



МЕХАНІКО-МАШИНОБУДІВНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра механічної та біомедичної інженерії

С.В. Онищенко

**Методичні рекомендації до проведення практичних (семінарських)
занять та самопідготовки студентів
з дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей»
для бакалаврів усіх спеціальностей**

Дніпро
НТУ «ДП»
2022

Онищенко С.В.

Методичні рекомендації до проведення практичних (семінарських) занять та самопідготовки студентів з дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» для бакалаврів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / С.В. Онищенко ; Міністерство освіти і науки України, Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка». – Дніпро : НТУ «ДП», 2022. – 25 с.

Автор

С.В. Онищенко, к.т.н., доц. каф. МБМІ

Розглянуто на засіданні кафедри механічної та біомедичної інженерії №9 від 30 листопада 2022 р.

Затверджено до видання редакційною радою (протокол №12 від 27.12.2022) за поданням кафедри механічної та біомедичної інженерії (протокол №9 від 30 листопада 2022 р.).

Розглянуто теми практичних (семінарських) занять та індивідуальних завдань для самопідготовки студентів з дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» дисципліни «Теоретична механіка» для бакалаврів усіх спеціальностей.

Відповідальний за випуск заступник завідувача кафедри механічної та біомедичної інженерії С.В. Онищенко, к.т.н.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ...	4
1 ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ	5
1.1 Методичні рекомендації для підготовки до практичних (семінарських) занять	6
1.2 Запропоновані теми доповідей для практичних (семінарських) занять	9
2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ	10
2.1 Запропоновані теми рефератів	12
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	13
Перелік посилань та рекомендована література	21

ВСТУП

Дисципліна «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» спрямована на організацію розвитку м'яких навичок фахівців, ознайомлення з підходами до їхнього вдосконалення та систематизацію роботи над ними.

Метою вибіркової дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» є формування компетентностей у напрямку особистісних, ділових, лідерських, організаційних, комунікативних, командних, публічних та інших soft skills, що охоплюють сферу діяльності фахівців технічних спеціальностей.

Мета методичних рекомендацій – закріплення теоретичних знань та набуття практичних навичок щодо принципів та підходів до розвитку м'яких навичок, ознайомлення з методами удосконалення власної продуктивності, персональних та публічних комунікацій, і всебічного особистісного зростання.

ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Систематично покращувати гуманітарні (м'які) навички в напрямках самоуправління, мислення, комунікації та управління в контексті всебічного та цілісного розвитку фахівця технічної спеціальності.

1 ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

Практичні (семінарські) заняття з дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» складаються з декількох етапів:

1. Обрання теми доповіді.
2. Підготовка доповіді та презентації.
3. Доповідь з презентацією на семінарі.
4. Обговорення на семінарі.

Теми для обговорення на семінарах обираються студентами заздалегідь із запропонованого списку (див. далі) і повідомляються викладачу.

Підготовка доповіді та презентації виконується студентом самостійно з урахуванням наступних організаційних рекомендацій:

- тривалість доповіді – 5-10 хвилин;
- обсяг презентації – до 10 слайдів.

У обговоренні на семінарі приймають участь усі студенти, викладач модерує та скеровує дискусію, стежить за дотриманням регламенту. Тривалість обговорення 10-15 хвилин.

1.1 Методичні рекомендації для підготовки до практичних (семінарських) занять

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

Семінарські заняття - активна форма підведення підсумків самостійної роботи студентів з оволодіння курсу. Значення семінарського заняття полягає в тому, аби допомогти студентам глибоко розібратися в ключових питаннях курсу, навчити їх самостійно працювати з рекомендованою літературою, ясно і стисло викладати свої думки, переконливо та логічно обґрунтовувати їх, творчо аналізувати і узагальнювати факти, сформулювати уявлення про існуючі точки зору на ті чи інші питання, робити узагальнення та висновки з різних аспектах даної дисципліни.

На семінарські заняття виносяться найважливіші теми курсу. Підготовку до занять треба починати з ознайомлення з планом занять та рекомендованою літературою. Після цього слід уважно прочитати конспект лекцій. В ньому викладені основні питання теми, вказані напрямки роботи над курсом. Після цього настає найбільш важливий і складний етап підготовки до семінару - вивчення та конспектування рекомендованої літератури. Вміння вірно скласти конспект, який допоможе в оволодінні курсом, - це вміння виділити головне.

