

Федеральное государственное
автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
» _____ 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

44.03.01.01 Тьютор

Развитие навыков самоменеджмента у будущих тьюторов

Выпускник _____

подпись, дата

А.Ю. Солопова

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 Теоретические основы развития навыков самоменеджмента	6
1.1 Самоменеджмент и его значение в деятельности будущих тьюторов.....	6
1.2 Методики развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов.....	16
1.3 Информационные технологии развития навыков.....	24
самоменеджмента у будущих тьюторов.....	24
2 Вебинары для развития навыков самоменеджмента будущих тьюторов	30
2.1 Разработка вебинаров для развития навыков самоменеджмента будущих тьюторов.....	30
2.2 Экспертная оценка вебинаров.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ А Экспертные оценки учебно-методических материалов.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Одной из ведущих потребностей современного человека является потребность в самореализации. Именно она является основной причиной активности человека, направленной на создание благ для себя и других людей. В современном обществе человек может быть успешен, если сознательно относится к своей жизни, проектирует ее, вырабатывает стратегию и определяет цели и ценности. Отсюда возникает необходимость сформировать такие навыки, которые позволяют управлять своей самореализацией. Это становится возможным при управлении собственной деятельностью. В данном случае наиболее эффективным методом является самоменеджмент.

Основной целью самоменеджмента является целенаправленное использование своих ресурсов для преодоления внешних обстоятельств и повышения эффективности. Рассматривая роль самоменеджмента в тьюторской деятельности, мы можем выявить, что тьютор должен быть всегда ориентирован на последние достижения психолого-педагогической науки, так как появляются новые методики, инструменты, возможности для осуществления деятельности по выстраиванию индивидуального маршрута тьюторанта и развития их личности. Соответственно, тьютор должен уметь выстраивать работу так, чтобы он смог параллельно заниматься с несколькими тьюторантами с разными запросами, развивать свои профессиональные навыки и находить время на личную жизнь: отношения, увлечения. Владение навыками самоменеджмента позволяет тьютору повысить эффективность своей профессиональной деятельности.

Процесс управления собственной деятельностью складывается из следующих этапов: постановка целей, планирование, принятие решений, организация деятельности по достижению поставленных целей, самоконтроль и контроль итогов. Целеполагание и планирование деятельности являются наиболее значимыми компонентами самоменеджмента в тьюторской практике, поэтому в нашей работе особое внимание будем уделять развитию именно этих компонентов самоменеджмента.

Проблема: каковы способы сопровождения развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов?

Объект: навыки самоменеджмента тьютора.

Предмет: средства развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов.

Цель: выявить и обосновать средства, содействующие развитию навыков целеполагания и планирования, как составляющих самоменеджмента.

Гипотеза: развитие навыков: целеполагания и планирования у будущих тьюторов будет возможным, если:

- на вебинарах учитывается индивидуальный образовательный запрос студентов;
- поствебинарная деятельность в рамках целеполагания и планирования организована с использованием мобильных приложений.

Задачи:

1. Определить сущность самоменеджмента и его роль в деятельности будущих тьюторов.
2. Проанализировать и отобрать методики развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов.
3. Провести анализ и отбор мобильных приложений для развития навыков целеполагания и планирования у будущих тьюторов.
4. Разработать серию вебинаров по развитию навыков самоменеджмента у будущих тьюторов.
5. Провести экспертную оценку серии вебинаров.

Теоретические аспекты самоменеджмента отражены в работах А. Хроленко, М. Вудкока и Д. Френсиса, Л. Зайверта, В.С. Карпичева, В.Н. Куликова. Методологические аспекты этапов самоменеджмента отражены в работах Н. Энкельманна, Брайана Трейси (целеполагание) и Бенджамина Франклина, Тима Ферриса, Г. Архангельского, Франческо Чирилло, Дэвида Аллена (планирование). Этапы и развитие самоменеджмента представлены в

работах А.К. Гастева, Ф. Тейлора, Дж. Моргенстерна, К.И. Варламова, П.М. Керженцева, Дж. Адаира.

1 Теоретические основы развития навыков самоменеджмента

1.1 Самоменеджмент и его значение в деятельности будущих тьюторов

В настоящее время в связи со сложившейся в стране социокультурной и социально-экономической ситуацией объективно возрастает потребность в специалистах, которые компетентны не только в своей профессиональной области, но и ориентируются в смежных сферах. Также ценные профессионалы, которые способны брать ответственность не только за себя, но и за своих подопечных, а также те, кто готов решать нестандартные профессиональные задачи, искать новый подход. Особую ценность имеют те специалисты, которые нацелены на саморазвитие, готовы к постоянному личностному и профессиональному росту [13].

Каждый человек является управленцем своей жизни, даже если он этого не осознает. От того, насколько успешно он может распоряжаться своими ресурсами, энергией и временем, зависят его достижения в разных сферах: личной, профессиональной и учебной, если рассматривать в качестве субъекта исследования студентов.

При переходе из школьного образования в вузовское, перед студентом встает непростая задача-выполнять задания как в аудитории (лекции, семинары, практические и лабораторные работы), так и вне ее (написание эссе, рефератов, курсовых и дипломных работ), а также находить время на личные увлечения, осуществлять профессиональные пробы. Таким образом, нужно создать систему распределения ресурсов для эффективного труда и повышения уровня работоспособности. Информация, которую получают студенты в процессе обучения, необходима им для будущей профессиональной деятельности. Важно, чтобы эта информация стала знаниями, а это возможно только в случае, если она структурирована, является личностно-значимой, практикоориентированной и содержит какое-либо отношение к жизнедеятельности субъекта. Только в этом случае информация помогает ему развить способности, навыки для самореализации. Поэтому каждому студенту важно выявлять значимую для себя

информацию, уметь ее обрабатывать и применять на практике. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что самообразование студента требует большего внимания, поэтому необходимо развивать умение управлять своими ресурсами.

В отличие от школьного образования, вузовское предполагает более самостоятельное изучение дисциплин, а также вводятся новые формы обучения, которые требуют от студента распределения своих ресурсов и умение планировать деятельность. Таким образом, необходимо создать собственную систему организации деятельности, которая позволит быстрее адаптироваться в образовании нового уровня. Мотивации к обучению и умению распределить ресурсы в учебной деятельности, которые обеспечивают успешность студентов, способствует самоменеджмент [18].

М. Ноулз- известный специалист в теории и практике образования взрослых, определяет главную задачу- производство компетентных людей таких, которые были бы способны применять свои знания в изменяющихся условиях, и чья основная компетенция заключалась бы в умении включиться в постоянное самообучение на протяжении всей своей жизни [19].

В настоящее время одной из важных задач профессионального образования является формирование в человеке потенциала саморазвития и самосовершенствования. Это возможно только в том случае, если личность направляет свою активность на создание благ для себя и своего окружения, а также постоянно преодолевает противоречия со своими установками, внешними факторами, в следствии которого происходит раскрытие потенциала и способностей.

В современном мире успех по большей части зависит не от того, насколько личность эффективно управляет другими, а важно умение человека управлять самим собой и рационально организовывать свою деятельность [30].

В современном обществе человеку важно осознанно подходить к своей деятельности, к планированию, к определению ценностей. В профессиональной деятельности приходится выполнять множество задач, которые требуют усилий

для достижения определенных результатов. Возникает необходимость решения задач в профессиональной деятельности для достижения результатов, но при наименьших затратах. Нужны инструменты, которые позволяют выстраивать управление своей деятельностью. Такой процесс называется самоменеджмент.

Самоменеджмент относится к области управленческих знаний и является современным направлением, возникшим в середине 90-х годов. Самоменеджмент направлен на максимальное использование собственных возможностей и сознательное управление своими ресурсами, поэтому все больше внимания сейчас уделяется самоорганизации каждого специалиста.

В развитии самоменеджмента можно выделить три основных этапа.

Первый этап развития самоменеджмента связан с опытом отдельных людей, которые методом проб и ошибок проверяли эффективность различных приемов в технике личной работы. К исследователям первого периода относят российских ученых А.К. Гастева, П.М. Керженцева, Е.П. Попова, которые в 20х годах прошлого столетия, основываясь на западных подходах классического менеджмента Ф. Тейлора и его последователей, сформировали принципиально новые взгляды на персональный менеджмент.

Во втором этапе, наряду со ставшими уже традиционными разделами (управление коммуникациями, временем, ресурсами) предлагаются такие разработки, как управление своими эмоциями, искусство слушать собеседника, формирование собственного имиджа, рациональное чтение, тренировка памяти. Несомненное влияние на этот этап развития самоменеджмента оказал прогресс в технических и гуманитарных науках. Представителями этого этапа являются Л. Зайверт, Дж. Моргенстерн, Дж. Адаир и другие.

Третий этап обусловлен систематизацией знаний в технике личной работы. Он заключается в определении необходимых отделов этой науки и построении из них взаимосвязанного целого. Одной из первых работ такого рода является книга признанного классика менеджмента Питера Друкера «Эффективный управляющий». Кроме того, следует отметить работы Вудкока М. и Френсиса Д., а также российских ученых Варламова К.И, и Карпичева В.С.

Управлять другими может лишь тот человек, который умеет контролировать себя. Ставить перед собой задачи и требовать от себя их точного выполнения гораздо сложнее, чем давать указания другим. Поэтому осознание необходимости работы над собой, овладение навыками самоменеджмента являются необходимым условием развития личности.

Для понимания рассмотрим определение самоменеджмента в разных концепциях. В концепции М. Вудкока и Д. Френсиса-преодоление собственных ограничений; в концепции В. Андреева-саморазвитие творческой личности; в концепции А. Хроленко-повышение личной культуры деловой жизни; в концепции Б. и Х. Швальбе-достижение личного делового успеха.

Л. Зайверт определяет самоменеджмент как целенаправленное и последовательное использование практических методов менеджмента в повседневной деятельности для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время [7].

В.Н. Куликова сводит самоменеджмент к тайм-менеджменту и определяет его как динамично развивающаяся отрасль менеджмента, основная задача которой заключается в выявлении методов и принципов эффективного управления временем [11].

Под технологией самоменеджмента В. С. Карпичев понимает совокупность способов, приемов, операций, процедур, алгоритмов, форм перехода из одного состояния личности в другое, осуществление заданных результатов или поддержание прежнего состояния [9].

Таким образом, целью самоменеджмента является максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни [15].

Владение навыками самоменеджмента позволяет решить задачу формирования у граждан компетенций инновационной деятельности (такая задача поставлена в Стратегии инновационного развития РФ на период до 2020 года):

- способность и готовность к непрерывному образованию, постоянному совершенствованию, переобучению и самообучению, профессиональной мобильности, стремление к новому;
- способность к критическому мышлению;
- способность и готовность к разумному риску, креативность и предпримчивость, умение работать самостоятельно, готовность к работе в команде и в высококонкурентной среде;
- владение иностранными языками, предполагающее способность к свободному бытовому, деловому и профессиональному общению [23].

И.П. Подласый считает, что человека можно назвать личностью, если он достигает уровня развития, который позволяет считать его носителем сознания и самосознания, способным на самостоятельную преобразующую деятельность [20]. Таким образом, можно сделать вывод, что студент, обладающий навыком самоменеджмента: способен правильно определять цели жизни, организовывать свое время, планировать деятельность, контролировать свое эмоциональное состояние, является личностью.

Когда личность занимается своим развитием, он самосовершенствуется и старается реализовать свой потенциал. В результате этого происходит его личный вклад в развитие общества и профессиональной области. Чтобы решать современные педагогические задачи, следует особое внимание уделять личности молодого специалиста. Поэтому перед выпускниками педагогических направлений стоит задача- постоянно совершенствоваться и быть мобильным в динамично изменяющихся условиях общества. Также в процессе получения педагогического образования должны формироваться творческие и коммуникативные способности, чтобы будущие педагоги могли действовать в неожиданных, противоречивых условиях, а также стремиться к саморазвитию [5].

Если рассматривать педагогическую деятельность, то перед студентами, обучающимся по профилю «тьютор», стоит задача гораздо сложнее: не только

развить в себе навыки, позволяющие быть мобильным и организовывать свою деятельность, но и научить этому своих тьюторантов.

