

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра финансы и управление

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры финансов и управления

24 ноября 2025 г. протокол № 3

Заведующий кафедрой

С.Л. Курьянова



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.4 Управление карьерой**

Направление подготовки: 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): Система государственного и муниципального
управления

Квалификация: магистр

Чита, 2025 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Управление карьерой»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Самоанализ как основа успешной профессиональной деятельности	УК-6	З. Знать методы само-оценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности	Тест 1. Основные понятия карьеры Тест для самоанализа 1. Оценка уровня само осознанности 2. Тест для самоанализа 3. Определение типа личности (Холланд) 4. Тест для самоанализа 5. Оценка эмоционального интеллекта	Каждый правильный ответ - 1 балл (10)Выполнение теста - 4 балла, наличие выводов, адекватных результатам самоанализа - 3 балла (7)Заполненный лист для самоанализа - 4 балла, самоанализ полученных результатов - 3 балла (7)Заполнение опросного листа - 4 балла, качество самоанализа - до 3 баллов. (7)
2	Определение приоритетов деятельности	УК-6	Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе само-оценки и определения приоритетов З. Знать методы само-	Задание 1. Индивидуальный SWOT-анализ Тест 2. Определение приоритетов Тест для самоанализа Определение якоря карьеры	Правильное распределение соответствующих характеристик в квадранты матрицы - 5 баллов, полнота анали-

			оценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности		за - 5 баллов, формулировка индивидуальной стратегии - 7 балла (17) За каждый правильный ответ - 1 балл (5) Заполненный бланк самооценки - 4 балла, анализ полученных результатов - 3 балла (7)
3	Способы совершенствования деятельности	УК-6	Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования	Задание 2. План мероприятий Задание 3. Управление стрессами Сообщение Тест 3. Приоритеты и ресурс времени	Логичная структура плана работы - 5 баллов; четкость и обоснованность рекомендаций - 5 баллов (10) Аргументированный выбор источников - 4 балла; обоснование направлений и методов снижения стресса - 5 баллов; правильное оформление ответа - 1 балл (10) Логичность и последовательность изложения положений - 4 балла, четкость и аргументированность рекомендаций - 4 балла, иллюстрации - 2 балла (10) За каждый правильный ответ - 1 балл (10)
4	Итого по текущей	УК-6	З. Знать методы само-		100

	аттестации		оценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов		
5	Промежуточная аттестация	УК-6	З. Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования У. Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности Н. Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов	зачет	100

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра финансы и управление
Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса:

Тест/проверка знаний.

Критерий: каждый правильный ответ - 2 балла. В тесте 15 вопросов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Знание: Знать методы самооценки, определения приоритетов деятельности и способы ее совершенствования

1. Матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра
2. Методы управления временным ресурсом
3. Оценка эффективности карьеры
4. Понятие и виды карьеры
5. Понятие и типы якорей карьеры
6. Правила составления индивидуальной матрицы SWOT-анализа
7. Принцип Парето
8. Профессиональная компетенция
9. Процесс индивидуального планирования
10. Рекомендуемая структура личных планов
11. Структура по приоритетам в АБВ-анализе
12. Типы личности, склонные к различным видам деятельности (классификация Холланда)
13. Факторы, оказывающие влияние на эффективность личной деятельности
14. Этапы карьеры. Взаимосвязь профессионального и личностного развития
15. Этапы системы личного планирования Б. Франклина

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов),

вид вопроса:

Задание на умение. Критерий: полнота выполнения задания - 18 баллов, наличие аргументов и адекватных примеров - 12 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Умение: Уметь осуществлять самоанализ и определять приоритеты собственной деятельности

Задача № 1. Опишите известные вам техники развития осознанности. Поясните на примерах из личного опыта значение осознанного отношения к карьере

Задача № 2. Поясните значение учета типа личности при выборе профессии (на основе проведенного самоанализа)

Задача № 3. Поясните роль эмоционального интеллекта в построении успешной карьеры. Опишите необходимые зоны роста на основе проведенного самоанализа