Поряд з традиційною формою роботи на семінарі - розгляді питань теми у вигляді відповідей студентів на поставлені питання, існують й інші форми. Однією з них є заслуховування і обговорення студентських доповідей та коротких повідомлень з того чи іншого питання передбаченого планом. При цьому важливо, аби студент не тільки вмів підготувати доповідь із презентацією, але й вдало виступити з ним перед сокурсниками: переконувати слухачів, викладати думки літературною мовою, чітко й аргументовано, а також укладатися у відведений викладачем час. Для цього потрібно не тільки уважно прочитати конспект лекцій, вивчити рекомендовану літературу, але й скористатися тими порадами та

Soft skills фахівців технічних спеціальностей. Методичні рекомендації до проведення практичних занять рекомендаціями щодо оволодіння програмним матеріалом, які дає студентам викладач на групових та індивідуальних консультаціях.

Слід мати на увазі, що однією з дійових форм роботи на семінарі є дискусія, яка дозволяє розвинути вміння використовувати в ході колективних пошуків істини всю гамму принципів наукового пізнання взагалі і в той же час на практиці сформувані такі важливі якості, як наукова об'єктивність, критичність і повага до чужої думки, здатність доводити своє бачення передумов, суті тих чи інших релігій тощо [1].

Підготовка до доповіді:

- уточнення та осмислення теми;
- формулювання цілі виступу;
- визначення основних питань для доповіді;
- підбір фактичного матеріалу (теоретичних положень, прикладів з практики та інше);
- вибір необхідного матеріалу та його аналіз;
- опрацювання плану виступу;
- написання повного тексту виступу чи тез, в окремих випадках – розгорнутого плану.

Слід пам'ятати, що немає потреби перенасичувати доповідь чи повідомлення фактами, цифрами, непроаналізованим, неузагальненим, бездоказовим матеріалом – це знижує його цінність та приховує сенс матеріалу [2].

1.2 Запропоновані теми доповідей для практичних (семінарських) занять

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

Приклад оформлення презентації див. у додатку А.

1. Робота над особистістю. Дисциплінарні вправи.
2. Аскези та афірмації для вдосконалення продуктивності. Ранкові та вечірні практики.
3. Планування дня, тижня, місяця, року. Ведення щоденника.
4. Аналіз подій, комунікацій та емоцій. Діяльність у стресових обставинах.
5. Побудова іміджу та репутації.
6. Емоційний інтелект у розвитку особистості.
7. Використання різних видів мислення у професійній діяльності.
8. Складання тактик та стратегій діяльності. Формулювання тактичних та стратегічних завдань та планів.
9. Створення презентацій. Практика доповідей та уміння задавати питання.
10. «Перший контакт» та перше враження.
11. Фізичні та поведінкові аспекти самопрезентації. Метапослання.
12. Перемовини. Підготовка до перемовин. Ведення перемовин.
13. Аналіз та проведення повторних перемовин.
14. Ділове листування.
15. Складання договорів.
16. Лідерство. Постановка завдань та строків виконання співробітникам.
17. Комунікативна харизма лідерів колективу.
18. Слідкування за виконанням завдань підлеглими, перевірка та аналіз результатів.

19. Зворотній зв'язок у роботі в колективі. Скрині для пропозицій та анонімність.
20. Способи та методи мотивування співробітників.
21. Розвиток вміння перетворювати перепони в переваги. Техніки досягнення цілей.
22. Менторінг та наставництво. Підходи до виховання кадрів.
23. Проведення робочих нарад.
24. Порядок денний засідань. Прийняття та обговорення рішень.
25. Статус агента впливу: техніки та методи.

2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

Самопідготовка студентів в рамках дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей» передбачає також і написання реферату за індивідуально обраною темою.