Не каждый педагог умеет сознательно и рационально управлять своей жизнью. Чаще он стремится получить высокие результаты обучения, пренебрегая запасом своих ресурсов, а также отношением к ученикам. С точки зрения современных подходов в образовании основной задачей педагога является повышение качества обучения и воспитания обучающегося с одновременным снижением перегрузки учеников и педагогов. Исходя из этого, возникает необходимость пересмотреть педагогам свой подход и сложившиеся стереотипы в организации учебного процесса [22].

Рассмотрев основные составляющие самоменеджмента, обратимся к анализу профессиональных обязанностей тьютора, как специалиста, обеспечивающего развитие личности обучающегося.

Тьютор-педагог, осуществляющий деятельность по индивидуализации образования, направленную на определение образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для создания Индивидуальной Образовательной Программы, работу с образовательным заказом семьи, формирование учебной и образовательной рефлексии учащегося [20].

Целью тьюторского сопровождения является полноценная реализация образовательного потенциала личности, потенциала саморазвития, самоактуализации через образование и удовлетворение потребностей субъекта деятельности. Задача тьютора-помочь человеку реализовать себя в образовательной деятельности [20].

В функциональные обязанности тьютора входят такие как: проведение тренингов самоуправления, саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самовосстановления личности [9]. Отметим, что такие функции требуют достаточно высокого уровня развития самоменеджмента у тьютора.

Основная направленность волевого процесса тьютора-управление собой, организация и управление самообразовательной и саморазвивающей деятельностью тьюторанта.

Владение навыками самоменеджмента позволяет тьютору повысить эффективность своей профессиональной деятельности: организовывать целеполагание, проектирование, планирование действий и подготовку условий для реализации ИОП, анализ способа построения, а также проводить консультации и занятия по развитию самоорганизации для успешной реализации ИОП своих тьюторантов.

Каждый человек является носителем индивидуальных черт и качеств, которые формируются на протяжении всей жизни. К каждой профессии предъявляются такие требования, которые определяют успех в определенной профессиональной области. Следовательно, важно выбрать ту сферу, которой наиболее соответствует ваши характеристики. Профориентация является одним из направлений тьюторской деятельности.

В профессиональном стандарте «Специалист в области воспитания» мы выделили те трудовые действия и умения для реализации функций тьюторского сопровождения, которые связаны с самоменеджментом:

- осуществлять и организовывать проектирование моделей развития самоуправления, лидерского потенциала обучающихся;
- организация мероприятий, направленных на приобретение обучающимися актуального социокультурного опыта самореализации в социальной практике, помочь в социальной адаптации, принятии решений в ситуациях самоопределения, поддержка их социальных инициатив;
- осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов детского самоуправления и детских социальных инициатив;
- проводить консультации и занятия по развитию самоорганизации для успешной реализации ИОП;

- организовывать целеполагание, проектирование (моделирование, конструирование), планирование действий и подготовку условий для реализации индивидуальной образовательной программы (ИОП);
- освоить понятие самоорганизации, методы и способы ее формирования и развития [21].

Тьютор должен быть всегда ориентирован на последние достижения психолого-педагогической науки, так как появляются новые методики, инструменты, возможности для осуществления деятельности по выстраиванию индивидуального маршрута тьюторанта и развития их личности.

На наш взгляд, процесс самоменеджмента является ключевым в личностной и профессиональной сфере. Он предполагает выполнение определенных действий, которые направлены на решение разного рода задач. Выделяют несколько функций самоменеджмента, которые реализуются в определенной последовательности и находятся в определенной взаимозависимости.

Н.П. Лукашевич предлагает визуализировать круг правил самоменеджмента в следующем варианте:



Рисунок 1- Круг правил самоменеджмента

Во внешнем круге обозначены пять функций:

1. Постановка целей (анализ существующих и формулирование новых целей).
2. Планирование (разработка планов и поиск альтернативных вариантов).
3. Принятие решений (выбор наиболее подходящих вариантов).
4. Реализация и организация (организация процесса, направленного на решение поставленных задач).
5. Контроль (подведение итогов, корректировка целей, если есть необходимость).

Во внутреннем круге размещена функция 6 - информация и коммуникация (поиск и обмен информацией, осуществление коммуникационных связей, необходимое на всех этапах самоменеджмента). Для каждой функции разработаны рабочие приемы и методы ее реализации, а также ожидаемый результат в виде выигрыша во времени. Все они составляют технику самоменеджмента [14].

Нами было проведено анкетирование студентов педагогического бакалавриата Сибирского Федерального Университета с целью выяснения отношения к развитию навыков самоменеджмента. Вопросы были направлены на определение знаний студентов о самоменеджменте, а также на определение важности каждого компонента самоменеджмента и готовность развивать в учебной и внеучебной деятельности. Сначала было дано определение самоменеджмента, чтобы студенты смогли ответить на вопросы.

По результатам ответов на вопрос о том, считают ли студенты самоменеджмент важным в деятельности тьютора, 100% (23 человека) осознают важность самоменеджмента.

После того, как студенты ответили на первый вопрос, им предлагается распределить степень важности развития всех компонентов самоменеджмента: целеполагание, планирование, реализация плана, принятие решений и контроль успешности деятельности по шкале от 1 до 5, где 1- самый важный, а 5- не

важный. Большинство студентов считают, что самыми важными функциями являются целеполагание и планирование, поэтому им отдали 1 и 2 балла.

Следующий вопрос отражал желание студентов развивать навыки самоменеджмента. Исходя из полученных результатов, мы получили данные, что все 100% опрошенных (23 студента) готовы работать над развитием данных навыков.

Рассматривая вопрос о том, готовы ли студенты развивать у себя самоменеджмент в учебной деятельности и самостоятельно, мы получили результаты, которые представлены на рисунке 2 и 3. Большинство (21 студент) готовы развивать навыки в учебной деятельности, а самостоятельно готовы развивать только 18 человек из 23 опрошенных.

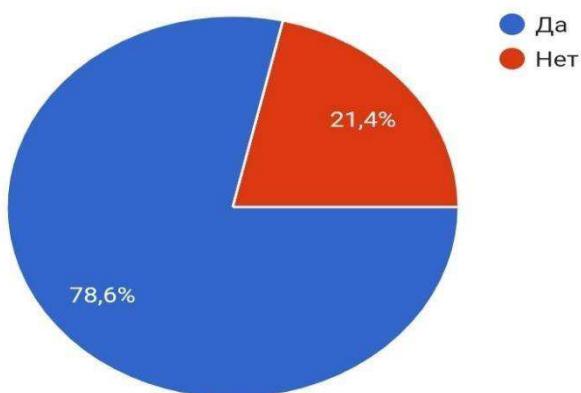


Рисунок 2 - Процентное соотношение результатов исследования определения стремления студентов развивать навыки самоменеджмента самостоятельно

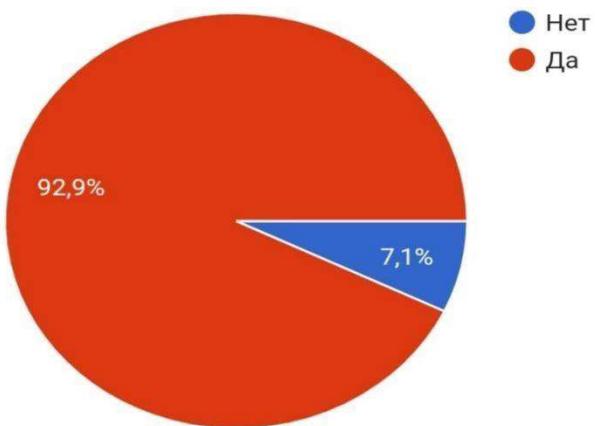


Рисунок 3 - Процентное соотношение результатов исследования определения стремления студентов развивать навыки самоменеджмента в учебном процессе

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что самоменеджмент играет важную роль в профессиональной деятельности тьютора. Постановка целей и планирование деятельности являются наиболее значимыми компонентами самоменеджмента, поэтому в нашей работе особое внимание будем уделять развитию навыков целеполагания и планирования.

Поскольку студенты готовы развивать компоненты самоменеджмента самостоятельно и в учебном процессе, в качестве формы мы выбрали вебинар с домашними заданиями.

В качестве рабочего определения самоменеджмента для тьюторов и педагогов с тьюторской компетенцией будем понимать следующее: процесс осознания своего места и роли в действительности, самоорганизации и развития умения планировать свое личное время, познания самого себя, а также стремления к постоянному личностному и профессиональному саморазвитию.

1.2 Методики развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов

Во время учебы в ВУЗе, у студента меняется социальный статус, происходит выход из-под опеки родителей и учителей, изменяются особенности и условия учебного процесса. В данный период возникает определенное напряжение, причиной которого являются большой поток информации от разных источников в разных сферах, необходимость организовывать свой быт самостоятельно, а также рационально использовать свое время и ресурсы для выполнения новых задач. В современных учебных планах освоение материала приходится в основном на самостоятельное обучение. От того, насколько студент сможет организовать процесс обучения, зависит успешность учебы.

В студенческие годы развитые навыки самоменеджмента способствуют личностному и профессиональному росту, поскольку деятельность становится продуктивной за счет грамотного распределения ресурсами, четким планированием и смены деятельности.

Для развития навыков самоменеджмента в учебный план в ИППС СФУ «Тьютор» включена дисциплина «Самоменеджмент» на 4 курсе. Однако в рамках только этой дисциплины достаточно сложно сформировать такой навык, так как он формируется в деятельности. Мы как раз и предлагаем такую деятельность дополнительно организовывать. А также предлагаем насытить ее информационными технологиями, такими как: мобильные приложения, облачные сервисы, а также провести вебинары, в которых будут апробироваться методики целеполагания и планирования.

При планировании своей деятельности, необходимо определить цели и задачи как на ближайшее время, так и в стратегическом аспекте. Необходимо учитывать, что важно установить сроки реализации и конкретный желаемый результат. Именно в таком случае цель обретет смысл. Поэтому после формулирования цели следует составить для себя индивидуальную программу развития, где по критериям и показателям можно отследить достижение результата [15].

Для того, чтобы достичь цель, ее необходимо грамотно сформулировать и определить желаемый результат. Это условие является важным не только для формулирования личных целей, но также и для учебной, профессиональной деятельности. Когда появляется полное представление того, что хочется достичь, эффективно используется потенциал для формирования профессиональных компетенций. Целевая установка является для мозга надежным навигатором для достижения успехов в развитии личности студента. Под целеполаганием мы будем понимать осмысленную деятельность по постановке целей и программированию их достижения наиболее экономными средствами [4]. Н. Энкельманн считает, что цели желательно формулировать, разделив их на 5 категорий:

- профессиональные;
- личные;
- касающиеся частной жизни;
- связанные с укреплением и поддержанием здоровья;

- удовлетворяющие культурные запросы [31].

Рассмотрим методики, способствующие развитию целеполагания.

1. Технология «SMART».

Техника постановки целей SMART является одной из наиболее эффективных и часто применяемых. Само слово «SMART» является аббревиатурой, образованной из первых букв пяти слов, определяющих критерии целей. Данная технология позволит поставить цели таким образом, чтобы она была конкретной, измеримой, достижимой, соотноситься с другими задачами и ограничена во времени.

Алгоритм постановки SMART-целей выглядит таким образом:

1. Конкретизация результатов (S).
2. Определение актуальности и реалистичности цели (R).
3. Оценка достижимости (A).
4. Составление критериев оценки результата (M).
5. Определение сроков достижения цели (T).

Соблюдение данного алгоритма позволит сформулировать такую цель, в которой учитывается максимальное количество факторов и появляется возможность постоянно отслеживать свой прогресс [6].

2. Упражнение от Брайана Трейси.