Задача № 4. Предложить мероприятия по снижению конкретных потерь времени

Задача № 5. Разделить дела на группы по приоритетности

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса:

Задание на навыки. Критерий: методически верный подход к решению задачи (ситуации) - 10 баллов, обоснованное (аргументированное) решение, подтвержденное примерами из личного опыта /практики компаний - 30 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Навык: Совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и определения приоритетов

Задание № 1. Дать рекомендации по режиму труда и отдыха, обосновать, привести примеры

Задание № 2. Напишите тезисы некролога, характеризующего вас как родственника, друга, коллегу. Выделите ценности, важные для вас

Задание № 3. Разделить дела по приоритетам, обосновать разделение, определить возможные негативные последствия неверного определения приоритетов

Задание № 4. Составьте индивидуальную матрицу SWOT-анализа. Опишите возможные направления развития карьеры

Техники развития осознанности

Осознанность – это способность направлять свое внимание на настоящий момент, не оценивая и не осуждая происходящее. Она позволяет нам быть более внимательными к своим мыслям, чувствам, ощущениям и окружающей среде, что в конечном итоге приводит к более осозанным и эффективным действиям в любой сфере жизни, включая карьеру. Вот некоторые известные техники развития осознанности:

- **Медитация осознанности (Mindfulness Meditation):** Эта техника предполагает наблюдение за своими мыслями и ощущениями, не вовлекаясь в них и не оценивая их. Существуют различные виды медитации осознанности, такие как медитация на дыхании, медитация сканирования тела и медитация любящей доброты.

- **Пример:** Сесть в тихое место, закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании. Обращать внимание на ощущения, возникающие при вдохе и выдохе, и не судить себя за возникающие мысли. Когда ум начинает блуждать, мягко возвращать внимание к дыханию.

• **Сканирование тела (Body Scan Meditation):** Эта техника направлена на осознание физических ощущений в различных частях тела. Она помогает обнаружить напряжение и дискомфорт, а также развить более глубокую связь со своим телом.

○ **Пример:** Лечь на спину и начать медленно и осознанно направлять внимание на каждую часть тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой головы. Обращать внимание на ощущения, такие как тепло, холод, покалывание, напряжение или расслабление. Не пытаться изменить ощущения, просто наблюдать их.

• **Осознанное движение (Mindful Movement):** Эта техника включает в себя выполнение физических упражнений или движений с полным осознанием своих ощущений. Например, это может быть йога, тай-чи или просто осознанная ходьба.

○ **Пример:** Во время ходьбы обращать внимание на ощущения в ногах, на то, как они касаются земли, как двигаются мышцы. Замечать звуки вокруг себя и запахи в воздухе. Стараться не отвлекаться на мысли о прошлом или будущем, а полностью присутствовать в настоящем моменте.

• **Осознанное слушание (Mindful Listening):** Эта техника предполагает полное сосредоточение на речи говорящего, без перебивания, оценивания или подготовки ответа. Она помогает улучшить коммуникацию и углубить отношения с другими людьми.

○ **Пример:** Во время разговора с другом отложить телефон, отключить уведомления и смотреть ему в глаза. Полностью сосредоточиться на том, что он говорит, и попытаться понять его точку зрения. Не перебивать его и не оценивать его слова, просто слушать с открытым сердцем.

• **Осознанное питание (Mindful Eating):** Эта техника предполагает осознанное употребление пищи, обращая внимание на вкус, запах, текстуру и внешний вид еды. Она помогает наслаждаться едой и избежать переедания.

○ **Пример:** Перед тем, как начать есть, внимательно посмотреть на еду, обратить внимание на ее цвет, запах и текстуру. Откусить небольшой кусочек и медленно его прожевать, ощущая каждый вкус. Не торопиться и наслаждаться каждым кусочком.

