

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение кафедры «Истории и философии»

**Методические рекомендации к организации практических
занятий и самостоятельной работы магистрантов по
дисциплине «Проектирование системы личностного и
профессионального развития»**

Иркутск, 2026

Проектирование системы личностного и профессионального развития:
методические указания по организации практических занятий магистрантов, направление
19.04.01 «Биотехнология», магистерская программа «Технология биологически активных
веществ», Составитель: Пуляевская О.В. 2026, - 12 с. Электронный вариант

Общие положения

Цель освоения дисциплины: формирование у магистров способности определять
и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования
на основе самооценки (УК-6).

Задачи дисциплины:

сформировать знание теоретических основ проектирования системы личностного и
профессионального развития;

научить определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности в
контексте личностного развития и построения профессиональной карьеры;

овладеть навыками самооценки личностных и профессиональных возможностей и
достижений для оптимального выбора средств самоорганизации, самомотивации и
саморазвития.

Методические рекомендации по организации практических занятий

Общие подходы к проведению практических занятий

Практические занятия по дисциплине проводятся в интерактивных формах:
дискуссии, работа с кейсами, групповая аналитика, ролевые игры, проектные сессии.

Практическое занятие №1. Самооценка и определение приоритетов деятельности (2 часа)

Цель занятия: освоение методов самооценки и определения личных и
профессиональных приоритетов.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое самооценка и как она влияет на успешность деятельности?
2. Связь самооценки и уровня притязаний с мотивацией.
3. Методы самооценки (рефлексия, тестирование, обратная связь, SWOT-анализ).
4. Личные и профессиональные приоритеты: как их определить и согласовать?

Практические задания для студентов на занятии:

Задание 1. «Колесо баланса жизни»

Нарисуйте окружность, разделённую на 8 секторов:

1. Карьера/профессия
2. Финансы/доход
3. Здоровье/физическая форма
4. Личностный рост/обучение
5. Отношения/семья
6. Друзья/окружение
7. Хобби/творчество
8. Отдых/восстановление

Оцените удовлетворённость каждым сектором по шкале 1–10. Обсудите в паре:
какой сектор требует первоочередного внимания?

Задание 2. «SWOT-анализ личности»

Проведите анализ по четырём квадрантам:

Strengths (Сильные стороны)	Weaknesses (Слабые стороны)
Что у вас получается лучше всего?	Какие навыки требуют развития?
Какие качества ценят в вас другие?	Какие привычки мешают достигать целей?
Opportunities (Возможности)	Threats (Угрозы)
Какие внешние факторы могут помочь?	Какие внешние факторы могут помешать?
Какие тенденции можно использовать?	Какие риски существуют на рынке труда?

Задание для СРС:

1. Доработать SWOT-анализ в письменном виде (1–2 страницы)
2. Определить 3 приоритетные области для развития на ближайший год

Практическое занятие №2. Постановка и достижение целей личностного и профессионального развития (2 часа)

Цель занятия: освоение технологии SMART-целеполагания и методов достижения целей.

Вопросы для дискуссии:

1. Способы постановки долгосрочных и краткосрочных целей.
2. Оценка личностного и профессионального развития и корректировка целей.
3. Поиск баланса между профессиональными обязанностями и личной жизнью.
4. Методы оптимизации рабочего времени и поддержания энергии.
5. Управление границами между работой и личной жизнью.

Методика проведения — «Дискуссия с элементами дебатов»

Этап	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
Подготовка (10 мин)	Разделение группы на две подгруппы: «За» и «Против» тезиса «Работа должна быть главным приоритетом в жизни»	Формируют аргументы для своей позиции
Основная часть (40 мин)	Модерация дебатов: поочерёдное представление аргументов, затем свободная дискуссия	Выступают с аргументами, контраргументами, вопросами
Анализ (20 мин)	Резюмирование, выделение конструктивных решений по балансу работы и жизни	Формулируют выводы и личные стратегии
Рефлексия (15 мин)	Проверка понимания SMART-критериев через разбор примеров	Оценивают примеры целей по SMART

Практические задания для студентов на занятии:

Задание 1. «Проверка целей по SMART»

Оцените следующие формулировки целей по критериям SMART:

Цель	Соответствует SMART?	Почему?
«Стать хорошим специалистом»		
«Выучить английский язык»		
«Сдать экзамен на уровень B2 к декабрю 2026 года»		
«Повысить свою квалификацию»		

Задание 2. «SMART-цели для себя»

Сформулируйте 2 цели на ближайший год по SMART-критериям. Обоснуйте их актуальность.