Брайан Трейси предлагает алгоритм постановки целей, который включает в себя технологию SMART. Суть методики состоит в том, чтобы сформулировать 10 целей так, будто они уже реализовались, а затем среди них выбрать ту, которая вызывает сильные эмоции, либо изменит жизнь наибольшим образом. Выбранную цель необходимо описать по критериям, представленным в технологии SMART [24]. Данная техника позволит определить наиболее значимую для себя цель и описать ее по всем критериям. Поскольку цели пишутся так, будто они реализованы, это позволит почувствовать приближение к намеченным результатам и отследить свое состояние достижения цели, выбрать из нескольких вариантов наиболее привлекательный.

3. Метод «Цели-ценности».

Суть метода состоит в том, чтобы заполнить таблицу, состоящую из граф «цели» и «ценности». Каждую цель (в вертикальном столбце) следует сопоставить с ценностью (верхняя строка). «Наиболее важна» – 2 балла, «важна» – 1 балл, «не важна» – 0 баллов. Затем необходимо посчитать сумму баллов по каждой цели и ценности. Таким образом, можно определить, какая из ценностей вносит наибольший вклад в реализацию ваших целей, и какая цель соотносится с наиболее значимыми ценностями. Этот метод позволяет определить свои ценности и сопоставить их со своими целями, определяя наиболее значимое и то, что необходимо поставить в приоритет в данный момент.

Для достижения поставленных целей и задач необходимо оптимальное распределение ресурсов- планирование. Главное преимущество, достигаемое путём планирования работы, состоит в том, что планирование времени приносит выигрыш во времени. Под умением планировать мы будем понимать: умение разбивать цели на более мелкие задачи и распределять их по времени, составлять план на день, неделю, месяц так, чтобы это продвигало к достижению цели, экономить ресурсы и сокращать время на выполнение задач. Планирование является неотъемлемой частью самоменеджмента и, при умелом применении, многократно повышают его эффективность. Рассмотрим методики, способствующие развитию навыков планирования:

1. ABC планирование.

Соотношение важных и неважных дел в процентах примерно одинаково, но затраченные усилия не соотносятся с важностью. Данный вывод является предпосылкой метода планирования ABC. Все задачи должны распределяться на 3 категории по определению важности:

1. Категория А – самые важные дела. Они составляют примерно 15% всех дел, но приносят примерно 65% результатов.

2. Категория В - важные дела. Они составляют около 20% всех дел и приносят около 20% результатов.

3. Категория С – дела наименьшей важности. Они составляют примерно 65% всех дел, но и приносят примерно 15% результатов [16].

Таким образом, в первую очередь должны выполняться дела из категории А, а затем уже остальные. Самой главной сложностью выполнения данной методикой является распределение задач по важности, которые зависят от приоритетов в данный момент.

2. Хронометраж.

Данный метод предназначен для анализа затраченного времени на выполнение определенных задач, а также выявление «поглотителей времени».

Записывая время, нужно сразу дополнять комментариями, которые позволяют определить продуктивность в момент выполнения задачи и ощущения времени. Хронометраж можно вести разными способами:

- фиксируя на бумаге (блокнот, записная книжка);
- используя заметки в гаджете (мобильный телефон, планшет);
- записывая на диктофон;
- в мобильных приложениях или программах на компьютере; -

диаграмма Ганта.

На основе полученных результатов можно выявить личные особенности в распределении и затрате времени, а также оптимизировать рабочее время [29].

3. Метод Бенджамина Франклина.

Франклин разработал систему организации времени- пирамида Франклина или пирамида продуктивности. В основе пирамиды - жизненные ценности, моральные ориентиры в решении любых задач.

Для организации своего времени по методу Франклина, нужно определить свои жизненные принципы, а также сопоставить их со своей глобальной целью, определяя план по ее достижению. Чтобы ежедневно работать над собой, необходимо каждую ценность фиксировать отдельно и описывать задачи на день, которые будут направлены на ее развитие или поддержание. Таким образом, каждое дело будет планироваться целенаправленно и появится представление о конкретных действиях для достижения глобальной цели [28].

4. Метод Тима Феррисса.

Его метод основывается на двух законах:

1. Закон Парето: 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата. Таким образом, нужно направить свои усилия на достижение важного результата.

2. Закон Паркинсона заключается в том, что работа должна занимать столько времени, сколько на нее выделяется. Это значит, что на задачу необходимо отводить ровно столько, сколько нужно для её выполнения.

Подходу Феррисса соответствует техника планирования 1–3–5. Её суть заключается в том, что в список дел вносится одно важное дело, три средних и пять мелких. Важно распределять эти задачи по срочности, чтобы удобнее было определить их по времени и избежать накладок. Феррисс считает, что нужно сокращать продолжительность рабочего времени и максимально фокусироваться на задачах, чтобы быть более продуктивным.

Феррисс - противник многозадачности: он считает, что при одновременном выполнении нескольких дел происходит расфокусировка внимания. В результате производительность не повышается, а падает.

Данный метод подходит тем, кто не предпочитает следовать строгому распорядку. Необходимо планировать свой день так, чтобы 20% времени занимали наиболее сложные и важные дела. Оставшиеся дела не требуют жесткого планирования и выполняются по личным предпочтениям [27].

5. Метод Глеба Архангельского.

Глеб Архангельский - эксперт в области организации времени. Он не создает новые, оригинальные методы, а адаптирует приемы тайм-менеджмента к отечественным реалиям.

Он раскрывает действенные приемы, которые помогут в управлении временем:

- «Лягушки». Это скучные дела, которые постоянно откладываютя, копятся и начинают давить, но выполнение их необходимо. Упорядочение дел и избавление от накладок возможно только, если каждое утро начинать с выполнения именно таких задач, то есть «поедать лягушку», а затем переходить к остальным, более привлекательным.

- «Якоря». Так называются некие привязки (музыка, движение, место), связанные с определённым эмоциональным состоянием. «Якоря» необходимы для того, чтобы настроиться на решение той или иной задачи.

- «Бифштекс из слона». К задаче сложно приступить, если она достаточно крупная (написать диссертацию, выучить иностранный язык), и, если у нее жесткий дедлайн. Такие задачи называют «слонами». В таком случае непонятно, с чего нужно начать и как распределить ресурсы. Чтобы «съесть слона», нужно сделать из него «бифштекс», то есть разделить крупные задачи на несколько мелких и распределить их во времени.

Помимо рационализации задач, Архангельский уделяет внимание отдыху. Он считает, что его также нужно планировать и выделять остаточно времени, поскольку без хорошего отдыха невозможна продуктивная деятельность [2].

6. Метод Франческо Чирилло.

Суть метода Pomodoro: отрезки времени, отводимого на работу - это «помидорки». Один «помидор» = 30 минут (25 минут на работу и 5 на отдых). Необходимо установить таймер и 25 минут ни на что не отвлекаться, полностью погрузиться в работу. После сигнала об окончании времени, ставится таймер на отдых и можно заниматься личными делами. Оптимальная длительность «помидора» - 20- 35 минут, но можно устанавливать время под себя и искать тот период, который наиболее удобен.

Таким образом, производительность измеряется количеством выполненных за день «помидорок». Чем больше, тем лучше.

Чирилло рекомендует составлять список дел заранее, чтобы в процессе не искать себе новое дело. В списке дел можно отмечать, сколько времени заняло выполнение той или иной задачи и насколько она была трудна. А также отмечать выполнение, либо несоблюдение правил методики [17].

7. Методика GTD.

Термин Getting Things Done часто ошибочно приравнивают к тайм-менеджменту. Но разработчик данного метода- Аллен называет GTD «методикой повышения личной эффективности».

Разницу между управлением временем и GTD пояснил эксперт в этом вопросе Вячеслав Сухомлинов: «GTD — это не тайм-менеджмент. Управлять временем невозможно. В сутках у всех одинаковое количество часов. Важно не количество времени, а то, чем вы его наполняете. Нужно уметь обрабатывать большие потоки входящей информации, определять, какие действия нужны для достижения целей, и, разумеется, действовать. GTD именно об этом. Это определённый образ мышления и жизни. А ещё GTD — это о состоянии потока и снижении психологического напряжения» [1]. Все незавершенные дела переносятся из головы на внешний накопитель. Информация собирается и фиксируется в списке. Вносится все: даже самое маленькое дело. Список должен быть доступен в любое время, в него надо постоянно заглядывать. Записываются пояснения, чтобы в дальнейшем не тратить время на обдумывания задачи. Создается система напоминаний о списках. Их необходимо регулярно обновлять: вычеркивать выполненные задачи, вписывать новые. Осуществляется контроль: горизонтальный- по всему списку дел; вертикальный- по каждому конкретному делу.

Самоменеджмент- достаточно сложный процесс, который требует комплексного подхода. Если упустить одну или несколько составляющих, то в процессе возникают «пробелы», которые могут негативно сказаться на качестве работы, а также сроках ее выполнения. Именно поэтому для проведения вебинаров у студентов, обучающихся по направлению «Тьютор» на 3 курсе, мы будем использовать как методики целеполагания и планирования, так и мобильные приложения для получения наилучшего результата.

Для развития целеполагания мы выбрали методику «Цели-ценности», чтобы определить, какая цель наиболее отвечает ценностям студентов, а затем прописать данную цель по SMART-технологии. Именно в таком случае, по нашему предположению, удастся определить реальный интерес, зону развития каждого студента и подробнее описать по разным критериям. Это будет способствовать развитию такого навыка самоменеджмента, как целеполагание.

Для проведения вебинаров, которые будут направлены на развитие планирования мы отобрали следующие методики: метод Бенджамина Франклина, поскольку на вебинарах по целеполаганию мы определим базовые ценности для каждого студента, будет логично отследить, на какие ценности направлены наши дела и скорректировать эту направленность при необходимости. Чтобы научиться наиболее эффективно выполнять важные дела, которые требуют больших затрат ресурсов и не особо приятны, следует применить метод Франческо Чирилло. В завершении целесообразно будет применение методики Глеба Архангельского, которая позволит сначала выполнять важные и неприятные дела, а остаток дня посвятить отдыху и тому, что нам доставляет удовольствие и продвигает к большим целям.

1.3 Информационные технологии развития навыков самоменеджмента у будущих тьюторов

В современном мире, насыщенном цифровыми технологиями, управление временем и ресурсами также опирается на возможности информационной среды. Студенты как часть молодежной аудитории являются активными пользователями мобильных устройств, с помощью которых самоменеджмент становится неотъемлемой частью повседневной жизни.

В настоящее время разработано значительное количество программ и мобильных приложений, способствующих формированию самодисциплины, контролю и распределению временных ресурсов. Эти программы помогают в организации времени: создают, сортируют и синхронизируют задачи, составляют отчеты о потраченном времени, позволяют видеть и свои, и чужие задачи, осуществлять совместную работу [3]. Достаточно часто применяются мобильные и облачные календари для планирования дел, программы, позволяющие делать заметки, хранить и систематизировать важную информацию. Есть программы, которые объединяют в себе описанные выше функции. К таким программам относят организеры, ярким представителем которых является программа Microsoft Outlook, входящая в пакет MicrosoftOffice.

Программа Microsoft Office Outlook позволяет эффективно управлять рабочим и личным временем. Поскольку к наиболее важным инструментам организации времени относят планирование, то необходимо задачи делить на разные категории: по важности, срочности, чтобы правильно вносить их в разные информационные службы Outlook- календарь, список дел и задач. При планировании необходимо распределить задачи по группам, которые отмечаются определенным цветом [10].

Outlook позволяет создавать элемент в списке дел на основе сообщения. Важные дела выделяются красным цветом, также можно отметить их оповещениями, чтобы не забыть главное. Также удобно выполнять работу в группе, либо руководителю отслеживать прогресс, так как можно получить информацию о выполнении задач другими участниками. При создании задачи с помощью функции «Назначить», она автоматически появляется и у руководителя, и у подчиненного. Соответственно, руководитель будет тут же «проинформирован», когда подчиненный внесет информацию по выполнению задачи. Данную возможность уместно использовать в тьюторской деятельности для отслеживания выполнения заданий тьюторантом.

Для освоения навыка планирования также предлагается большое количество мобильных приложений. Предлагаем рассмотреть некоторые из них:

1. FocusLock (рисунок 4). Оно позволяет временно заблокировать все "вредные" приложения, которые отвлекают и не дают сосредоточиться на важном деле. Необходимо задать промежутки времени на работу и отдых, а программа сама подаст сигнал, когда появится возможность воспользоваться заблокированными сервисами. При попытке запуска запрещенного приложения, ничего не выйдет, и в самом FocusLock снять блокировку не получится. На наш взгляд, этот способ достаточно жесткий, но кому-то именно это необходимо для начала работы.