Підготовка до написання реферату передусім має на меті розширити, поглибити теоретичні знання студентів. Підготовка реферату вимагає від студента значних витрат часу, ретельності, наполегливості у пошуках матеріалу, продуманого його узагальнення, акуратного оформлення та вмілого відстоювання своїх спостережень, висновків при захисті реферату.

Обсяг реферату у машинописному варіанті – 12-15 аркушів формату А4 (текст реферату друкується через через півтора інтервали). Сторінки нумеруються у верхньому правому кутку аркуша. Свідомо збільшувати обсяг роботи не слід. Цінність визначається не кількістю сторінок, а змістом, самостійністю обґрунтованих суджень. На титульній сторінці вказують назву ЗВО, факультет, курс, групу, прізвище та ініціали студента, тему роботи, прізвище і ініціали викладача, під керівництвом якого виконана робота.

Реферат повинен включати в себе такі структурні елементи:

1. Зміст, в якому послідовно наводяться всі пункти плану.
2. Вступ, в якому передусім уточнюється, з якою значною проблемою пов'язана тема, дається коротко преамбула (постановка питання) (*до 1 сторінки*).
3. Текст роботи – розгляд подій основної теми реферату (*до 8 сторінок*).
4. Висновки теми реферату (*до 1 сторінки*).
5. Список використаної літератури (*мінімум 5 посилань*) [1].

Пристаючи до написання реферату автор повинен визначити головну мету твору, а потім перейти до характеристики літератури, на підставі якої він збирається досягти поставлених цілей.

Далі студент переходить до викладання матеріалу за планом. Успіх реферату значною мірою залежить від добре обміркованого, продуманого плану.

В основу розбивки реферату на пункти плану можуть бути покладені різні критерії. По-перше, можна розділити матеріал на розділи за хронологічною ознакою. По-друге можна розглянути матеріал у проблемному плані. По-третє, не виключається комбінований (проблемно-хронологічний) підхід до розподілення матеріалу.

На наступному етапі роботи – у Висновках – необхідно зробити узагальнення, сформулювати найважливіші положення, що є результатом вивчення обраної теми. Вони мають органічно впливати з розглянутого конкретного матеріалу та відповідати йому.

Включена у список література повинна бути пронумерована від першого до останнього арабськими цифрами.

Завершується робота над рефератом його стилістичним редагуванням [1].

Приклад оформлення реферату див. у додатку Б.

2.1 Запропоновані теми рефератів

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

1. Формування якостей управлінця.
2. Розвиток потенціалу управлінця.
3. Способи та засоби ділового спілкування.
4. Особливості ділових бесід телефоном. Правила спілкування в електронному просторі.
5. Взаєморозуміння та конфлікти у діловому спілкуванні.
6. Організація та ведення ділових прийомів.
7. Таксономія Блума. Падагогічне колесо Керрінгтона.
8. Технологія життєвого проектування.
9. Емпатія як розуміння мови і зчитування невербальних знаків.
10. Психотерапія як інструмент переоцінки себе, своїх досягнень, оточення і способу життя.
11. Ефективне читання та аналіз текстів.
12. Креативність: артистизм, допитливість, уява, інновація, самовираження.
13. Співробітництво: лідерство, робота в команді, віртуальний коворкінг.
14. «Як встигати жити і працювати?!». Рекомендації з управління часом і ресурсами.
15. Роль сім'ї та найближчого оточення у персональному розвитку особистості.
16. Організаційні та психологічні аспекти роботи і навчання у дистанційному режимі.
17. Семінар і вебінар: особливості форматів та ефективність навчання.
18. Формальний і неформальний нетворкінг: переваги і недоліки.
19. Способи розв'язання конфліктів між підлеглими.
20. Методи розвитку гнучкості розуму та адаптації до нестандартних ситуацій.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до Положення університету «Про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти».

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

Шкали

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховуються, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації відповідно до Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ДП».