Задание для СРС:

1. Сформулировать 3-5 SMART-целей на 2 года
2. Разработать план действий для достижения одной из целей (пошагово, с указанием сроков и ресурсов)

Практическое занятие №3. Личностное развитие и проектирование карьеры (2 часа)

Цель занятия: освоение методов проектирования карьерной траектории.

Вопросы для обсуждения:

1. Личностное развитие и карьерное развитие: связь и взаимовлияние.
2. Построение карьеры и достижение успехов.
3. Личностное развитие и профессиональный рост.
4. Взаимодействие с коллегами и построение профессиональной карьеры.

Методика проведения — «Проектная сессия»

Этап	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
Введение (10 мин)	Объяснение концепции карьерного проектирования, типов карьерных траекторий	Конспектируют, задают вопросы
Групповая работа (40 мин)	Организация работы в группах по 3–4 человека. Каждая группа проектирует карьерную траекторию для вымышленного персонажа (или для себя)	Разрабатывают карьерную карту: этапы, сроки, необходимые компетенции, риски
Презентация (25 мин)	Модерация выступлений групп	Презентуют карьерные карты (5 мин на группу)
Обсуждение (10 мин)	Резюмирование, выделение лучших практик	Задают вопросы, обсуждают сложности

Карьерная карта — шаблон для заполнения:

Временной период	Должность/Роль	Необходимые компетенции	Способы развития	Критерии успеха
0–1 год				
1–3 года				
3–5 лет				

Задание для СРС:

1. Разработать собственную карьерную карту на 5 лет
2. Подготовить 2–3 вопроса для экспертного интервью с представителем желаемой профессии

Практическое занятие №4. Профессиональная идентичность и миссия (2 часа)

Цель занятия: формирование представлений о профессиональной идентичности и личной миссии.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение профессиональной идентичности.
2. Формирование миссии и ценностей.
3. Профессиональная миссия и реализация миссии.
4. Оценка текущих профессиональных компетенций.
5. Разработка плана профессионального развития и профессионального роста.

Методика проведения «Мастерская ценностей»

Практические задания:

Задание 1. «Ценностный опросник»

Ранжируйте следующие ценности по степени личной значимости (1 - наиболее важно, 10 - наименее):

- Профессиональная компетентность
- Материальное благополучие
- Творчество и самореализация
- Признание и уважение
- Помощь другим
- Власть и влияние
- Личная безопасность и стабильность
- Самостоятельность и независимость
- Развитие и обучение
- Баланс работы и личной жизни

Обсудите в паре: как выбранные ценности соотносятся с будущей профессиональной деятельностью?

Задание 2. «Формулировка личной миссии»

Используя шаблон, сформулируйте свою личную миссию:

«Я хочу [что сделать] для [кого], используя [какие способности], чтобы [какой результат получить]»

Пример: «Я хочу разрабатывать доступные биотехнологические продукты для людей с хроническими заболеваниями, используя свои знания в области биохимии, чтобы улучшить качество их жизни».

Задание для СРС:

1. Доработать формулировку личной миссии
2. Составить список профессиональных компетенций, необходимых для реализации миссии

Практическое занятие №5. Самоорганизация и тайм-менеджмент (2 часа)

Цель занятия: освоение методов самоорганизации и управления временем.