Рисунок 4 - Приложение для блокировки других приложений FocusLock

2. MyLifeOrganized (рисунок 5). Приложение, позволяющее распланировать и организовать время, которое напоминает о необходимости выполнения задач из созданного списка. Задачи можно объединять в группы и устанавливать зависимость реализации одних задач от исполнения других. В приложении есть возможность указать месторасположение, в котором должно сработать напоминание (к примеру, напомнить купить батарейки, когда вы будете в магазине).

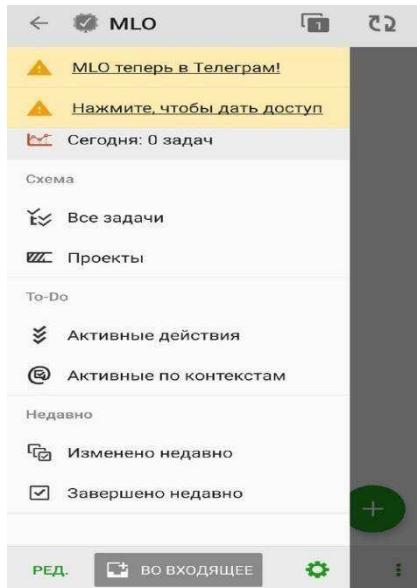


Рисунок 5 - Приложение для планирования времени MyLifeOrganized

3. Todoist (рисунок 6). Данное приложение ежедневно помогает планировать время и управлять задачами. Создание задач и управление ими не составит никакого труда - интерфейс понятен даже начинающим пользователям. Возможности данного приложения просто безграничны: данный планировщик реализован на всех платформах, что позволяет синхронизировать свой список задач на всех устройствах, а также делиться ими, к примеру, с коллегами для выполнения общих проектов.

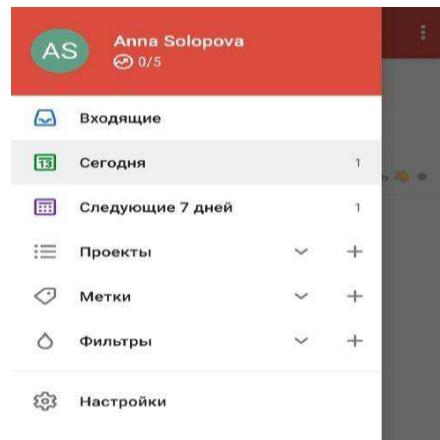


Рисунок 6 - Приложение для управления задачами Todoist

4. TickTick (рисунок 7). Сервис для управления задачами, предназначенный для личного и командного использования. Позволяет устанавливать напоминания, работать с задачами в календаре. Данное приложение удобно при командной использовании, так как есть возможность просматривать задачи других и назначать задачи определенным сотрудникам.

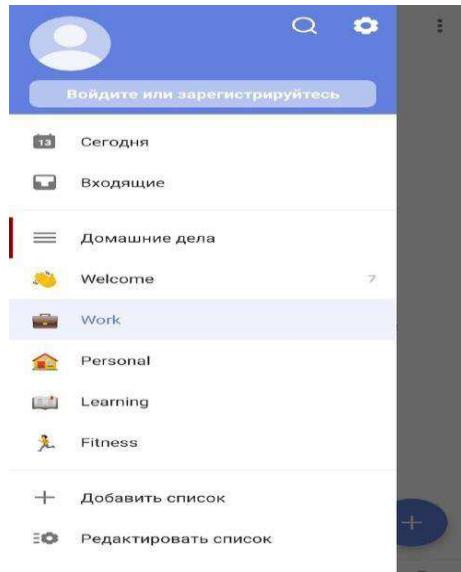


Рисунок 7 - Сервис для управления задачами TickTick

5. AgnessaMini (рисунок 8). Данное приложение содержит в себе 6 инструментов планирования: планировщик дел и целей, организер, ежедневник, напоминания и список задач. Для работы не требуется подключение к интернету, автоматически происходит расчет прогресса. В приложении можно создавать себе напоминания, виджеты, а также группировать свои задачи. Также есть очень важная, на наш взгляд, возможность делать рефлексию дня, фиксируя отметкой свое психологическое состояние и ответ записать текстом, либо голосовым сообщением.

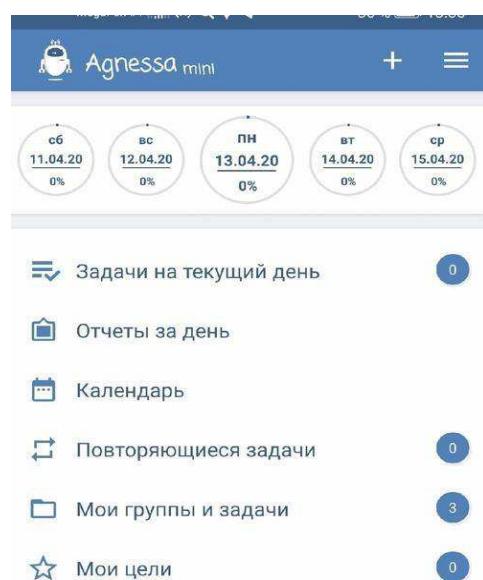


Рисунок 8 - Приложение для отслеживания выполнения задач AgnessaMini

Поскольку мобильные приложения будут дополнительными при реализации программ по развитию навыков целеполагания и планирования, студентам будет представлено на выбор несколько вариантов. Для тех, кто считает, что его основными поглотителями времени являются различные приложения, социальные сети, мы рекомендуем пользоваться приложением FocusLock. Данное приложение советуем использовать совместно с техникой Pomodoro, отмечая длительность каждого помидора на таймере. Это позволит полностью погрузиться в работу и приучить себя работать отрезками времени, не забывая про отдых. Для тех, у кого есть совместные дела и необходимость обмениваться своим списком и видеть другие, мы рекомендуем приложение Todoist. Поскольку приложение есть на всех платформах, становится гораздо удобнее делать отметки о выполнении дел, либо пополнять список.

Приложение, которое будет рекомендовано всем студентам- AgnessaMini. На наш взгляд, именно оно является удобным в использовании и многофункциональным. С помощью него удастся отследить вашу продуктивность за разные сроки, а также продвижение к цели. Также это приложение рекомендуем применять совместно с методом Глеба Архангельского, который советует делить задачи на более мелкие и «съесть слона» окажется не такой сложной задачей.

2 Вебинары для развития навыков самоменеджмента будущих тьюторов

2.1 Разработка вебинаров для развития навыков самоменеджмента будущих тьюторов

Одним из способов поддержки образовательного процесса является его информатизация, заключающаяся во внедрении новых информационных и коммуникационных технологий в образовательную деятельность; с помощью таких инновационных технологий можно реорганизовать или дополнить традиционные методы обучения, развития и воспитания, которые помогут улучшить процесс получения знаний, ускорить доступ к источникам информации [12].

Последние тенденции указывают на глобальное изменение в способе приобретения знаний. На сегодняшний день онлайн-занятие предоставляет студентам не только содержательную часть, но и способствует эмоциональному общению, которое содействует наиболее эффективному усвоению новых знаний. Виртуальное обучение - это инновационная система образования, которая включает в себя преимущества очного обучения и добавляет ряд уникальных возможностей [8].

Одним из инструментов виртуального обучения является вебинар. По сравнению с классическими моделями электронного обучения, которые позволяют получать доступ к контенту в любом месте в любое время, вебинар сочетает в себе удобство удаленного использования с эффективностью и интерактивностью очного занятия [32]. Вебинар - это семинар, который предполагает взаимодействие между его участниками через Интернет. Вебинары могут заменять или дополнять очное обучение, они создают среду обучения, аналогичную привычной среде при очном обучении, так как они позволяют организовывать взаимодействие в режиме реального времени [25].

На наш взгляд, вебинары могут быть успешной заменой очных занятий, в сравнении с самостоятельной работой в электронных курсах.

Развитие у студентов педагогического бакалавриата навыков самоменеджмента может быть организовано в рамках самостоятельной работы с активным использованием вебинаров.

Вебинары не уступают очным занятиям, поскольку студенты также могут и видеть, и слышать педагога, а также использовать записи этих вебинаров уже после их проведения. Дистанционная форма в режиме реального времени позволяет студентам получать информацию и выполнять задания из любого места. Таким образом, была определена возможность использования вебинаров как средства развития навыков самоменеджмента у студентов 2 и 3 курса, обучающихся по профилю «Тьютор». Исходя из этого в практической главе будет разработана серия вебинаров на тему «Целеполагание и планирование, как функции самоменеджмента».

Исходя из возможностей платформ для проведения вебинара, а также, учитывая особенности их организации, нами было разработано методическое планирование серии вебинаров, включающее в себя перечень формируемых профессиональных компетенций, цель, на достижение которых она направлена, требования к результатам обучения, ход проведения вебинаров и методическое планирование каждого вебинара из серии.

Исходя из необходимости развития у студентов педагогического бакалавриата профессиональных компетенций:

- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-4);
- способность проектировать образовательные программы (ПК-8);
- способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9);
- способность проектировать траектории своего профессионального и личностного развития (ПК-10) [26].

Нами была определена основная цель серии вебинаров: познакомить студентов- будущих тьюторов с методиками развития целеполагания и планирования.

В соответствии с поставленной целью, нами были определены требования к результатам обучения:

- знать/понимать: что такое самоменеджмент, его значение в тьюторской деятельности, функции, понятие цель, целеполагание, планирование, методики развития целеполагания и планирования;
- уметь: применять методики развития целеполагания и планирования, ставить цель и составлять план по ее достижению; использовать мобильные приложения для фиксации выполненных задач.

В соответствии с поставленной целью и требованиями к результатам, были разработаны ход проведения вебинаров, представленный в таблице 1, и методическое планирование каждого вебинара из серии.

Таблица 1- Ход проведения вебинаров

№ вебинара	Цель вебинара	Краткое содержание	Учебные действия (задания)	Организация деятельности (описание процесса)
1	Познакомить с методиками целеполагания	Что такое самоменеджмент, его роль в деятельности тьютора, функции самоменеджмента, знакомство с понятием цель, целеполагание, знакомство методиками развития целеполагания, апробация этих методик	Обсуждение студентами понятия самоменеджмент, его функций и роли в тьюторской деятельности; выполнение задания, направленного на апробацию предложенных методик; в качестве домашнего задания - конкретизировать свою цель и определить ее актуальность и значимость в данный период жизни	Студенты совместно с педагогом обсуждают их понимание самоменеджмента, затем ведущий раскрывает данное понятие и его функции; в обсуждении определяется роль самоменеджмента в профессиональной деятельности тьютора; обсуждение знаний студентов о понятиях «цель», «целеполагание»; ведущий вебинара описывает методику развития целеполагания «цель-ценности», при этом студенты сразу апробируют ее: выписывают свои цели, ценности и распределяют их по значимости (ведущий обращается к результатам студентов, комментирует, исправляет, выделяет наиболее успешные примеры); затем ведущий раскрывает суть методики «SMART», студенты расписывают свою цель по данным критериям, затем происходит анализ результатов ведущим и самостоятельно. При возникновении затруднений консультируются посредством чата, либо советуются о выполненной работе. По результатам вебинара у студентов должна быть сформулирована цель, которая наиболее соответствует их ценностям и отражает такие критерии, как конкретность, измеримости, достижимость, актуальность и ограниченность по времени