Засоби та процедури

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 6-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

Засоби діагностики та процедури оцінювання

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальн е заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
лекції	контрольні завдання за кожною темою	виконання завдання під час лекцій	комплексна контрольна робота (ККР)	визначення середньозваженого результату поточних контролів;
практичні	контрольні завдання за кожною темою	виконання завдань під час практичних занять		виконання ККР під час екзамену за бажанням студента
	або індивідуальне завдання	виконання завдань під час самостійної роботи		

Під час поточного контролю лекційні заняття оцінюються шляхом визначення якості виконання контрольних конкретизованих завдань. Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком складовим, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

Незалежно від результатів поточного контролю кожен студент під час екзамену має право виконувати ККР, яка містить завдання, що охоплюють ключові дисциплінарні результати навчання.

Кількість конкретизованих завдань ККР повинна відповідати відведеному часу на виконання. Кількість варіантів ККР має забезпечити індивідуалізацію завдання.

Значення оцінки за виконання ККР визначається середньою оцінкою складових (конкретизованих завдань) і є остаточним.

Інтегральне значення оцінки виконання ККР може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюється кафедрою для кожної складової опису кваліфікаційного рівня НРК.

Критерії

Реальні результати навчання студента ідентифікуються та вимірюються відносно очікуваних під час контрольних заходів за допомогою критеріїв, що описують дії студента для демонстрації досягнення результатів навчання.

Для оцінювання виконання контрольних завдань під час поточного контролю лекційних і практичних занять в якості критерію використовується коефіцієнт засвоєння, що автоматично адаптує показник оцінки до рейтингової шкали:

$$O_i = 100 a/m,$$

де a – число правильних відповідей або виконаних суттєвих операцій відповідно до еталону рішення; m – загальна кількість запитань або суттєвих операцій еталону.

Індивідуальні завдання та комплексні контрольні роботи оцінюються експертно за допомогою критеріїв, що характеризують співвідношення вимог до рівня компетентностей і показників оцінки за рейтинговою шкалою.

Зміст критеріїв спирається на компетентнісні характеристики, визначені НРК для бакалаврського рівня вищої освіти (подано нижче).

Загальні критерії досягнення результатів навчання для 6-го кваліфікаційного рівня за НРК

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
Знання		
♦ концептуальні наукові та практичні знання, критичне осмислення теорій, принципів, методів і понять у сфері професійної діяльності та/або навчання	Відповідь відмінна – правильна, обґрунтована, осмислена. Характеризує наявність: - концептуальних знань; - високого ступеню володіння станом питання; - критичного осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності	95-100
	Відповідь містить негрубі помилки або описки	90-94
	Відповідь правильна, але має певні неточності	85-89
	Відповідь правильна, але має певні неточності й недостатньо обґрунтована	80-84

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
	Відповідь правильна, але має певні неточності, недостатньо обґрунтована та осмислена	74-79
	Відповідь фрагментарна	70-73
	Відповідь демонструє нечіткі уявлення студента про об'єкт вивчення	65-69
	Рівень знань мінімально задовільний	60-64
	Рівень знань незадовільний	<60
Уміння/навички		
♦ поглиблені когнітивні та практичні уміння/навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних спеціалізованих задач і практичних проблем у сфері професійної діяльності або навчання	Відповідь характеризує уміння: - виявляти проблеми; - формулювати гіпотези; - розв'язувати проблеми; - обирати адекватні методи та інструментальні засоби; - збирати та логічно й зрозуміло інтерпретувати інформацію; - використовувати інноваційні підходи до розв'язання завдання	95-100
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності з негрубими помилками	90-94
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації однієї вимоги	85-89
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації двох вимог	80-84
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації трьох вимог	74-79
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації чотирьох вимог	70-73

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності при виконанні завдань за зразком	65-69
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання при виконанні завдань за зразком, але з неточностями	60-64
	рівень умінь/навичок незадовільний	<60
Комунікація		
<ul style="list-style-type: none"> ♦ донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень, власного досвіду та аргументації; ♦ збір, інтерпретація та застосування даних; ♦ спілкування з професійних питань, у тому числі іноземною мовою, усно та письмово 	<p>Вільне володіння проблематикою галузі.</p> <p>Зрозумілість відповіді (доповіді). Мова:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильна; - чиста; - ясна; - точна; - логічна; - виразна; - лаконічна. <p>Комунікаційна стратегія:</p> <ul style="list-style-type: none"> - послідовний і несуперечливий розвиток думки; - наявність логічних власних суджень; - доречна аргументації та її відповідність відстоюваним положенням; - правильна структура відповіді (доповіді); - правильність відповідей на запитання; - доречна техніка відповідей на запитання; - здатність робити висновки та формулювати пропозиції 	95-100
	<p>Достатнє володіння проблематикою галузі з незначними хибами.</p> <p>Достатня зрозумілість відповіді (доповіді) з незначними хибами.</p> <p>Доречна комунікаційна стратегія з незначними хибами</p>	90-94

