

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
“Башкирский государственный медицинский университет”
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра экономики и менеджмента

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
к практическим занятиям**

Дисциплина: Профессиональное самоопределение и саморазвитие
Направление: 38.03.01 – Экономика
Курс 1
Семестр 1

Уфа

Рецензенты:

1. Проректор по учебно-методической работе ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», кандидат экономических наук, доцент Карачурина Р.Ф.
2. И.о. заведующего кафедрой экономики предпринимательства ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», кандидат экономических наук, доцент Давлетшина С.М.

Автор: к.э.н., доцент, доцент кафедры экономики и менеджмента Сайфуллина С.Ф.

Утверждено на заседании кафедры экономики и менеджмента «28» октября 2025г., протокол № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....	5
Темы практических занятий.....	7
Список рекомендованной литературы	10

Предисловие

Целью изучения дисциплины является формирование компетенций в области профессионального самоопределения, планирования карьерного развития и реализации принципов непрерывного саморазвития в контексте экономики и управления организаций системы здравоохранения.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. освоить методы самодиагностики и анализа личностно-профессиональных компетенций, необходимых для эффективной работы в сфере здравоохранения;
2. сформировать навыки целеполагания и планирования индивидуальной траектории развития с учетом особенностей и требований системы здравоохранения;
3. развить умения управления временем, расстановки приоритетов и самоорганизации для успешной профессиональной деятельности в условиях динамичной и социально-ответственной среды здравоохранения.
4. изучить основные модели карьерного роста и возможности профессиональной реализации в организациях здравоохранения, включая государственные, частные и научно-исследовательские структуры.

Методические указания содержат общие рекомендации по изучению дисциплины, тематику и примерные планы практических занятий, источники для изучения теоретического материала.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины являются лекции, практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают практические занятия, которые обеспечивают:

- контроль подготовленности студента;
- закрепление учебного материала;
- формирование практических умений и навыков;
- приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Практическим занятиям предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

Цель практических занятий – закрепить знания, полученные студентами на лекциях, сформировать практические навыки по тематике дисциплины.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам контрольных работ, тестирования, собеседования, а также по результатам докладов.

Темы практических занятий

Тематика и трудоемкость практических занятий представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тематика и трудоемкость практических занятий

№ п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС	Объем по семестрам
		1
1	2	3
1.	Роль мягких и жестких навыков в профессиональной деятельности	4
2.	Практикум по целеполаганию и балансу целей	4
3.	Инструменты самодиагностики	4
4.	Практикум по тайм-менеджменту	2
5.	Индивидуальные траектории в профессиональной деятельности	2
6.	Анализ трендов и форматов карьеры в профессиональной деятельности	4
7.	Формирование индивидуального плана развития	4
	ИТОГО	24

План практических занятий

Занятие 1. Роль мягких и жестких навыков в профессиональной деятельности

1. Раскрыть понятия мягких (soft skills) и жестких (hard skills) навыков, привести примеры.
2. Проанализировать соотношение soft и hard навыков в различных профессиональных сферах.
3. Определить ключевые мягкие навыки, необходимые для эффективной работы в здравоохранении.
4. Выявить востребованные жесткие навыки для экономиста в сфере здравоохранения.
5. Провести самооценку текущего уровня развития soft и hard навыков.
6. Составить матрицу компетенций для выбранной профессиональной роли.
7. Разработать стратегию развития недостающих навыков.

Занятие 2. Практикум по целеполаганию и балансу целей

1. Изучить критерии SMART для постановки эффективных целей.
2. Сформулировать личные и профессиональные цели на ближайший год по методу SMART.
3. Провести упражнение «Смятая бумага» для осознания важности целеполагания.
4. Выполнить упражнение «Золотая рыбка» для отработки навыков формулировки целей.
5. Применить метод «Колесо баланса» для оценки сбалансированности жизненных сфер.
6. Выявить дисбалансы в распределении ресурсов между различными целями.
7. Составить план корректировки целей для достижения гармонии в жизни.