Продолжение таблицы 1

2	Познакомить с методиками планирования	<p>Что такое планирование, его необходимость в повседневной жизни и профессиональной деятельности тьютора, введение понятия «планирование», знакомство с методиками планирования, аprobация этих методик, знакомство с мобильными приложениями, позволяющими спланировать деятельность</p>	<p>Обсуждение в группе использования планирования в своей жизни; выполнение задания, направленного на аprobацию предложенных методик; в качестве домашнего задания - составить план на неделю, включая в перечень те дела, которые направлены на достижение цели и использование предложенных мобильных приложений, которые помогают фиксировать выполнение дел</p>	<p>Студенты приводят примеры о планировании их деятельности и способах, с помощью которых они это делают, затем ведущий дает определение планированию и вместе со студентами определяют его необходимость в деятельности тьютора и повседневной жизни; ведущий представляет методику планирования Бенджамина Франклина, а студенты описывают задачи для каждой ценности по методике; ведущий описывает методику развития планирования по Глебу Архангельскому при этом студенты сразу аprobируют ее, расписывая те задачи, которые являются «лягушками», «якорями» и делают «бифштекс из слона»; затем педагог раскрывает суть методики «Pomodoro», студенты при этом отмечают те дела, которые они будут выполнять с помощью этой методики; при возникновении затруднений консультируются с педагогом посредством чата, либо советуются о выполненной работе. По результатам вебинара у студентов должен быть список дел, распределенный по методики Архангельского, а также выписаны те дела, которые будут аprobироваться с помощью методики Франческо Чирилло; ведущий вебинара описывает мобильные приложения, которые помогут в аprobации данных методик: FocusLock, которое блокирует все приложения на определенное время, а также приложение Todoist, которое рекомендуется использовать при наличии групповых задач; студенты определяют необходимость использования именно этих приложений; затем ведущий дает описание приложения, которое обязательно для использования.</p>
---	---------------------------------------	--	---	---

Окончание таблицы 1

3	Подвести итоги проведения вебинаров по развитию навыков самоменеджмента	Обсуждение методик и приложений, получение обратной связи от студентов о вебинарах и составление плана ИПР	Студенты участвуют в анализе и обсуждении апробированных методик, осуществляют рефлексию по итогам серии вебинаров; составляют план программы развития навыков самоменеджмента	Педагог задает вопросы об апробации методик целеполагания и планирования, а также использования мобильных приложений, студенты дают обратную связь, делятся личностными результатами. Ведущий выбирает студентов, которые наиболее активно проявляли себя на прошедших вебинарах, и предлагает им свою помощь при составлении программы развития и ее реализации.
---	---	--	--	---

Методическое планирование вебинара №1.

Цель: Познакомить студентов с методиками целеполагания.

Задачи:

- освоение знаний: о том, что такое самоменеджмент, его роль в деятельности тьютора, функции самоменеджмента, знакомство с понятием цель, целеполагание, знакомство с методиками целеполагания;
- овладение умениями: применение методик целеполагания.

Обеспечение вебинара: инструментарий сервиса для проведения вебинаров Imind, презентация.

План вебинара:

- обсуждение в группе понятия самоменеджмент, его функций и роли в тьюторской деятельности;
- ознакомление с методиками целеполагания;
- выполнение задания, направленного на апробацию предложенных методик;
- проведение рефлексии посредством ответов на вопросы.

Сценарий вебинара:

Организация начала вебинара

Осуществляется подготовка студентов к усвоению новых знаний, и выполнению заданий на основе полученных знаний: объявление темы и целей вебинара; техническая проверка: аудиосвязь, трансляция, чат; обозначение плана проведения вебинара. Транслируется первый слайд презентации с темой мероприятия.

«Прежде чем приступить к обсуждению темы мероприятия, оговорим организационные и технические вопросы. Всем ли слышно, что я говорю? Видно ли презентацию? Если слышно и видно, то отправьте в чат «+», если нет – «-». В ходе мероприятия, если у вас возникнут какие-либо вопросы по теме, то отправляйте их в чат, по ходу я постараюсь ответить на все вопросы. Наш вебинар будет состоять из следующих этапов: этап № 1 – работа всей группой над основными понятиями, определим значимость самоменеджмента и, в частности,

постановки целей в деятельности тьютора, а также поделитесь опытом по постановке целей и методиками, которые вы при этом используете; далее этап № 2: будут представлены методики для развития целеполагания, вам необходимо будет провести их апробацию; после выполнения задания на этапе № 3 будут подведены итоги вебинара. Всего мы будем проводить 3 вебинара, на которых я буду отмечать вашу активность и в конце выберу наиболее активных участников и предложу им свою помощь в сопровождении индивидуальной программы развития. Есть ли вопросы по нашей дальнейшей работе? Если нет вопросов, тогда начнем».

Актуализация получения новых знаний по теме вебинара

Изначально у студентов спрашивается, знают ли они что-то о самоменеджменте? Выслушав их варианты, ведущий вебинара раскрывает данное понятие (трансляция второго слайда презентации): Л. Зайверт определяет самоменеджмент как целенаправленное и последовательное использование практических методов менеджмента в повседневной деятельности для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

Под технологией самоменеджмента В. С. Карпичев понимает совокупность способов, приемов, операций, процедур, алгоритмов, форм перехода из одного состояния личности в другое, осуществление заданных результатов или поддержание прежнего состояния.

Таким образом, целью самоменеджмента является максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни.

Затем рассматривается значение самоменеджмента в деятельности тьютора: студенты высказывают свои предположения, ведущий делает вывод: «У тьютора деятельность не структурирована и ему нужно самостоятельно выстраивать свою деятельность так, чтобы одновременно заниматься с несколькими тьюторантами с разными вопросами. Также тьютор учит обучающихся ставить цели и составлять программу развития, где описываются

шаги по достижению этой цели (план), из этого следует что тьютор должен владеть сам этими навыками, прежде, чем учить других». Далее ведущий представляет студентам функции самоменеджмента (трансляция третьего слайда). «Поскольку в проводимом констатирующем опросе вы выделили наиболее значимыми такие функции, как целеполагание и планирование, то рассматриваться будут именно они. На этом занятии внимание уделять будем развитию целеполагания». Студенты раскрывают свое понимание цели и приводят примеры своих целей в данный момент. Ведущий обращается к их опыту, задает наводящие вопросы и отмечает словесно активность участников. «Под целеполаганием мы будем понимать осмысленную деятельность по постановке целей и программированию их достижения наиболее экономными средствами (показ четвертого слайда)». Участники вебинара описывают, каким образом они ставят цели, какие методики для этого используют.

Усвоение новых знаний

«Для того, чтобы определить, какая цель для вас является наиболее значимой, я предлагаю выписать в строку ваши ценности. Пусть они будут абсолютно разными, либо из одной сферы, также количество их не ограничено. Пишите то, что сейчас для вас важно». Когда студенты выполняют это задание, ведущий спрашивает о том, все ли получается, помогает сформулировать, приводит примеры ценностей. Также участники могут писать свои ценности в общий чат. «Теперь, когда базовые ценности определены, в столбик предлагаю записать цели, которые актуальны в данный момент (пример таблицы на слайде 5). Сейчас необходимо каждую цель сопоставить с ценностью, где «очень важно» – 2 балла, «важно» – 1 балл, «не важно» – 0 баллов. Далее необходимо суммировать баллы, тем самым выделяя, какая из ценностей вносит наибольший вклад в выполнение ваших целей, и какая цель соотносится с наиболее значимыми ценностями. Напишите в чат сообщение, либо «поднимите руку», если вы выполнили это задание. Этот метод позволяет определить свои ценности и сопоставить их со своими целями, определяя наиболее значимое, а также то, что необходимо поставить в приоритет в данный момент. Мы с вами познакомились

и сразу апробировали методику «Цели-ценности», именно она позволит определять приоритеты таким образом, чтобы они отвечали ценностям. Необходимо такую работу проделывать регулярно, чтобы убедиться в стабильности ценностей и ставить новые цели, либо выделять новые приоритеты в связи со сменой ценностей».

«Теперь, когда у вас выделена одна цель, которая соотносится с ценностями, необходимо эту цель описать по разным критериям (трансляция шестого слайда). Для начала нужно точно описать желаемый результат. Затем ответить себе на вопросы: Насколько достижение этой цели важно в данный момент? Можно ли повременить с реализацией? Тем самым мы определим актуальность данной цели. Следующим шагом будет оценивание способностей и ресурсов. В ваших ли силах достичь эту цель? Цель должна быть измеримой, поэтому необходимо добавить к цели немного цифр. И в конце для максимально уточнённой цели выбирается срок исполнения. Ограничение по времени помогает фокусироваться и более грамотно планировать свои дела. Всё вместе это позволяет определить необходимые действия для достижения нужного результата, учесть максимальное количество факторов и постоянно отслеживать свой прогресс. Напишите в чат ваши итоговые сформулированные цели». Ведущий при необходимости просит исправить недочеты, хвалит за правильность формулировки и отмечает наиболее успешные варианты.

Закрепление знаний

Организация деятельности студентов по применению знаний, полученных на предыдущем этапе вебинара: «Поскольку критерии заданы, вам предлагается описать свою цель, выбранную в предыдущей методике, по ним. Работа осуществляется индивидуально, но можно задавать мне вопросы в чате, если возникнут затруднения. Время, которое отводится на выполнение задания- 10 минут».

Подведение итогов вебинара

Проведение опроса, в ходе которого студенты отвечают на следующие вопросы: «Чем было полезно знакомство с данными методиками? Удалось ли

апробировать обе методики и описать цели по технологии SMART? Какие трудности возникли?» Предполагается, что на этом этапе студенты делятся своими эмоциями о проведенном вебинаре: высказывают рекомендации по улучшению, пользу и описывают новые знания, а ведущий реагирует на их высказывания: благодарность, уточняющие вопросы, помочь. Если у студентов не получилось выполнить задания, либо появились новые идеи, то они это делают дома и могут обратиться за помощью к ведущему вебинара. К следующему вебинару у каждого участника вебинара должна быть сформулирована цель.

Завершение мероприятия: «Благодарим вас за участие в вебинаре.

Информация о следующем мероприятии будет разослана по почте. До встречи».

Методическое планирование вебинара №2.

Цель: Познакомить студентов с методиками планирования.

Задачи:

- освоение знаний: о том, что такое планирование, его роль в деятельности тьютора, знакомство с методиками целеполагания;
- овладение умениями: применение методик планирования.

Обеспечение вебинара: инструментарий сервиса для проведения вебинаров Imind, презентация (см. Приложение 1).

План вебинара:

- обсуждение в группе понятия планирование, его роли в тьюторской деятельности;
- ознакомление с методиками планирования;
- выполнение задания, направленного на апробацию предложенных методик;
- проведение рефлексии посредством ответов на вопросы.

Сценарий вебинара:

Организация начала вебинара

Осуществляется подготовка студентов к усвоению новых знаний, и выполнению заданий на основе полученных знаний: объявление темы и целей

вебинара; техническая проверка: аудиосвязь, трансляция, чат; обозначение плана проведения вебинара.

«Прежде чем приступить к обсуждению темы мероприятия, оговорим организационные и технические вопросы. Всем ли слышно, что я говорю? Видно ли презентацию? Если слышно и видно, то отправьте в чат «+», если нет – «-». В ходе мероприятия, если у вас возникнут какие-либо вопросы по теме, то отправляйте их в чат, по ходу я постараюсь ответить на все вопросы. Наш вебинар будет состоять из следующих этапов: этап № 1 –обсуждение предыдущего вебинара и анализ результатов; далее этап № 2, где мы обсудим понятие планирования, его роль в тьюторстве и ваш личный опыт составления и реализации планов; на этапе № 3 разберем методики планирования и приложения, которые помогут сопровождать этот процесс; на этапе № 4 проводим апробацию методик и их анализ. Есть ли вопросы по нашей дальнейшей работе? Если нет вопросов, начнем работу».

Актуализация получения новых знаний по теме вебинара

Ведущий перед вебинаром проверяет готовность студентов к занятию: у каждого ли сформулирована цель? Если нет, то помогает выполнить задание.

Изначально у студентов выясняется, приходится ли им планировать свое время и каким образом они это делают. Затем уточняется понятие планирования (демонстрация седьмого слайда). «Под умением планировать мы будем понимать: умение разбивать цели на более мелкие задачи и распределять их по времени, составлять план на день, неделю, месяц так, чтобы это продвигало к достижению цели, экономить ресурсы и сокращать время на выполнение задач». Студенты совместно с ведущим вебинара определяют значимость планирования в повседневной жизни и деятельности тьютора.