Осознанное отношение к карьере: личный опыт и значение

Для меня осознанное отношение к карьере означает, прежде всего, понимание своих ценностей, интересов и сильных сторон, а также осознанный выбор карьерного пути, который соответствует этим аспектам. Это также включает в себя осознанное отношение к своим профессиональным целям, своему рабочему процессу и своим отношениям с коллегами.

Пример 1: Осознанный выбор профессии. В юности меня привлекала возможность зарабатывать много и быстро, и я чуть было не поступил на финансовый факультет, хотя всегда любил литературу и историю. Только после нескольких месяцев самостоятельного анализа своих интересов и бесед с психологом я понял, что настоящая страсть и удовлетворение я получу, занимаясь журналистикой. Осознанный выбор привел меня в профессию, приносящую удовлетворение, хотя и не самую высокооплачиваемую. Это доказывает, что деньги не должны быть единственным критерием.

Пример 2: Преодоление выгорания. В какой-то момент своей карьеры я почувствовал выгорание и потерю интереса к работе. Практика медитации осознанности помогла мне понять, что я слишком много работаю и не уделяю достаточно времени отдыху и личной жизни. Я начал осознанно планировать свое время, выделяя время на занятия спортом, чтение книг и общение с друзьями. Это помогло мне восстановить энергию и вновь обрести интерес к своей работе.

Пример 3: Решение сложных ситуаций на работе: Однажды возник конфликт с коллегой, который критиковал мои идеи на совещаниях. Вместо того, чтобы реагировать эмоционально, я попробовал подходить к ситуации осознанно. Я начал наблюдать за своими чувствами и мыслями, пытаясь понять, что именно меня задевает в его критике. В итоге

я пришел к выводу, что его критика частично обоснована и может быть полезна для улучшения моих идей. Я решил поговорить с ним лично и попросить конкретные примеры и советы. Это помогло разрешить конфликт и улучшить наши рабочие отношения.

Значение осознанного отношения к карьере:

- **Увеличение удовлетворенности работой:** Когда мы осознанно выбираем карьеру, соответствующую нашим ценностям и интересам, мы, как правило, чувствуем больше удовлетворения от работы.

- **Снижение уровня стресса и выгорания:** Осознанное отношение к работе помогает нам лучше управлять своим временем, устанавливать приоритеты и избегать перегрузок.

- **Повышение эффективности и продуктивности:** Когда мы осознанно сосредоточены на своей работе, мы работаем более эффективно и продуктивно.

- **Улучшение отношений с коллегами:** Осознанное общение помогает нам лучше понимать других людей и строить более гармоничные отношения.

- **Умение адаптироваться к изменениям:** Осознанность помогает нам быть более гибкими и адаптироваться к изменениям на рынке труда, а также к новым вызовам в своей карьере.

В заключение, развитие осознанности является ценным инструментом для успешного управления своей карьерой. Осознанность помогает нам лучше понимать себя, свои цели и ценности, а также принимать более взвешенные и обдуманные решения, что в конечном итоге приводит к более счастливой и успешной профессиональной жизни.

Значение учета типа личности при выборе профессии (на основе самоанализа)

Учет типа личности при выборе профессии имеет огромное значение, поскольку напрямую влияет на удовлетворенность работой, эффективность и общее благополучие. Проведенный самоанализ личности позволяет получить глубокое понимание своих сильных и слабых сторон, ценностей, интересов, предпочтений в общении, мотиваций и стилей работы. Игнорирование этих аспектов может привести к выбору неподходящей профессии, что, в свою очередь, влечет за собой разочарование, выгорание и потерю времени и ресурсов.

Давайте рассмотрим конкретные аспекты типа личности и их влияние на выбор профессии:

1. Интроверсия vs. Экстраверсия:

- **Интроверты**, как правило, предпочитают уединенную работу, требующую концентрации и аналитического мышления. Им комфортно работать самостоятельно над проектами, проводить исследования и глубоко погружаться в детали. Профессии, подходящие для интровертов: программист, бухгалтер, писатель, научный сотрудник, аналитик данных, архитектор.