Методика проведения «Кейс-метод»

Кейс для анализа (примерный вариант):

Андрей, менеджер проекта в IT-компании, сталкивается с проблемой нехватки времени для выполнения всех задач. Он часто задерживается на работе, пытаясь завершить все дела, но при этом чувствует, что его эффективность оставляет желать лучшего. Андрей понимает, что ему необходимо улучшить свою самоорганизацию и научиться лучше управлять своим временем.

Задания для групп (работа в 4–5 группах):

Группа	Задание
1	Проведите анализ текущего состояния: какие основные проблемы возникают у Андрея в управлении временем?
2	Определите цели оптимизации: какие конкретные цели Андрей хочет достичь?
3	Подберите методы улучшения: какие техники тайм-менеджмента Андрей может использовать?
4	Оцените риски и препятствия: какие трудности могут возникнуть при внедрении новых методик?
5	Разработайте систему мониторинга прогресса: как Андрей может отслеживать результаты?

Презентация результатов: по 4 минуты на группу, фиксация основных идей на флипчарте.

Практические техники для освоения на занятии:

1. **Матрица Эйзенхауэра** - распределение задач по важности и срочности
2. **Метод Pomodoro** - работа интервалами 25/5 минут
3. **Техника GTD (Getting Things Done)** - сбор, обработка, организация, обзор,

выполнение

Задание для СРС:

1. Внедрить один из методов тайм-менеджмента в свою повседневную практику на неделю
2. Вести дневник времени, фиксируя результаты

Практическое занятие №6. Самоуправление и самомотивация (2 часа)

Цель занятия: освоение методов самоуправления и техник самомотивации.

Вопросы для обсуждения:

1. Самоуправление и управление своими ресурсами.
2. Самоуправление и самомотивация.
3. Самоуправление и достижение целей личностного и профессионального развития.
4. Саморазвитие и непрерывное обучение.

Методика проведения «Мозговой штурм и индивидуальное проектирование»

Практические задания:

Задание 1. «Мои ресурсы»

Заполните таблицу ресурсов:

Вид ресурса	Что у меня есть сейчас	Что нужно развить	Способы развития
Временные ресурсы			
Энергетические ресурсы			
Когнитивные ресурсы			
Социальные ресурсы			
Материальные ресурсы			

Задание 2. «Техники самомотивации»

Ознакомьтесь с техниками самомотивации:

Техника	Описание	Пример применения
«Если — то»	Создание автоматических правил	«Если я закончу отчет, то выпью кофе»
«5 минут»	Начать с малого, обещать себе только 5 минут работы	«Я поработаю над дипломом всего 5 минут»
Визуализация результата	Представление конечного успеха	«Представьте, как вы получаете диплом»
Поощрение себя	Награда за выполнение задачи	«После сдачи проекта — поход в кино»

Задание 3. «Личный кодекс самомотивации»

Составьте для себя 5-7 правил самомотивации (например: «Я начинаю день с самой сложной задачи», «Я не жду вдохновения – я начинаю делать»).

Задание для СРС:

1. Составить «Личный кодекс самомотивации» в письменном виде (1 страница)
2. Выбрать 2 техники и апробировать их в течение следующей недели, зафиксировать результаты

Практическое занятие №7. Саморазвитие и непрерывное обучение (2 часа)

Цель занятия: формирование установки на непрерывное профессиональное развитие.

Методика проведения «Дискуссионный клуб и проектная сессия»

Вопросы для дискуссии:

1. Что такое «обучение в течение всей жизни»?
2. Какие форматы непрерывного обучения существуют?
3. Как оценить эффективность своего обучения?
4. Как совмещать обучение с профессиональной деятельностью?