«На прошлом занятии мы определили цель, которая сопоставляется с вашими ценностями, и описали ее по разным критериям. На сегодняшнем вебинаре мы будем описывать шаги по достижению этой цели, определять сроки и планировать день или неделю так, чтобы быстрее продвинуться к достижению цели».

Усвоение новых знаний

«Мы с вами определяли ту цель, которая отвечает вашим ценностям, а теперь предлагаю сделать работу, которая заключается в планировании деятельности на развитие нескольких важных ценностей. Этот метод разработал Бенджамин Франклайн и заключается он в следующем: необходимо каждую ценность фиксировать отдельно и описывать задачи на день, которые будут направлены на ее развитие или поддержание. Таким образом, каждое дело будет планироваться целенаправленно и появится представление о конкретных действиях для достижения глобальной цели. Сейчас предлагаю открыть записи прошлого вебинара и оттуда выписать ваши ценности на отдельный лист. Теперь напротив каждой ценности описать задачу, которая будет направлена на ее развитие или поддержание. Очень важно помнить про вашу глобальную цель. Постарайтесь задачи сопоставить с ней». На данную работу студентам отводится 10 минут. По готовность студенты отмечаются в чате, либо «поднимают руку». Они могут задавать вопросы в общий чат, либо по аудиосвязи, а также лично ведущему вебинара. В качестве домашнего задания необходимо определить по несколько задач для каждой ценности.

«Теперь, когда у вас есть список задач, необходимо для каждой из них определить место в вашем распорядке дня. Также не стоит забывать про дела домашние, личные, учебу и др. Для этого предлагаю использовать методику Глеба Архангельского. Он задачи делит на несколько категорий, где для каждой отводится определенное время (трансляция 8 слайда).

- «Лягушки». Это скучные дела, которые постоянно откладывают, копятся и начинают давить, но выполнение их необходимо. Упорядочение дел и избавление от накладок возможно только, если каждое утро начинать с выполнения именно таких задач, то есть «поедать лягушку», а затем переходить к остальным, более привлекательным.

- «Якоря». Так называются некие привязки (музыка, движение, место), связанные с определённым эмоциональным состоянием. «Якоря» необходимы для того, чтобы настроиться на решение той или иной задачи.

- «Бифштекс из слона». К задаче сложно приступить, если она достаточно крупная (написать диссертацию, выучить иностранный язык), и, если у нее жесткий дедлайн. Такие задачи называют «слонами». В таком случае непонятно, с чего нужно начать и как распределить ресурсы. Чтобы «съесть слона», нужно сделать из него «бифштекс», то есть разделить крупные задачи на несколько мелких и распределить их во времени.

Также важно уделять время для отдыха и развлечений, обязательно описывая это в распорядке дня.

Попробуйте среди ваших задач определить «лягушки» и те, которые можно использовать в качестве «якоря»».

Студенты делятся своими задачами, распределенными по категориям, а ведущий обобщает результаты и определяет, по какому принципу были выделены эти задачи.

«Теперь вернемся к той цели, которую мы поставили на прошлом занятии. Наверняка это получился «слон». Предлагаю разделить его на несколько более мелких задачах. Эта работа требует достаточно усилий и времени, которым мы не располагаем, поэтому сейчас сделайте только набросок, чтобы понять принцип работы с крупной задачей. На работу выделяется 5 минут. Наверняка вам знакома ситуация, когда отсутствует желание что-либо делать и все попытки заставить себя безуспешны. Есть эффективный метод Франческо Чирилло «Pomodoro», суть которого заключается в том, что выделяются отрезки времени, которые отводятся на работу - «помидорки», длятся они примерно 30 минут (25 минут на работу и 5 на отдых). При запуске таймера необходимо погрузиться в работу, не отвлекаясь, а затем запустить таймер на отдых. Это и будет одна «помидорка», время которой определяете сами, исходя из удобств и продуктивности. Количество таких «помидорок» вы определяете сами на весь день: они могут идти друг за другом, а могут быть распределены на весь день.

Начинать лучше с небольшого количества «помидорок», затем постоянно увеличивать. Чем больше, тем лучше».

Закрепление знаний

Организация деятельности студентов по применению знаний, полученных на предыдущем этапе вебинара: «Поскольку мы познакомились с методикой Франческо Чирилло, предлагаю написать мелкие задачи и распределить их на неделю, их вы будете выполнять по этой методике. Работа осуществляется индивидуально, но можно задавать мне вопросы в чате, если возникнут затруднения. Время, которое отводится на выполнение задания- 10 минут». Студенты делятся задачами, которые они выделили, а ведущий вебинара задает уточняющие вопросы: «Хватит ли времени на выполнение этой задачи? Задача будет выполняться за один «помидор» или требуется несколько? Для одной большой задачи будете использовать «помидорки» подряд или чередовать с другими задачами?». Предполагается, что на этом этапе студентам с помощью уточняющих вопросов ведущего удастся точно определить очередность и список задач.

Подведение итогов вебинара

Проведение опроса, в ходе которого студенты отвечают на следующие вопросы: «Чем было полезно знакомство с данными методиками? Какая из предложенных, на ваш взгляд, больше подходит для вашей деятельности и распорядка дня? Что не удалось сделать? Что не поняли? Каковы дальнейшие шаги по апробации методик?», а также делятся своими эмоциями о проведенном вебинаре: высказывают рекомендации по улучшению, пользу и описывают новые знания. Если у студентов не получилось выполнить задания, либо появились новые идеи, то они это делают дома и могут обратиться за помощью к ведущему вебинара. Для того, чтобы студентам было удобнее фиксировать выполненные задачи и постоянно отмечать продвижение к глобальной цели, им предлагается использовать мобильное приложение «AgnessaMini» (трансляция 9 слайда). Оно позволяет объединять задачи по группам и создавать повторяющиеся задачи с определенным сроком. Также в нем удобно отслеживать продуктивность дня.

Завершение мероприятия: «Благодарим вас за участие в вебинаре. Это был последний теоретический и практический вебинар. Следующий будет проведен

через неделю и будет направлен на получение обратной связи о проведенных вебинарах и апробированных методиках, а также о ваших личных успехах и продвижениях в освоении навыков самоменеджмента. Информация о следующем мероприятии будет разослана по почте. До встречи».

Методическое планирование вебинара №3.

Цель: Подвести итоги проведения вебинаров по развитию навыков самоменеджмента.

Задачи:

- самооценка полученного личностного прироста;
- осознание студентами смысла проделанной работы на вебинарах;
- выявление затруднений при освоении новых методик и их апробации;
- предъявление плана по самостоятельному развитию навыков самоменеджмента.

План вебинара:

- анализ пройденных вебинаров и апробированных методик;
- обсуждение личного опыта участников вебинара;
- анализ трудностей при выполнении заданий и поиск их решений; - составление плана индивидуальной программы развития.

Сценарий вебинара:

Организация начала вебинара

Осуществляется подготовка студентов к усвоению новых знаний, и выполнению заданий на основе полученных знаний: объявление темы и целей вебинара; техническая проверка: аудиосвязь, трансляция, чат; обозначение плана проведения вебинара.

«Прежде чем приступить к обсуждению темы мероприятия, оговорим организационные и технические вопросы. Всем ли слышно, что я говорю?

Видно ли презентацию? Если слышно и видно, то отправьте в чат «+», если нет – «-». В ходе мероприятия, если у вас возникнут какие-либо вопросы по теме, то отправляйте их в чат, по ходу я постараюсь ответить на все вопросы. Наш вебинар будет посвящен анализу предыдущих и вашего личностного прироста, а

также обсудим планы на дальнейшее развитие навыков самоменеджмента самостоятельно. Есть ли вопросы по нашей дальнейшей работе? Если нет вопросов, начнем работу».

Подведение итогов вебинара

«В качестве домашнего задания была апробация методики Франческо Чирилло и отслеживание выполнения задач в мобильном приложении «AgnessaMini». Удалось ли это выполнить? Если нет, то почему? В чем трудность? Насколько грамотно удалось распределить дела на неделю?» Предполагается, что на этом этапе студенты рассказывают о своем опыте применения методики и сопровождение ее мобильным приложением. Если студент делится трудностями, то ведущий помогает найти суть проблемы и подсказать пути решения (не самостоятельно, а с помощью обсуждения в группе). Студенты делятся успешными результатами выполнения задания, а ведущий отмечает наиболее успешные варианты, выводы. Ведущий вебинара у участников спрашивает о том, какие у них впечатления от серии вебинаров в целом; какие методики были наиболее полезными, а каким не нашли применение в жизни и деятельности. В чате студенты ставят оценку по 5-ти бальной шкале проведенным вебинарам, выделяют плюсы и минусы. Устраивается голосование за наиболее полезное мобильное приложение и методику, по мнению студентов. Также участники дают обратную связь по улучшению серии вебинаров. Затем обсуждается применение полученных знаний и инструментов развития навыков самоменеджмента в будущей профессиональной деятельности тьютора. Предполагается, что студенты самостоятельно, либо с помощью ведущего придут к выводу, что самоменеджмент-неотъемлемая часть повседневной жизни и профессиональной деятельности. Тьютор должен уметь ставить цели и составлять план по ее достижению, а также учить этому своих тьюторантов.

Ведущий вебинара: «Удалось ли в процессе знакомства и апробаций методик выявить свои слабые стороны, либо то, что вам захотелось развить?» Студенты делятся своими вариантами, ведущий задает наводящие вопросы, чтобы выявить, насколько это актуально сейчас, в силах ли это сделать

самостоятельно, что для этого нужно и т.д. «В самоменеджменте есть несколько функций: целеполагание, планирование, принятие решений, реализация, контроль и коммуникация. Как вы думаете, изучая методики целеполагания и планирования, наша деятельность была направлена только на них или мы другие функции тоже выполняли?» Предполагается, что ведущий вебинара поможет студентам сделать следующее заключение: «Данные функции находятся в тесной связи, поэтому невозможно делать что-то одно, это всегда идет в совокупности. У остальных функций так же есть методики для их развития. Поэтому сейчас предлагаю составить план по индивидуальной программе развития, где вы опишите несколько аспектов, на которые будет направлена ваша деятельность. Для начала необходимо определить те аспекты, сферы, на которые вы бы хотели направить ваши ресурсы. Затем для каждого аспекта описать несколько желаемых результатов/ целей. Следующим шагом необходимо определить, каким образом будете что-то развивать и как будете отслеживать выполнение задач».

«Поскольку в качестве внешней мотивации был индивидуальное сопровождение программы развития, я следила за вашей активностью на протяжении всех вебинаров и выбрала тех, кому я готова помочь. Остальные могут обращаться с вопросами ко мне».

Завершение мероприятия: «Благодарим вас за участие в серии вебинаров. Это был последний заключительный вебинар, где мы получили обратную связь о проделанной работе и планы на дальнейшее развитие. Мы благодарны за вашу открытость и желание развиваться как личность и как будущий тьютор. Успехов в начинаниях».

2.2 Экспертная оценка вебинаров

Подготовленные учебно-методические материалы для проведения вебинаров получили ряд экспертных оценок (см. Приложение 1). В качестве экспертов выступили:

Эксперт 1- Петропавловская Наталья Владимировна, методист, тьютор, магистр образования, программа «Тьюторство в сфере образования» МПГУ

Эксперт 2- Ломаско Павел Сергеевич, доцент кафедры информатики и информационных технологий в образовании, руководитель центра цифровых педагогических компетенций КГПУ им. В.П. Астафьева

Эксперт 3- Тимошков Андрей Владимирович, доцент кафедры ИТОиНО СФУ, кандидат психологических наук

Эксперт 4- Седых Татьяна Владимировна, доцент кафедры ИТОиНО СФУ, кандидат педагогических наук

Для анкеты по оцениванию серии вебинаров мы определили ряд критериев, которые были сформированы с учетом специфики проведения вебинаров. На основе выделенных критериев была разработана анкета для экспертной оценки:

ФИО эксперта _____

Должность _____

Ученая степень _____

Оцените в баллах учебно-методические материалы по каждому из приведенных в таблице 2 критериев, исходя из трех уровней.