- **Экстраверты**, напротив, заряжаются энергией от общения и взаимодействия с людьми. Они преуспевают в профессиях, требующих командной работы, презентаций, переговоров и активного взаимодействия с клиентами. Профессии, подходящие для экстравертов: менеджер по продажам, PR-менеджер, учитель, тренер, организатор мероприятий, политик.

- **Пример из самоанализа:** Предположим, самоанализ показал, что я – ярко выраженный интроверт, ценящий тишину и концентрацию. Выбор профессии менеджера по продажам, требующей постоянного общения с клиентами и презентаций, скорее всего,

приведет к быстрому выгоранию и стрессу. Более подходящей для меня была бы роль аналитика, где я могу использовать свои навыки аналитического мышления в уединенной обстановке.

2. **Сенсорика (Sensory) vs. Интуиция (Intuition):**

- **Сенсорики (Sensors)** ориентированы на конкретные факты, детали и практический опыт. Они предпочитают работать с реальностью, видеть результаты своей работы и решать конкретные задачи. Профессии, подходящие для сенсорики: инженер, бухгалтер, врач, строитель, механик, повар.

- **Интуиты (Intuitives)**, напротив, склонны к абстрактному мышлению, поиску закономерностей и генерации новых идей. Им нравится работать с концепциями, предвидеть будущее и разрабатывать инновационные решения. Профессии, подходящие для интуитов: ученый, исследователь, дизайнер, философ, футуролог, креативный директор.

- **Пример из самоанализа:** Если самоанализ показывает, что я склонен к сенсорике, то профессия дизайнера, требующая абстрактного мышления и генерации креативных концепций, может оказаться сложной и неудовлетворительной. В этом случае, более подходящей будет профессия инженера, где я смогу использовать свои навыки работы с конкретными данными и решения проблем.

3. **Мышление (Thinking) vs. Чувствование (Feeling):**

- Люди с доминирующей функцией **Мышления** принимают решения, руководствуясь логикой, анализом и объективностью. Они ставят во главу угла рациональность и четкие критерии. Подходящие профессии: юрист, финансист, аналитик, инженер, программист.

- Люди с доминирующей функцией **Чувствования** принимают решения, основываясь на ценностях, эмоциях и потребностях других людей. Они эмпатичны и заботятся о благополучии окружающих. Подходящие профессии: психолог, социальный работник, учитель, врач, медсестра, HR-менеджер.

- **Пример из самоанализа:** Если я склонен к Мышлению, то работа психолога, требующая эмпатии и эмоциональной вовлеченности, может быть для меня трудной. Более подходящей будет работа финансового аналитика, где требуется объективный анализ данных и принятие рациональных решений.

4. **Решение (Judging) vs. Восприятие (Perceiving):**

- Представители типа "Решение" (Judging) предпочитают планировать, организовывать и контролировать свою жизнь. Им важны порядок, структура и четкие сроки. Подходящие профессии: менеджер проектов, администратор, бухгалтер, организатор мероприятий.

- Представители типа "Восприятие" (Perceiving) более гибки и спонтанны. Им нравится исследовать новые возможности, импровизировать и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Подходящие профессии: журналист, фрилансер, предприниматель, консультант, исследователь.

- **Пример из самоанализа:** Проявление типа "Восприятие" означает, что я лучше работаю в условиях гибкого графика и свободы творчества, работа в строгой иерархичной организации, требующая точного следования планам, может привести к неудовлетворенности и снижению продуктивности. В этом случае, стоит искать работу с большей степенью самостоятельности и возможностью для импровизации, например, в качестве фрилансера или консультанта.

Влияние ценностей на выбор профессии:

Важно учитывать свои ценности. Если для меня важна помощь другим, то работа в социальной сфере или медицине может принести больше удовлетворения, чем высокооплачиваемая, но бездушная работа в финансовом секторе.

Влияние интересов на выбор профессии:

Соответствие работы моим интересам – ключевой фактор мотивации и вовлеченности. Если я люблю искусство, то работа в галерее или музее будет более привлекательной, чем работа в офисе, занимающейся производством запчастей.