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
	Добре володіння проблематикою галузі. Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано три вимоги)	85-89
	Добре володіння проблематикою галузі. Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано чотири вимоги)	80-84
	Добре володіння проблематикою галузі. Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано п'ять вимог)	74-79
	Задовільне володіння проблематикою галузі. Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано сім вимог)	70-73
	Часткове володіння проблематикою галузі. Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано дев'ять вимог)	65-69
	Фрагментарне володіння проблематикою галузі. Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано 10 вимог)	60-64
	Рівень комунікації незадовільний	<60
<i>Відповідальність і автономія</i>		
♦ управління складною технічною або професійною діяльністю чи проектами;	Відмінне володіння компетенціями менеджменту особистості, орієнтованих на: 1) управління комплексними проектами, що передбачає: - дослідницький характер навчальної діяльності, позначена вмінням	95-100

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
<ul style="list-style-type: none"> ♦ спроможність нести відповідальність за вироблення та ухвалення рішень у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах; ♦ формування суджень, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти; ♦ організація та керівництво професійним розвитком осіб та груп; ♦ здатність продовжувати навчання із значним ступенем автономії 	<p>самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію;</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність до роботи в команді; - контроль власних дій; <p>2) відповідальність за прийняття рішень в непередбачуваних умовах, що включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обґрунтування власних рішень положеннями нормативної бази галузевого та державного рівнів; - самостійність під час виконання поставлених завдань; - ініціативу в обговоренні проблем; - відповідальність за взаємовідносини; <p>3) відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та/або груп осіб, що передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - використання професійно-орієнтовних навичок; - використання доказів із самостійною і правильною аргументацією; - володіння всіма видами навчальної діяльності; <p>4) здатність до подальшого навчання з високим рівнем автономності, що передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступінь володіння фундаментальними знаннями; - самостійність оцінних суджень; - високий рівень сформованості загальнонавчальних умінь і навичок; - самостійний пошук та аналіз джерел інформації 	
	Упевнене володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано дві вимоги)	90-94

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
	Добре володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано три вимоги)	85-89
	Добре володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано чотири вимоги)	80-84
	Добре володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано шість вимог)	74-79
	Задовільне володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано сім вимог)	70-73
	Задовільне володіння компетенціями менеджменту особистості (не реалізовано вісім вимог)	65-69
	Рівень відповідальності і автономії фрагментарний	60-64
	Рівень відповідальності і автономії незадовільний	<60

Перелік посилань

↑↑↑ДО ЗМІСТУ↑↑↑

1. Савченко В.А. Методичні рекомендації щодо проведення семінарських занять організації самостійної роботи з дисципліни «Соціологія» для слухачів за спеціальністю 081 «Право» ; Міністерство внутрішніх справ України, Одеський державний університет внутрішніх справ. – Одеса : ОДУВС, 2016.

2. Методичні рекомендації щодо підготовки та участі в семінарських заняттях з гуманітарних дисциплін (філософія, релігієзнавство, УЗК, психологія) для студентів денної форми навчання для всіх спеціальностей і розраховані на освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавра, спеціаліста [Електронний ресурс] / каф. філософії та педагогіки; МОН України, НТУ «Дніпровська політехніка». – Дніпро. Режим доступу : <https://filosof.nmu.org.ua/ua/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%00%B4%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8.doc> (дата звернення: 30.07.2022).

Рекомендована література

3. Архангельський Г.А. Тайм–драйв: як встигати жити і працювати / Г.А. Архангельський. М.: Манн, Іванов і Фербер, 2005. – 240 с

4. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [науковометодичний посібник] / Вукіна Н. В., Дементієвська Н. П., Сущенко І. М. ; за наук. ред. О. І. Пометун. — Харків : Б.в., 2007. — 190 с.

5. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. – 2–ге вид., стер. – Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. – 384 с

6. Фатєєва, М. В. Навички ефективної комунікації вчителів для успішної взаємодії з учнями і батьками [Текст] / М. В. Фатєєва, І. А. Якубенко // Педагогічна майстерня : науково-методичний журнал. - 2020. - N 5. - С. 36-39.

7. Чкан А. С. Самоменеджмент : навчальний посібник для студентів освітньокваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент» / А.С. Чкан, С.В. Маркова, Н.М. Коваленко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 84 с.

ДОДАТОК А

Приклад оформлення презентації
на практичне (семінарське) заняття

Тема: Аскези та афірмації для вдосконалення продуктивності. Ранкові та вечірні практики.

Доповідь підготував:
студент гр. 131-21ск-1
Могильченко Н.В.

Співавтори:

Аскетизм

- **Аскеза** (від [грец.](#) ασκεσις — «вправа»), **аскетизм** — вид духовної практики, моральний принцип з навмисним самообмеженням й самозреченням з метою відмови від життєвих благ і насолод для самовдосконалення або досягнення морального чи релігійного ідеалу.
- У ширшому сенсі **аскетизм** — спосіб життя, що характеризується самообмеженням, скромністю та стриманістю.
- Мета аскези — досягти певних духовних цілей або набути надприродних здібностей.



Види аскез

- Для тіла - Аскетичність спрямовано фізичне тіло зміцнення здоров'я, сили волі. Такі обмеження допомагають контролювати свій емоційний стан.

Приклад аскез тіла: дієта, відмова від шкідливих звичок, зарядка.

- Аскеза розуму – спрямовано на постійний контрол над своїми відчуттями, відновлення порядку у мислені. Благодійність і самопожертва теж відносяться до аскез розуму - людина відмовляється від чогось в ім'я інших. Найскладніше домогтися чистоти помислів .

Приклади аскез розуму: медитація, контроль емоцій.

- Аскеза мови - спрямована на прибирання із мови непотрібних, зайвих слів. Контролювати мову складно, необхідна щомиті усвідомленість, потрібно стежити за кожним сказаним словом.

Приклади аскез мови – відмова від лайок та слів паразитив, вміння вислухати співрозмоника.



Приклад аскези

Я , довго відходячи від чергової застуди, вирішив щодня заходити в річку, щоб нарешті відчути себе здоровим. Спочатку просто ходив біля річки , потім почав обливатися, потім купатися в холодній воді.

Поступово те, що лякало, перетворилося на звичку. За допомогою гартування покращилося самопочуття, фізичне здоров'я; з'явилася впевненість у своїх силах. Аскеза стала прикладом прояву сили волі, що було важливо для мене .



Афірмації

- **Афірмація** (від лат. *Affirmatio* — підтвердження) - це позитивні твердження, здатні при багаторазовому повторенні замінити собою негативні образи, які закріпилися в підсвідомості людини, і сформувані нові.
- Оскільки наша підсвідомість здатна реагувати на позитивні і негативно забарвлені фрази, які ми постійно повторюємо про себе, ми здатні керувати нею за допомогою цих тверджень.
- Афірмації тісно пов'язані з самонавіюванням, коли людина дає собі позитивні або негативні установки, на які реагує не лише її свідомість, а й тіло.



Афірмація є формою самонавіювання. Для ефективності таких фраз необхідно їх промовляти кілька разів, бажано вголос. Можна також вибрати від 10 до 20 афірмації і протягом певного часу записувати їх по черзі правою і лівою рукою.

Афірмації можуть використовуватися одночасно з іншими техніками, що сприяють розвитку впевненості в собі, в тому числі з психотерапією.

Але не слід надмірно захоплюватися ними, оскільки самі по собі афірмації не змінюють реальність. Вони лише створюють настрій для дій. Їх призначення – спонукання до дії.



