература:

- Селуянов В.Н. Курс лекций по спортивной адаптологии, МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте»
- Том Рат «Ешь, двигайся, спи», М., Альпина Паблишер, 2014.

Тема 5. Личность – типологии, взаимодействие

Личность = психотип+ «карта мира»+базовые ценности+убеждения+главная сила. Типология MBTI. Типология по И Адизесу. Другие типологии – DISC, по цветам, сангвиники/холерики.

Литература:

- Ицхак Адизес «Идеальный руководитель» М., Альпина Паблишер, 2014.
- Джим Коллинз «От большого к великому" М., Издательство: Манн Иванов Фербер, 2017

Тема 6. Групповые креативные методики

Основы взаимодействия на общих собраниях – система 11 П. Манипуляции. Лидерство – основы психологии, преимущества и проблемы.

Литература:

- Сидни Финекльштейн «Ошибки топ менеджеров ведущих корпораций» М.: Альпина Бизнес Букс, 2004
- Ян Брукс «Организационное поведение» Москва : Дело и Сервис, 2008
- Ирина Давыдова «НЛП для бизнеса и жизни», М., Эксмо, 2011

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

- Ицхак Адизес «Идеальный руководитель» М., Альпина Паблишер, 2014.
- Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. — СПб.: Питер Пресс, 1997
- Ян Брукс «Организационное поведение» Москва : Дело и Сервис, 2008
- Ирина Давыдова «НЛП для бизнеса и жизни», М., Эксмо, 2011
- Майлз Дауни «Эффективный коучинг», М., Деловая книга, 2008.
- Джим Коллинз «От большого к великому" М., Издательство: Манн Иванов Фербер, 2017
- Дэниел Коулман «Эмоциональный интеллект», М., ООО «Изд-во АСТ», 2009.
- Марина Мелия Бизнес – это психология, М., Альпина Бизнес Букс, 2007 г.
- Марина Мелия Успех – дело личное, М., Альпина Паблишер, 2012.
- М.Мелия Как усилить свою силу, М., Альпина Паблишер, 2012
- Том Рат «Ешь, двигайся, спи», М., Альпина Паблишер, 2014.
- Дэн Роем «Говори и показывай», М., Издательство: Манн Иванов Фербер, 2014
- Кови Стивен Р. «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности», 2-е изд., М., Альпина Бизнес Букс: 2007
- Селуянов В.Н. Курс лекций по спортивной адаптологии, МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте»
- Сидни Финекльштейн «Ошибки топ менеджеров ведущих корпораций» М.: Альпина Бизнес Букс, 2004

Дополнительная литература

- Зверева Н. « Я говорю –меня слушают». М., 2012
- Пригожин А.И. «Цели и ценности» М., 2010
- Шабанов С. Алешина А. «Эмоциональный интеллект. Российская практика». М., 2014.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Обучение проходит с использованием практических упражнений, case-study, деловых игр, демонстрационных упражнений, групповых дискуссий, мозговых штурмов, и др. интерактивных методов обучения, направленных на освоение студентами информации и навыков на всех уровнях восприятия и в опоре на собственный опыт и опыт других участников. Все основные и дополнительные материалы курса размещаются на ресурсе on.econ.msu.ru.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

А. Порядок формирования оценок по дисциплине

Максимальные значения баллов, которые студент может получить за выполнение формы проверки знаний:

Тип контроля	Баллы
Практические упражнения в аудитории и домашние задания	80
Экзамен (итоговый проект)	70

Оценка по курсу выставляется, исходя из следующих критериев:

Оценка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<i>Отлично</i>	127,5	150
<i>Хорошо</i>	97,5	127,4
<i>Удовлетворительно</i>	60	97,4
<i>Неудовлетворительно</i>	30	59,9

В. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Моделирование шкалы оценки личности, эмоционального и физического интеллекта. Анализ реальных ситуаций и кейсов. Индивидуальный проект по теме курса.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс носит выраженный практико-ориентированный характер и предполагает активное участие в групповых аудиторных занятиях, творческое моделирование и реферирование рекомендованной литературы.

Автор программы: _____ Михеева Е.А.
(подпись, расшифровка подписи)