Таблица 2 – Оценивание учебно-методических материалов

№	Критерий	Оценка, балл
1	Доступность предъявления учебного материала	
2	Логичность изложения учебного материала	
3	Целенаправленность отобранного контента	
4	Создание мотивационного поля	
5	Вариативность используемых ведущим методов и средств	
6	Рефлексия и оценивание	

Показатели оценивания:

1. Доступность предъявления учебного материала.

0 баллов – материал изложен в сложной для восприятия студентами форме, не опирается на их знания и опыт;

1 балл – материал изложен в доступной для восприятия форме, частично адаптирован к возрастным и профессиональным особенностям участников;

2 балла – материал представлен в доступной форме, адаптирован к возрасту участников и их профессиональной направленности.

2. Логичность изложения учебного материала.

0 баллов- отсутствует логика в выстраивании материала;

1 балл- логика содержания частично прослеживается;

2 балла- соблюдается последовательность изложения материала, следующих вебинаров опираются на предыдущие.

3. Целенаправленность отобранных контента.

0 баллов- содержание представлено не в полном объеме, и не способствует достижению поставленным целям;

1 балл- представленное содержание частично соответствует поставленным целям;

2 балла- содержание соответствует заявленным целям и позволяет их достичь; используемых методик и заданий достаточно для усвоения материала.

4. Создание мотивационного поля.

0 баллов-мотивация не предусмотрена;

1 балл- задана только внешняя, либо только внутренняя мотивация; 2 балла- предусмотрена внешняя и внутренняя мотивация.

5. Вариативность используемых ведущим методов и средств.

0 баллов- методы и средства не позволяют реализовать учебные действия студентов;

1 балл- выбранные методы и средства однообразны и частично ориентированы на заявленные учебные действия;

2 балла- ведущий вебинара подбирает эффективные и разнообразные методы и средства.

6. Интерактивность.

0 баллов- интерактивность при проведении вебинаров не предусмотрена;

1 балл- задействована только одна форма интерактивности;
2 балла- участники отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении материала посредством чата, задают вопросы по теме мероприятия.

7. Рефлексия и оценивание.

0 баллов- оценивание не происходит;
1 балл- вебинаром предусмотрела либо только рефлексия, либо оценивание;
2 балла- происходит качественная, словесная оценка и комментирование результатов деятельности студентов.

Для проведения экспертной оценки были представлены материалы в электронном виде: методическое планирование серии вебинаров на тему «Целеполагание и планирование, как функции самоменеджмента», а также дополнительные изображения и пояснения.

В соответствии с представленными критериями каждый из экспертов оценил учебно-методические материалы для проведения вебинаров. Результаты оценивания представлены в таблице 3, а также выведен средний балл по каждому критерию (рисунок 9).

Таблица 3 – Результаты экспертной оценки учебно-методических материалов

Критерии оценивания	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Эксперт 4	Средняя оценка
Доступность предъявления учебного материала	2	2	2	2	2
Логичность изложения учебного материала	2	2	2	2	2
Целенаправленность отобранного контента	2	2	2	1	1,75
Создание мотивационного поля	1	2	2	2	1,75
Вариативность используемых ведущим методов и средств	1	1	2	2	1,5
Интерактивность	2	2	2	2	2
Рефлексия и оценивание	2	2	2	2	2
Итоговая оценка	12	13	14	13	13



Рисунок 9 - Средний балл экспертной оценки по каждому критерию

Анализируя результаты экспертной оценки по каждому из критериев, отметим следующее:

- 100% экспертов считают, что материалы представлены в доступной форме, адаптированы к возрасту участников и их профессиональной направленности, средняя оценка по данному критерию составляет 2 балла из 2;
- 100% экспертов отмечают соблюдение последовательности изложения материала, где следующие вебинары опираются на предыдущие. Средняя оценка по критерию 2 из 2 баллов;
- 75% экспертов считают, что содержание соответствует заявленным целям и позволяет их достичь; используемых методик и заданий достаточно для усвоения материала, средний балл по данному критерию составляет 1,75 из 2 баллов;
- 75% экспертов отметили, что в вебинарах используется как внешняя, так и внутренняя мотивация у студентов, средняя оценка- 1,75 баллов;
- 50% экспертов считают, что ведущий вебинара подбирает эффективные и разнообразные методы и средства, средний балл- 1,5 из 2 баллов;

- 100% экспертов отмечают высокий уровень интерактивности, о котором свидетельствует участие студентов в обсуждении материала посредством чата, а также то, что они задают вопросы по теме мероприятия и отвечают на вопросы друг друга и ведущего, средний балл - 2;
- 100% экспертов отмечают высокий уровень рефлексии и оценивания, средняя оценка по данному критерию – 2 балла.

Исходя из анализа экспертной оценки с учетом среднего балла по каждому из критериев, мы можем видеть, что подготовленные нами учебно-методические материалы разработаны на высоком уровне и могут быть использованы в учебном процессе подготовки бакалавров по направлению «Тьютор».

По результатам анализа мы выявили, что эксперты отмечают следующие недочеты в учебно-методических материалах:

- методы и средства при проведении вебинаров подобраны не всегда успешно, а также уровень вариативности методов и средств может быть повышен;
- недостаточный акцент на внутреннюю мотивацию студентов.

В соответствии с замечаниями экспертов в учебно-методические материалы были внесены корректизы:

- для того, чтобы у студентов была сильнее внутренняя мотивация, мы можем на первом вебинаре сделать задания для выявления индивидуального запроса. Все последующие методики направлять на удовлетворение именно этого запроса;

- разнообразить используемые методы и средства можно применением инструментов, которые визуально будут отражать ответы участников (облако слов, интерактивная доска и др.). Также повысить вариативность методов может применение таких методов, как мозговой штурм, игры, активные способы обучения.

В рамках практической главы были подготовлены учебно-методические материалы, которые включают в себя методическое планирование серии вебинаров, направленной на развитие у студентов педагогического бакалавриата навыков самоменеджмента. Была проведена экспертная оценка разработанных

нами учебно-методических материалов, которые в дальнейшем были скорректированы с учетом рекомендаций.

По результатам экспертной оценки и внесения корректировок разработанные нами учебно-методические материалы могут использоваться для развития навыков самоменеджмента при обучении студентов по дисциплинам, предусмотренным учебным планом, так и в рамках внеучебной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Овладение навыками самоменеджмента, на наш взгляд, позволит развить профессиональные компетенции бакалавра педагогического образования и проявлять свой высокий профессионализм в деятельности.

Анализ требований, предъявляемых к профессии «тьютор» позволил определить необходимость развития навыков самоменеджмента уже в подготовке студентов по данному направлению. Основная идея повышения качества и эффективности обучения заключается в применении современных информационных технологий. К таким технологиям относят средство виртуализации обучения- вебинар, сочетающий в себе достоинства очных занятий и возможности дистанционного обучения.

По результатам анализа проведенного нами опроса студентов педагогического бакалавриата, мы можем наблюдать высокий интерес к развитию навыков самоменеджмента как самостоятельно, так и в процессе обучения. Чтобы удовлетворить интересы студентов на начальном этапе было принято решение, сосредоточиться на развитии наиболее значимых компонентов самоменеджмента: целеполагании и планировании. С этой целью были отобраны методики, направленные на развитие навыков целеполагания и планирования. Необходимо отметить, что при разработке занятий для студентов, были учтены образовательные запросы студентов, которые обусловили выбор вебинара как средства организации учебной деятельности. Современные платформы проведения вебинаров позволяют использовать как индивидуальное, так и групповое обучение, обеспечивать наглядность и интерактивность, обсуждение группой, а также возможность получения обратной связи с последующим обсуждением результатов. Дополнением к деятельности студентов на вебинаре является поствебинарная деятельность, которая организована с применением специально отобранных мобильных приложений. Это позволило индивидуализировать обучение, дать студентам возможность получить опыт целеполагания и планирования в реальной жизни.

По результатам экспертной оценки разработанных учебно-методических материалов выявлено, что они выполнены на достаточно высоком уровне и могут быть использованы для обучения студентов.

Таким образом, мы достигли цели нашей работы: выявили и обосновали средства, содействующие развитию навыков целеполагания и планирования, как составляющих самоменеджмента.

Исходя из результатов экспертной оценки учебно-методических материалов можно сделать вывод, что гипотеза имеет право на подтверждение. Если на вебинарах учитывается индивидуальный запрос студентов и поствебинарная деятельность организована с использованием мобильных приложений, то развитие навыков целеполагания и планирования у будущих тьюторов будет возможным.

Мы полагаем, что разработанные учебно-методические материалы могут быть использованы при подготовке, а также в системе повышения квалификации тьюторов и педагогов с тьюторской компетентностью. В перспективе серия вебинаров может быть продолжена за счет включения методик развития таких навыков самоменеджмента, как принятие решений, организация и реализация, а также контроль и рефлексия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аллен, Д. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса / Д. Аллен. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 416 с.
2. Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие/ Г.А. Архангельский. – Москва : АСТ, 2012. –173 с.
3. Вяльяк, К. Э. Роль информационных технологий в формировании навыков управления временем / К.Э. Вяльяк // ТРУДЫ СПБГИК. – 2015. – № 7. – С. 46-54.
4. Глазунов, Ю. Т. Целеполагание и мотивация / Ю.Т. Глазунов // Вестник Мурманского государственного технического университета. – 2013. – Т. 16. – № 2. – С. 131-138.
5. Дегтерев, В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента / В.А. Дегтерев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 3. – С. 57-65.
6. Жданов, Э. Р. Построение индивидуальных образовательных траекторий обучения студентов на основе СМАРТ-технологий в условиях модернизации образования / Э.Р. Жданов // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 26-39.
7. Зайверт, Л. Ваше время – в Ваших руках: советы руководителю как эффективно использовать рабочее время / Л. Зайверт. – Москва : ИНФРА-М: Интерэксперт, 1995. – 267 с.
8. Запорожец, Д. Ю. Способы интеллектуального анализа данных в сложных системах / Д. Ю. Запорожец, Ю. А. Кравченко, А. А. Лежебоков // Известия Кабардино-Балкарского научного центра РАН. – 2013. – № 3. – С. 52.
9. Карпичев, В. С. Самоменеджмент: Введение в проблему / В. Карпичев // Проблемы теории и практики управления. – 1994. – № 3. – С. 103-106.
10. Ковалева, Т. М. Профессия «тьютор» / Т.М. Ковалева. – М.: Тверь : «СФК-офис», – 2012. – 246 с.

11. Куликова, В. Н. Заставьте время работать на вас / В.Н. Куликова. – Москва : Центрполиграф, 2008. – 192 с.
12. Курейчик, В. В. Новый подход к виртуальному обучению / В. В. Курейчик, А. А. Лежебоков, С. В. Пащенко // Открытое образование. – 2014. – № 3. – С. 4–9.
13. Ларионова, И. А. Самореализация как системообразующий фактор интегративной профессиональной подготовки специалистов / И.А. Ларионова // Педагогическое образование в России. – 2008. – № 4. – С. 18-27.
14. Лукашевич, Н. П. Теория и практика самоменеджмента : учебное пособие / Н.П. Лукашевич. – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
15. Майданова, Т. В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов / Т.В. Майданова // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 88-101.
16. Морковина, С. С. ABC-анализ как инструмент оперативного планирования основной деятельности организаций / С.С. Морковина, С.В. Фурсова // Экономический анализ: теория и практика. – 2012. – № 38. – С. 35-42.
17. Нётеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут/ Ш. Нётеберг. – Москва : Альпина Паблишер, 2013. – 245с.
18. Ноздренко, Е. А. Самоменеджмент в организации обучения студентов / Е.А. Ноздренко // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – Т. 1. – С. 81-82.
19. Ноулз, М. Ш. Современная практика образования взрослых. Андрагогика против педагогики / М.Ш. Ноулз. – Москва : Издательский отдел НМЦ СПО, 1998. – 217с.
20. Подласый, И. П. Педагогика / И.П. Подласый. – Москва : Рипол Классик, 1996. – 231 с.
21. Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» [Электронный ресурс] : приказ Минтруда России от 10.01.2017. № 10н (зарегистрировано в Минюсте России 26.01.2017 № 45406) //

Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_199498.

