

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.05.2025 17:44:04  
Уникальный программный ключ:  
sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Экономический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **САМОКОУЧИНГ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **УПРАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2025 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Самокоучинг» входит в программу бакалавриата «Управление человеческими ресурсами» по направлению 38.03.02 «Менеджмент» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра менеджмента. Дисциплина состоит из 4 разделов и 11 тем и направлена на изучение принципов и методов саморазвития и личностного роста; техник постановки и достижения персональных и профессиональных целей; инструментов саморефлексии, управления временем (тайм-менеджмента) и эмоциями; стратегий мотивации и преодоления прокрастинации; развития навыков критического мышления, адаптивности и осознанности.

Целью освоения дисциплины является изучить техники самокоучинга, сформировать у студентов способность со-настраивать свои эмоции, мысли и действия для достижения высоких или просто новых результатов, как личных, так и профессиональных.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Самокоучинг» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

| Шифр  | Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенции<br>(в рамках данной дисциплины)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1  | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-1.1 Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов;<br>УК-1.2 Анализирует и контекстно обрабатывает информацию для решения поставленных задач с формированием собственных мнений и суждений;<br>УК-1.3 Предлагает варианты решения задачи, анализирует возможные последствия их использования;                                                                                                                              |
| УК-12 | Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных | УК-12.1 Осуществляет поиск нужных источников информации и данных, воспринимает, анализирует, запоминает и передает информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач;<br>УК-12.2 Проводит оценку информации, ее достоверность, строит логические умозаключения на основании поступающих информации и данных; |
| УК-3  | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;<br>УК-3.2 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата;<br>УК-3.3 Аргументирует свою точку зрения относительно использования идей других членов команды для достижения поставленной цели;                                                                                                  |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Самокоучинг» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Самокоучинг».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

| Шифр  | Наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Предшествующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Последующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-12 | Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных | <p>Математическая логика и теория алгоритмов**;</p> <p>Введение в цифровизацию учета бизнес-процессов**;</p> <p>Тайм-менеджмент**;</p> <p>Навыки и технологии публичных презентаций**;</p> <p>Основы предпринимательства**;</p> <p>Основы трейдинга на фондовом рынке**;</p> <p>Креативность и инновации в бизнесе**;</p> <p>Коммуникации в экономике и управлении**;</p> <p>Основы научных исследований**;</p> <p>Тренинг: работа с международной статистикой**;</p> <p>Теория и практика международного бизнеса**;</p> <p>Основы международных стандартов учета и аудита**;</p> <p>Бизнес-климат и регулирование иностранных инвестиций в РФ**;</p> <p>Страховой бизнес**;</p> <p>Психология личности и профессиональное самоопределение**;</p> <p>Цифровая грамотность;</p> <p>Визуализация пространственных данных в экономике**;</p> <p>История финансовых потрясений в мировой экономике**;</p> <p>Безопасность в цифровой среде**;</p> <p>Технологический суверенитет в многополярном мире**;</p> | <p>Преддипломная практика;</p> <p>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</p> <p>Дизайн-мышление**;</p> <p>Персональный брендинг**;</p> <p>Бизнес в Интернет**;</p> <p>Phygital-технологии в экономике**;</p> <p>Цифровой банкинг**;</p> <p>Международные экономические организации**;</p> <p>Экономика и организация труда;</p> <p>Блокчейн**;</p> <p>Интерактивные методы представления информации**;</p> <p>Python и SQL в экономике и управлении;</p> <p>Искусственный интеллект в организации проектной деятельности;</p> <p>Информационные технологии в управлении;</p> <p>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</p> <p>Экономика и финансы устойчивого развития**;</p> <p>Методика написания курсовой работы;</p> <p>Кадровое делопроизводство;</p> <p>Кадровая безопасность**;</p> <p>Управление конкурентоспособностью организации**;</p> |
| УК-3  | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Ознакомительная практика;</p> <p>Теория управления;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Лидерство;</p> <p>Кросс-культурный менеджмент;</p> <p>Командообразование;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Шифр | Наименование компетенции                                                                                                       | Предшествующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Последующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | команде                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Событийный менеджмент**;<br>Управление репутацией**;<br>Управление конфликтами;<br>Обучение и развитие персонала;<br>Карьерный менеджмент;<br>Психология и социология управления;<br>Высвобождение персонала**;<br>Адаптация персонала**;<br>Преддипломная практика;<br>Проектно-технологическая практика;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| УК-1 | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | Ознакомительная практика;<br>Экономическая география;<br>Математика (Часть 1);<br>Микроэкономика;<br>Макроэкономика;<br>Введение в цифровизацию учета бизнес-процессов**;<br>Тайм-менеджмент**;<br>Навыки и технологии публичных презентаций**;<br>Основы предпринимательства**;<br>Основы трейдинга на фондовом рынке**;<br>Креативность и инновации в бизнесе**;<br>Коммуникации в экономике и управлении**;<br>Основы научных исследований**;<br>Тренинг: работа с международной статистикой**;<br>Теория и практика международного бизнеса**;<br>Основы международных стандартов учета и аудита**;<br>Бизнес-климат и регулирование иностранных инвестиций в РФ**;<br>Страховой бизнес**;<br>Психология личности и профессиональное самоопределение**;<br>Математическая логика и теория алгоритмов**;<br>Визуализация пространственных данных в экономике**;<br>История финансовых потрясений в мировой экономике**;<br>Безопасность в цифровой среде**;<br>Технологический суверенитет в многополярном мире**; | Организация работы кадровой службы**;<br>Мировая экономика;<br>Математика (Часть 2);<br>Маркетинг;<br>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;<br>Дизайн-мышление**;<br>Персональный брендинг**;<br>Бизнес в Интернет**;<br>Phygital-технологии в экономике**;<br>Цифровой банкинг**;<br>Международные экономические организации**;<br>Методы исследования рынка;<br>Стратегическое управление человеческими ресурсами**;<br>Интерактивные методы представления информации**;<br>Экономическая статистика;<br>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;<br>Экономика и финансы устойчивого развития**;<br>Методика написания курсовой работы;<br>Экономика и организация труда;<br>Анализ и прогнозирование рынка труда;<br>Преддипломная практика;<br>Проектно-технологическая практика; |