Приклад афірмації

- Коли я готувався до виступу перед великою кількістю людей, то усвідомлював що значну роль у виступі буде грати моя впевненість у собі. Але я ніколи не виступав перед такою кількістю людей, і я був невпевнений що зможу горно виступити.
- Щоб подолати цю перешкоду на моєму шляху, я почав використовувати афірмації, щоб повернути впевненість у собі. Я багато разів перед виступом промовляв "Я впевнений у собі" або "Я гарно витупив" ти інші схожі афірмації. Та коли я повірив у те що я говорю, тільки тоді афірмація спрацювала. Я повернув впевненість у собі, та зміг виступити перед великою кількістю людей без зайвих хвилювань.



Приклад шкідливих афірмацій

Нерідко батьки програмують своїх дітей на невдачі у майбутньому.

«У тебе це не вийде, ти ще дуже маленький, ти не зумієш та ін.»

В результаті дитина виростає із заниженою самооцінкою із упевненістю, що все виходить у інших, але не у неї. Подорослішавши, їй доведеться або жити з комплексом невдахи, пливучи за течією, або повірити у власні сили.



Ранкові практики

- Ранкових практик існує велика кількість, кожна людина обирає для себе індивідуальні практики які підходять для неї. Це може бути йога, контрастний душ, ранкова пробіжка, медитація, зарядка, та таке інше.



Вечірні практики

- Якщо ранкові практики направлені на отримання заряду бадьорості для продуктивного дня. То вечірні потрібні для здорового відпочинку. Ранкові та вечірні практики пов'язані між собою, одне не може існувати без іншого. Як без здорового сну не може існувати продуктивного ранку.
- Тому вечірнім і ранковим практикам слід приділяти увагу у рівній мірі.



ДОДАТОК Б

Приклад оформлення реферату



Кафедра механічної та біомедичної інженерії

Індивідуальне завдання з дисципліни
«Soft skills фахівців технічних спеціальностей»

Виконав студент гр. 132-20ск-4

Іванов І.І.

Викладач:

Онищенко С.В.

Дніпро, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1 СКЛАДАННЯ ТАКТИК ТА СТРАТЕГІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	4
1.1 Сутність тактичного та стратегічного підходу до планування діяльності	4
2 ВИСНОВКИ	5
Перелік посилань	6

ВСТУП

Роботу присвячено...

(до 1 сторінки)

1 СКЛАДАННЯ ТАКТИК ТА СТРАТЕГІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Сутність тактичного та стратегічного підходу до планування діяльності

Проблеми стратегічного і тактичного планування діяльності підприємств висвітлювали в наукових працях вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема:...



Рисунок 1 – Тактика діяльності

(до 8 сторінок)

ВИСНОВКИ

Проаналізовано...

Розглянуто...

Встановлено, що...

(до 1 сторінки)

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Архангельський Г.А. Тайм–драйв: як встигати жити і працювати / Г.А. Архангельський. М.: Манн, Іванов і Фербер, 2005. – 240 с
2. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [науковометодичний посібник] / Вукіна Н. В., Дементієвська Н. П., Сущенко І. М. ; за наук. ред. О. І. Пометун. — Харків : Б.в., 2007. — 190 с.
3. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. – 2–ге вид., стер. – Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. – 384 с
4. Фатєєва, М. В. Навички ефективної комунікації вчителів для успішної взаємодії з учнями і батьками [Текст] / М. В. Фатєєва, І. А. Якубенко // Педагогічна майстерня : науково-методичний журнал. - 2020. - N 5. - С. 36-39.
5. Чкан А. С. Самоменеджмент : навчальний посібник для студентів освітньокваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент» / А.С. Чкан, С.В. Маркова, Н.М. Коваленко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 84 с.

(мінімум 5 посилань)

Онищенко Сергій Валерійович

**Методичні рекомендації до проведення практичних (семінарських)
занять та самопідготовки студентів
з дисципліни «Soft skills фахівців технічних спеціальностей»
для бакалаврів усіх спеціальностей**

Видається в авторській редакції

Підписано до видання 30.11.2022
Електронний ресурс Авт. арк. 1,0

Розроблено і видано в
Національному технічному університеті
«Дніпровська політехніка»
49005, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19.