Занятие 3. Инструменты самодиагностики

1. Изучить теоретические основы самодиагностики личностно-деловых качеств.
2. Пройти тестирование на готовность к участию в командной работе.
3. Выполнить тестирование на личностно-деловые качества.
4. Провести тестирование на мотивацию к успеху и избегание неудач.
5. Проанализировать полученные результаты тестирований.
6. Выявить сильные стороны и зоны развития на основе диагностики.
7. Написать рефлексивное эссе по итогам самодиагностики.

Занятие 4. Практикум по тайм-менеджменту

1. Изучить основные методы управления временем (хронометраж, Pomodoro, GTD).

2. Провести хронометраж собственного рабочего дня и проанализировать потери времени.
3. Освоить применение матрицы Эйзенхауэра для расстановки приоритетов.
4. Выполнить упражнения по планированию задач с учетом принципа Парето.
5. Отработать технику декомпозиции сложных задач на простые шаги.
6. Выявить индивидуальные «поглотители времени» и разработать стратегии борьбы с ними.
7. Составить оптимальный план следующего рабочего дня.

Занятие 5. Индивидуальные траектории в профессиональной деятельности

1. Изучить понятие индивидуальной траектории развития и ее элементы.
2. Провести анализ личных ценностей и их влияния на выбор карьерного пути.
3. Выполнить упражнение «Через три года» для определения долгосрочных приоритетов.
4. Сравнить различные модели карьерного роста (вертикальная, горизонтальная, центростремительная).
5. Проанализировать возможности построения карьеры в организациях здравоохранения.
6. Разработать визуальную карту личной траектории развития.
7. Определить ключевые вехи и контрольные точки на пути развития.

Занятие 6. Анализ трендов и форматов карьеры в профессиональной деятельности

1. Изучить современные тренды рынка труда в сфере экономики и здравоохранения.
2. Проанализировать влияние цифровизации на востребованные компетенции.
3. Рассмотреть новые форматы занятости (фриланс, проектная работа, удаленная занятость).
4. Провести деловую игру для понимания взаимосвязей в крупных организациях.
5. Выполнить упражнение для выстраивания карьерной стратегии в игровой форме.
6. Проанализировать перспективы карьерного договора и форумных компаний.
7. Составить прогноз изменений в профессии экономиста на ближайшие 5-10 лет.

Занятие 7. Формирование индивидуального плана развития

1. Изучить структуру и содержание индивидуального плана развития (ИПР).
2. Обобщить результаты самодиагностики и анализа целей.
3. Сформулировать долгосрочную карьерную цель и стратегические направления развития.
4. Разработать систему конкретных мероприятий по развитию компетенций.
5. Определить необходимые ресурсы и сроки реализации плана.
6. Установить критерии оценки успешности выполнения ИПР.
7. Представить и защитить разработанный индивидуальный план развития.

Список рекомендованной литературы

Основная литература

№п/п	Наименование печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов	Наличие печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов, количество экземпляров на одного обучающегося по основной образовательной программе
1.	Чайка, Н. А. Персональная эффективность и тайм-менеджмент : учебно-методическое пособие / Н. А. Чайка, М. В. Нестерова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2025. — 33 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508690 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
2.	Технологии управления профессиональной карьерой : учебное пособие / А. В. Пеша, М. Н. Шавровская, Н. В. Сербина, С. Ю. Патутина ; под общей редакцией А. В. Пеша. — Екатеринбург : УрГЭУ, 2024. — 198 с. — ISBN 978-5-9656-0350-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/498692 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ

Дополнительная литература

№п/п	Наименование печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов	Наличие печатных и (или) электронных образовательных и информационных ресурсов, количество экземпляров на одного обучающегося по основной образовательной программе
1.	Нефедова, И. Д. Управление личным временем : учебное пособие / И. Д. Нефедова, Е. А. Дмитриева ; под редакцией И. Д. Нефедовой. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2024. — 48 с. — ISBN 978-5-9239-1485-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/426440 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
2.	Макеев, В. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / В. А. Макеев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 280 с. — ISBN 978-5-507-50724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459938 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