22. Симонова, А. А. Самоменеджмент педагога: сущность, содержание, технологии / А.А. Симонова. – Екатеринбург : Урал.гос.пед. ун-т,2008. –136 с.

23. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел «Формирование компетенций инновационной деятельности» №10, 2012.

24. Трейси, Б. Управляй своим временем / Б. Трейси. – Москва : Вильямс, 2006. – 64с.

26. Трилицкая, В. В. Вебинар как эффективный метод обучения персонала / В. В. Трилицкая, О. Ю. Трилицкая // Региональная экономика. ЮГ России. – 2014. – № 4. – С. 171-179

27. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс]: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. №1426. // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

28. Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть / Т. Феррис. – Москва : Добрая книга, 2018. – 235с.

29. Фролова, А. В. Методы и приемы управления своим временем: современный взгляд на проблему / А.В. Фролова. – Москва : Аспект Пресс, 2017. – 217 с.

30. Ханжина, О. А., Гайфуллина Д. Р. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2014. – Т. 6. – №. 2. – С. 44-56.

31. Шалагинова, Л. В. Самоменеджмент. Практическое руководство /Л.В. Шалагинова. – БХВ-Петербург, 2012. – 198с.

32. Энкельманн, Н. Б. Власть мотивации / Н. Б. Энкельманн. – Москва : Интерэксперт, 2014. – 272 с.
33. Cucchiara, S. Tools for webinars: Whatplatformsuitsbest / S. Cucchiara, L. Vanin, F. Ballor // TDTecnologieDidattiche. – 2014. – Vol. 2. – Pp. 110–113.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Экспертные оценки учебно-методических материалов

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТИЗЫ
учебно-методических материалов на тему
«Развитие навыков самоменеджмента у будущих тьюторов».
автор: Соловьева А.Ю., обучающаяся Сибирского федерального
университета, гр. ПП16-12Б.

ФИО эксперта Ломаско Павел Сергеевич
Должность доцент кафедры информатики и информационных технологий в образовании, руководитель центра цифровых педагогических компетенций КГПУ им. В.П. Астафьева
Ученая степень канд. пед. наук

На экспертизу были представлены материалы для организации серии из 3-х вебинаров по развитию навыков самоменеджмента у будущих тьюторов. Автором представлены в полном объеме методические планирования и полнотекстовые сценарии данных мероприятий, сопровождаемые дополнительными пояснениями и иллюстрациями.

Детальная оценка представлена в таблице по предложенным автором образцу и критериям:

№	Критерий	Оценка, балл
1	Доступность предъявления учебного материала	2
2	Логичность изложения учебного материала	2
3	Целенаправленность отобранного контента	2
4	Создание ведущим мотивационного поля	2
5	Вариативность используемых ведущим методов и средств	2
6	Интерактивность вебинара	1
7	Рефлексия и оценивание	2
Итого		13

Подавляющее большинство оценок являются максимальными, что позволяет сделать вывод о высоком качестве представленных материалов.



П.С. Ломаско



22.05.2020



П.С. Ломаско

Приложение
отдела
студентской работы
СФУ им. В.П. Астафьева

Рисунок А.1 - Результаты экспертной оценки Ломаско П.С.

ФИО эксперта Седых Татьяна Владимировна

Должность доцент

Ученая степень кандидат педагогических наук

Оцените в баллах учебно-методические материалы по каждому из приведенных в таблице 2 критериев, исходя из трех уровней.

№	Критерий	Оценка, балл
1	Доступность предъявления учебного материала	2
2	Логичность изложения учебного материала	2
3	Целенаправленность отобранного контента	1
4	Создание ведущим мотивационного поля	2
5	Вариативность используемых ведущим методов и средств	2
6	Интерактивность вебинара	2
7	Рефлексия и оценивание	2

Показатели оценивания:

1. Доступность предъявления учебного материала.

0 баллов – материал изложен в сложной для восприятия студентами форме, не опирается на их знания и опыт;

1 балл – материал изложен в доступной для восприятия форме, частично адаптирован к возрастным и профессиональным особенностям участников;

2 балла – материал представлен в доступной форме, адаптирован к возрасту участников и их профессиональной направленности.

2. Логичность изложения учебного материала.

0 баллов – отсутствует логика в выстраивании материала;

1 балл – логика содержания частично прослеживается;

2 балла – соблюдается последовательность изложения материала, следующих вебинаров опираются на предыдущие.

3. Целенаправленность отобранного контента.

0 баллов – содержание представлено не в полном объеме, и не способствует достижению поставленным целям;

1 балл- представленное содержание частично соответствует поставленным целям;

2 балла- содержание соответствует заявленным целям и позволяет их достичь; используемых методик и заданий достаточно для усвоения материала.

4. Создание мотивационного поля.

0 баллов-мотивация не предусмотрена;

1 балл- задана только внешняя, либо только внутренняя мотивация;

2 балла- предусмотрена внешняя и внутренняя мотивация.

5. Вариативность используемых ведущим методов и средств.

0 баллов- методы и средства не позволяют реализовать учебные действия студентов;

1 балл- выбранные методы и средства однообразны и частично ориентированы на заявленные учебные действия;

2 балла- ведущий вебинара подбирает эффективные и разнообразные методы и средства.

6. Интерактивность.

0 баллов- интерактивность при проведении вебинаров не предусмотрена;

1 балл- задействована только одна форма интерактивности;

2 балла- участники отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении материала посредством чата, задают вопросы по теме мероприятия.

7. Рефлексия и оценивание.

0 баллов- оценивание не происходит;

1 балл- вебинаром предусмотрела либо только рефлексия, либо оценивание;

2 балла- происходит качественная, словесная оценка и комментирование результатов деятельности студентов.

18.05.2020

(дата)

(подпись)

Т.В.Седых

(фамилия, инициалы)

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТИЗЫ
учебно-методических материалов на тему
«Развитие навыков самоменеджмента у будущих тьюторов».
Автор: Солопова А.Ю., студентка Института Педагогики, Психологии и
Социологии СФУ, группа ПП16-12Б

ФИО эксперта: Петропавловская Наталья Владимировна

Должность: методист, тьютор

Ученая степень: магистр образования, программа «Тьюторство в сфере образования» МПГУ

На экспертизу были предоставлены материалы организации серии 3-х вебинаров по развитию навыков самоменеджмента: методическое планирование, сценарии мероприятий, дополнительные пояснения и иллюстрации.

Анализ предоставленных вебинаров отражен в таблице:

№	Критерий	Оценка, балл
1	Доступность предъявления учебного материала	2
2	Логичность изложения учебного материала	2
3	Целенаправленность отобранного контента	2
4	Создание ведущим мотивационного поля	1
5	Вариативность используемых ведущим методов и средств	1
6	Интерактивность вебинара	2
7	Рефлексия и оценивание	2

Показатели оценивания:

1. Доступность предъявления учебного материала.

0 баллов – материал изложен в сложной для восприятия студентами форме, не опирается на их знания и опыт;

1 балл – материал изложен в доступной для восприятия форме, частично адаптирован к возрастным и профессиональным особенностям участников;

2 балла – материал представлен в доступной форме, адаптирован к возрасту участников и их профессиональной направленности.

2. Логичность изложения учебного материала.

0 баллов- отсутствует логика в выстраивании материала;
1 балл- логика содержания частично прослеживается;
2 балла- соблюдается последовательность изложения материала, следующих вебинаров опираются на предыдущие.

3. Целенаправленность отобранного контента.

0 баллов- содержание представлено не в полном объеме, и не способствует достижению поставленным целям;
1 балл- представленное содержание частично соответствует поставленным целям;
2 балла- содержание соответствует заявленным целям и позволяет их достичь; используемых методик и заданий достаточно для усвоения материала.

4. Создание мотивационного поля.

0 баллов-мотивация не предусмотрена;
1 балл- задана только внешняя, либо только внутренняя мотивация;
2 балла- предусмотрена внешняя и внутренняя мотивация.

5. Вариативность используемых ведущим методов и средств.

0 баллов- методы и средства не позволяют реализовать учебные действия студентов;
1 балл- выбранные методы и средства однообразны и частично ориентированы на заявленные учебные действия;
2 балла- ведущий вебинара подбирает эффективные и разнообразные методы и средства.

6. Интерактивность.

0 баллов- интерактивность при проведении вебинаров не предусмотрена;
1 балл- задействована только одна форма интерактивности;
2 балла- участники отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении материала посредством чата, задают вопросы по теме мероприятия.

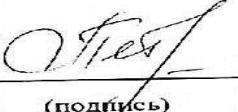
7. Рефлексия и оценивание.

0 баллов- оценивание не происходит;

1 балл - вебинаром предусмотрела либо только рефлексия, либо оценивание;

2 балла - происходит качественная, словесная оценка и комментирование результатов деятельности студентов.

Большинство оценок по предложенным критериям являются максимальными, что позволяет **сделать вывод о высоком качестве предоставленных материалов.**



(подпись)

Иванова Н.В.
(ФИО)

10.05.2020

ФИО эксперта Тимошков Андрей Владимирович

Должность доцент кафедры ИТОиНО СФУ

Ученая степень кандидат психологических наук

Оценка учебно-методических материалов вебинаров по теме «Развитие

навыков самоменеджмента у будущих тьюторов»

№	Критерий	Оценка, балл
1	Доступность предъявления учебного материала	2
2	Логичность изложения учебного материала	2
3	Целенаправленность отобранного контента	2
4	Создание ведущим мотивационного поля	2
5	Вариативность используемых ведущим методов и средств	2
6	Интерактивность вебинара	2
7	Рефлексия и оценивание	2

Показатели оценивания:

1. Доступность предъявления учебного материала.

0 баллов – материал изложен в сложной для восприятия студентами форме, не опирается на их знания и опыт;

1 балл – материал изложен в доступной для восприятия форме, частично адаптирован к возрастным и профессиональным особенностям участников;

2 балла – материал представлен в доступной форме, адаптирован к возрасту участников и их профессиональной направленности.

2. Логичность изложения учебного материала.

0 баллов – отсутствует логика в выстраивании материала;

1 балл – логика содержания частично прослеживается;

2 балла – соблюдается последовательность изложения материала, следующих вебинаров опираются на предыдущие.

3. Целенаправленность отобранного контента.

0 баллов – содержание представлено не в полном объеме, и не способствует достижению поставленным целям;

1 балл – представленное содержание частично соответствует поставленным целям;

2 балла- содержание соответствует заявленным целям и позволяет их достичь; используемых методик и заданий достаточно для усвоения материала.

4. Создание мотивационного поля.

0 баллов-мотивация не предусмотрена;

1 балл- задана только внешняя, либо только внутренняя мотивация;

2 балла- предусмотрена внешняя и внутренняя мотивация.

5. Вариативность используемых ведущим методов и средств.

0 баллов- методы и средства не позволяют реализовать учебные действия студентов;

1 балл- выбранные методы и средства однообразны и частично ориентированы на заявленные учебные действия;

2 балла- ведущий вебинара подбирает эффективные и разнообразные методы и средства.

6. Интерактивность.

0 баллов- интерактивность при проведении вебинаров не предусмотрена;

1 балл- действована только одна форма интерактивности;

2 балла- участники отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении материала посредством чата, задают вопросы по теме мероприятия.

7. Рефлексия и оценивание.

0 баллов- оценивание не происходит;

1 балл- вебинаром предусмотрела либо только рефлексия, либо оценивание;

2 балла- происходит качественная, словесная оценка и комментирование результатов деятельности студентов.

Тимошков А.В.



Федеральное государственное
автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Смирнов

О.Г. Смолянинова

« 19 » июня 2020г.



БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

44.03.01.01 Тьютор

Развитие навыков самоменеджмента у будущих тьюторов

Руководитель 19.06.20 доц. каф. ИТОиНО, канд. пед. наук

подпись, дата

должность, ученая степень

Е.В. Ермолович
инициалы, фамилия

Выпускник

19.06.2020

подпись, дата

А.Ю. Солопова

инициалы, фамилия

Красноярск 2020