Практическое задание: «Мой план непрерывного развития»

Заполните таблицу на ближайшие 2 года:

Период	Формат обучения	Тема/навык	Затраты времени	Критерий успеха
1-3 месяца				
4-6 месяцев				
7-12 месяцев				
13-24 месяца				

Источники для планирования:

- Онлайн-курсы (примеры)
- Профессиональные конференции и вебинары
- Научные статьи и журналы
- Наставничество (менторинг)
- Проектная деятельность

Задание для СРС:

1. Доработать план непрерывного развития
2. Найти 2-3 конкретных образовательных ресурса по выбранной теме

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов (СРС)

Общие положения

Самостоятельная работа студентов по дисциплине составляет **22 академических часа** и включает следующие виды работ (согласно РПД, раздел 4.5):

№	Вид СРС	Часы
1	Выполнение тренировочных и обучающих тестов	5
2	Подготовка к практическим занятиям	5
3	Решение специальных задач (кейсов)	4
4	Подготовка к зачёту (практическое задание)	8

Методические указания по выполнению тестов (5 часов)

Содержание тестов: тесты включают вопросы по темам самоуправления, самоорганизации, самомотивации, тайм-менеджмента, целеполагания. Каждый тест содержит 15-20 вопросов с одним правильным вариантом ответа.

Примеры тестовых заданий:

1. Что такое самоуправление?

- А) Способность эффективно управлять временем и ресурсами для достижения целей.
- В) Умение мотивировать других людей на достижение общих целей.
- С) Процесс принятия решений без участия руководства.
- Д) Метод управления проектами с использованием специальных программных средств.

2. **Какая из перечисленных техник относится к методам самоуправления?**

- A) Тайм-менеджмент.
- B) Мотивирование сотрудников.
- C) Делегирование полномочий.
- D) Финансовое планирование.

3. **Что такое самомотивация?**

- A) Внутренний стимул к действию, основанный на личных ценностях и целях.
- B) Внешнее поощрение за выполнение задач.
- C) Умение убеждать других в необходимости выполнения задачи.
- D) Процесс обучения новым навыкам.

Рекомендации для студентов:

Рекомендация	Содержание
Подготовка	Повторить материал практических занятий №1–6
Литература	Семышева В.М. «Психология профессионального развития» (2022), гл. 2-4
Время выполнения	Каждый тест: 20-30 минут
Критерий успешности	Не менее 65% правильных ответов

Методические указания по подготовке к практическим занятиям (5 часов)

Рекомендации для студентов:

- 1. **Изучите вопросы к занятию** (см. раздел 2.2 настоящих рекомендаций).
- 2. **Составьте краткий конспект** по каждому вопросу (1-2 страницы).
- 3. **Подготовьте 2–3 аргумента** для обоснования собственной точки зрения.
- 4. **Продумайте примеры из личного опыта**, иллюстрирующие тему.
- 5. **Выполните самостоятельных задания** в письменном виде.

Рекомендуемая структура подготовки:

Этап	Время	Действие
1	30 мин	Изучение теоретического материала (учебник, конспект лекций)
2	20 мин	Поиск и анализ примеров из практики
3	20 мин	Формулирование собственных выводов и аргументов
4	10 мин	Подготовка вопросов для обсуждения

Методические указания по решению кейсов (4 часа)

Что такое кейс-метод: кейс - это описание реальной проблемной ситуации, требующей анализа и выработки решения.

Алгоритм работы с кейсом:

Шаг	Действие	Результат
1	Внимательно прочитайте описание ситуации	Понимание контекста

Шаг	Действие	Результат
2	Выделите ключевую проблему	Формулировка проблемы
3	Соберите информацию, представленную в кейсе	Фактологическая база
4	Сформулируйте возможные варианты решения	Альтернативы
5	Оцените каждый вариант (плюсы/минусы)	Анализ рисков
6	Выберите оптимальное решение	Рекомендация
7	Предложите план внедрения	Конкретные шаги

Шаблон ответа на кейс:

Элемент ответа	Содержание
1. Описание ситуации	Краткое изложение (2-3 предложения)
2. Ключевая проблема	Формулировка основной проблемы
3. Анализ причин	Какие факторы привели к проблеме?
4. Варианты решений	2–3 альтернативных варианта
5. Рекомендация	Какой вариант выбран и почему
6. План действий	Конкретные шаги по реализации

Пример кейса для решения (пример):

«Андрей, менеджер проекта в IT-компании, сталкивается с проблемой нехватки времени для выполнения всех задач. Он часто задерживается на работе, пытаясь завершить все дела, но при этом чувствует, что его эффективность оставляет желать лучшего. Андрей понимает, что ему необходимо улучшить свою самоорганизацию и научиться лучше управлять своим временем».