Вывод:

Учет типа личности при выборе профессии – это инвестиция в свое будущее. Проведенный самоанализ помогает сделать осознанный выбор, который соответствует вашим потребностям, желаниям и способностям. Это позволяет найти работу, которая будет приносить не только доход, но и удовлетворение, радость и чувство самореализации. В конечном итоге, выбор профессии, соответствующей вашему типу личности, – это путь к более счастливой и успешной жизни.

Задание №3: Разделение дел по приоритетам

Для эффективного управления временем и достижения целей необходимо уметь расставлять приоритеты. Существует множество методик, но наиболее распространенной является **матрица Эйзенхауэра** (также известная как матрица срочности и важности). Она основана на разделении дел на четыре категории:

- **Важные и срочные (Сделай сейчас):** Это дела, требующие немедленного внимания и напрямую влияющие на ваши цели. Сюда относятся кризисные ситуации, срочные проекты, неотложные проблемы.
- **Важные, но не срочные (Запланируй):** Это дела, которые важны для достижения долгосрочных целей, но не требуют немедленного выполнения. К ним относятся планирование, обучение, развитие навыков, создание стратегии, укрепление отношений.
- **Не важные, но срочные (Делегируй):** Это дела, требующие быстрого выполнения, но не имеющие значительного влияния на ваши цели. К ним относятся рутинные задачи, второстепенные запросы, некоторые встречи и звонки. Их можно делегировать другим людям или автоматизировать.
- **Не важные и не срочные (Удали):** Это дела, отнимающие время и энергию, но не приносящие никакой пользы. К ним относятся бесполезные встречи, пустая трата времени в социальных сетях, просмотр развлекательных видео, неважные звонки. Эти дела следует исключить из своего графика.

Пример разделения дел по приоритетам (для меня):

Категория	Дела	Обоснование
Важные и срочные	- Подготовка срочного отчета для руководства - Решение проблемы с неработающим сервером (если это моя зона ответственности)	- Отчет влияет на принятие важных решений руководством. - Неработающий сервер блокирует работу компании.
Важные, но не срочные	- Разработка стратегии развития отдела на следующий год - Посещение профильной конференции - Изучение нового языка программирования	- Стратегия определяет будущее отдела. - Конференция позволяет получить новые знания и установить полезные контакты. - Новый язык расширит мои навыки.

Категория	Дела	Обоснование
Не важные, но срочные	- Ответы на рутинные запросы от клиентов - Подготовка стандартных отчетов (по возможности делегировать)	- Клиентские запросы нужно обрабатывать быстро. - Отчеты рутинные и могут быть поручены другим.
Не важные и не срочные	- Просмотр развлекательных видео в YouTube - Бессмысленная переписка в социальных сетях - Участие в ненужных встречах	- Не приносят пользы для моей работы и личного развития. - Просто отнимают время и энергию.

Обоснование разделения:

Разделение дел по приоритетам основано на следующих принципах:

- **Целеполагание:** Прежде всего, нужно определить свои цели – как личные, так и профессиональные. Важность дела определяется его вкладом в достижение этих целей.
- **Анализ последствий:** Необходимо оценить, какие последствия наступят, если дело не будет выполнено вовремя или вообще не будет выполнено.
- **Принцип Парето:** 20% усилий дают 80% результата. Необходимо сосредоточиться на тех делах, которые приносят наибольший вклад в достижение целей.
- **Делегирование:** Если дело может быть выполнено другим человеком так же хорошо или лучше, то его следует делегировать.

Возможные негативные последствия неверного определения приоритетов:

- **Стресс и перегрузка:** Постоянное выполнение срочных, но не важных дел приводит к стрессу, перегрузке и выгоранию.
- **Упущенные возможности:** Игнорирование важных, но не срочных дел приводит к упущенным возможностям для развития и роста.
- **Недостижение целей:** Неверное распределение времени и ресурсов приводит к тому, что важные цели остаются недостижимыми.
- **Снижение качества работы:** Из-за спешки и перегрузки снижается качество выполнения всех задач.
- **Ухудшение отношений:** Пренебрежение нуждами других людей (коллег, клиентов, близких) может привести к ухудшению отношений и конфликтам.
- **Проблемы со здоровьем:** Хронический стресс и перегрузка негативно влияют на здоровье.