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Самокоучинг» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

| Вид учебной работы                        | ВСЕГО, ак.ч. |    | Семестр(-ы) |
|-------------------------------------------|--------------|----|-------------|
|                                           |              |    | 3           |
| Контактная работа, ак.ч.                  | 34           |    | 34          |
| Лекции (ЛК)                               | 17           |    | 17          |
| Лабораторные работы (ЛР)                  | 0            |    | 0           |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     | 17           |    | 17          |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 20           |    | 20          |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 18           |    | 18          |
| Общая трудоемкость дисциплины             | ак.ч.        | 72 | 72          |
|                                           | зач.ед.      | 2  | 2           |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

| Номер раздела | Наименование раздела дисциплины                                            | Содержание раздела (темы) |                                                                            | Вид учебной работы* |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Раздел 1      | Введение в теорию коучинга и самокоучинга.                                 | 1.1                       | Коучинг как технология и сфера деятельности                                | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 1.2                       | Самокоучинг: структура, процесс, условия                                   | ЛК, СЗ              |
| Раздел 2      | Техники самооценки. Оценка ресурсов и потенциала.                          | 2.1                       | SWOT анализ. Оценка эмоциональной и профессиональной устойчивости          | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 2.2                       | Оценка личностных качеств                                                  | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 2.3                       | Компетентностные характеристики                                            | ЛК, СЗ              |
| Раздел 3      | Техники планирования. Стратегии развития компетенций (изменение поведения) | 3.1                       | Целеполагание                                                              | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 3.2                       | Модель компетенций                                                         | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 3.3                       | Стратегии развития компетенций                                             | ЛК, СЗ              |
| Раздел 4      | Техники принятия решений и их реализации.                                  | 4.1                       | Оценка проблем и постановка задач личностного и профессионального развития | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 4.2                       | Формирование привычек и управление эффективностью                          | ЛК, СЗ              |
|               |                                                                            | 4.3                       | Принятие решений для развития и нейтрализации проблем                      | ЛК, СЗ              |

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип аудитории | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                           | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекционная    | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.                                                                       | Аудитория 101, Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Экран, моторизованный Digis Electra MW DSEM – 1105.           |
| Семинарская   | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Аудитория 107, Главный корпус, Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Экран для проектора с электроприводом Draper. |
| Для           | Аудитория для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                          | Аудитория 103, Моноблок                                                                                                                                                                                 |

|                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самостоятельной работы | обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС. | Lenovo AIO-510-22ISH<br>Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21",<br>Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Экран, моторизованный Digis Electra MW DSEM – 1105. |
|                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература:*

1. Антонова, Н. В. Коучинг в бизнесе : учебник для вузов / Н. В. Антонова, Л. В. Казинцева, Н. А. Сизова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14122-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567686> (дата обращения: 21.04.2025).

2. Ленгольд, К. Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / К. Ленгольд. — Москва : Альпина Паблишер, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-96147-834-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259640> (дата обращения: 21.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### *Дополнительная литература:*

1. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства/ Джон Уитмор. Издательство «Альпина Диджитал», 2018. – 285 с.

2. Зотов А.В. Учебник по коучингу. Базовый уровень: учебное пособие /А.В. Зотов: Институт консалтинга и управления. Высшая Школа Коучинга. ИСМ. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2020 – 172 с.

3. Жизнь в потоке: коучинг. / Мэрилин Аткинсон. Альпина Диджитал, 2013. – 263 с.

4. Е. Резанова Никогда-нибудь. Или как выйти из тупика и найти себя/Елена Резанова.– 2-е изд. – М.: Манн,Иванов и Фербер, 2019 с.120.

### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>

- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>

- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Самокоучинг».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент

\_\_\_\_\_  
*Должность, БУП*

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Гладышева Ирина  
Валерьевна

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*Должность, БУП*

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Вавилина Алла  
Владимировна

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*Должность, БУП*

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Вавилина Алла  
Владимировна

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О.*