Вопросы к кейсу:

1. Анализ текущего состояния: какие основные проблемы возникают у Андрея в управлении временем?
2. Цели оптимизации: какие конкретные цели Андрей хочет достичь?
3. Методы улучшения: какие техники тайм-менеджмента Андрей может использовать?
4. Риски и препятствия: какие трудности могут возникнуть?
5. Мониторинг прогресса: как отслеживать результаты?

Методические указания по подготовке к зачёту (8 часов)

Форма зачёта: практическое задание «Проектирование индивидуального плана личностного и профессионального развития на ближайшие два года» с последующей презентацией результатов (5–7 минут).

Структура индивидуального плана развития:

Раздел	Содержание	Объём
1. Самооценка текущего состояния	SWOT-анализ (сильные/слабые стороны, возможности/угрозы)	1-2 стр.
2. SMART-цели	3–5 целей личностного и профессионального роста на 2 года	1 стр.
3. План действий	Пошаговый план для каждой цели (шаги, сроки, ресурсы, ожидаемые результаты)	2-3 стр.
4. Прогнозируемый результат	Влияние на личную жизнь и профессиональную карьеру	0,5-1 стр.

Критерии оценки зачёта

Критерий	Зачтено	Не зачтено
Самооценка	Глубокое понимание сильных/слабых сторон; системный, объективный анализ	Поверхностная или необъективная самооценка
Цели	Соответствуют SMART, отражают реальные потребности и потенциал	Не соответствуют SMART; слишком общие или нереалистичные
План действий	Конкретные шаги, сроки, ресурсы; логичная последовательность действий	Нет конкретных шагов, сроков или ресурсов
Обоснование	Убедительная аргументация выбора целей и шагов	Отсутствие или слабая аргументация
Презентация/отчёт	Структурирован, логичен, содержит все необходимые элементы	Неполный, нелогичный, плохо структурированный
Ожидаемый результат	Описан предполагаемый результат и его влияние на жизнь и карьеру	Ожидаемый результат не описан

Шаблон презентации к зачёту (7–10 слайдов):

1. Титульный слайд (ФИО, группа, тема)
2. SWOT-анализ (таблица)
3. SMART-цели (3–5 целей)
4. План действий - цель 1 (шаги, сроки, ресурсы)
5. План действий - цель 2 (шаги, сроки, ресурсы)
6. План действий - цель 3 (шаги, сроки, ресурсы)

7. **Ожидаемые результаты и влияние** (личное и профессиональное)
8. **Заключение** (что даст реализация плана)

Рекомендации по использованию литературы и ресурсов

Основная литература.

1. Семышева, В. М. Психология профессионального развития : учебно-методическое пособие / В. М. Семышева. - Брянск: Брянский ГАУ, 2022. - 127 с. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Сайт] - URL: <https://e.lanbook.com/book/305063>

2. Фугелова, Т. А. Психология и педагогика профессионального развития : учебное пособие / Т. А. Фугелова. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2011. - 204 с. - ISBN 978-5-99610335-5. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Сайт] - URL: <https://e.lanbook.com/book/39353>

Дополнительная учебная литература и справочная

1. Шамовская, Т. В. Психология развития личности : учебно-методическое пособие / Т. В. Шамовская, Д. В. Гриненко. - Кемерово : КемГУ, 2022. - 102 с. - ISBN 978-5-83532921-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/253256>

2. Посохова, А. В. Психология личностного и профессионального роста : учебное пособие / А. В. Посохова. - Москва : РТУ МИРЭА, 2024. - 86 с. - ISBN 978-5-73392163-1. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/420998>

3. Раннала, Н. В. Психология управления персоналом : учебное пособие / Н. В. Раннала, Г.Б. Мони́на. - Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2011. - 282 с. - ISBN 978-5-94047428-9. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/63986>

Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>