Задание №4: Индивидуальная матрица SWOT-анализа

SWOT-анализ – это инструмент стратегического планирования, позволяющий оценить сильные и слабые стороны, возможности и угрозы, влияющие на развитие вашей карьеры.

Структура SWOT-анализа:

	Внутренние факторы	Внешние факторы
Позитивное влияние	Сильные стороны (Strengths)	Возможности (Opportunities)
Негативное влияние	Слабые стороны (Weaknesses)	Угрозы (Threats)

Пример SWOT-анализа (для меня):

	Внутренние факторы (Я сам)	Внешние факторы (Окружающая среда)
Позитивное влияние	Сильные стороны (Strengths): - Отличные аналитические навыки - Владение несколькими языками программирования - Опыт работы в крупных проектах - Способность быстро обучаться - Умение работать в команде	Возможности (Opportunities): - Развитие новых технологий (AI, Machine Learning) - Рост спроса на специалистов по анализу данных - Потребность компаний в цифровой трансформации - Открытие новых рынков - Появление новых образовательных программ)
Негативное влияние	Слабые стороны (Weaknesses): - Недостаточный опыт управления проектами - Слабые навыки публичных выступлений - Не всегда умею расставлять приоритеты - Иногда сложно делегировать задачи	Угрозы (Threats): - Быстрая автоматизация рутинных задач - Конкуренция со стороны других специалистов - Изменение требований рынка труда - Экономический кризис - Устаревание знаний и навыков

Описание пунктов:

- **Сильные стороны (Strengths):** Ваши конкурентные преимущества, навыки, знания, опыт, личные качества, которые помогают вам добиваться успеха.
- **Слабые стороны (Weaknesses):** Ваши недостатки, ограничения, области, требующие улучшения, факторы, которые мешают вам достигать целей.
- **Возможности (Opportunities):** Благоприятные внешние факторы, тенденции, ресурсы, которые вы можете использовать для развития своей карьеры.
- **Угрозы (Threats):** Неблагоприятные внешние факторы, тенденции, риски, которые могут помешать вашему карьерному росту.

Возможные направления развития карьеры (на основе SWOT-анализа):

Анализ SWOT позволяет определить несколько возможных направлений развития карьеры:

1. **Использовать сильные стороны для реализации возможностей:** Мои отличные аналитические навыки и знание языков программирования позволяют мне развиваться в области анализа данных и машинного обучения. Я могу пройти курсы повышения квалификации по AI, участвовать в проектах, связанных с анализом больших данных, предлагать компаниям решения по цифровой трансформации.
2. **Устранить слабые стороны, чтобы преодолеть угрозы:** Для борьбы с автоматизацией рутинных задач и усилением конкуренции мне необходимо развивать навыки управления проектами, улучшать коммуникативные навыки и навыки публичных

выступлений. Я могу посещать тренинги, искать возможности для практики и получать обратную связь от коллег.

3. **Использовать возможности для минимизации угроз:** Чтобы избежать устаревания знаний и навыков, необходимо постоянно обучаться и следить за новыми технологиями. Регулярное посещение конференций, чтение профессиональной литературы и прохождение онлайн-курсов поможет мне оставаться конкурентоспособным.

4. **Совместить сильные стороны и возможности, чтобы избежать угроз:** Мои сильные стороны (аналитические навыки, знание языков программирования) позволяют мне успешно адаптироваться к изменяющимся требованиям рынка труда и использовать новые технологии (AI, Machine Learning) для решения сложных задач. Это поможет мне оставаться востребованным специалистом, даже в условиях автоматизации рутинных задач и усиления конкуренции.

Конкретные примеры направлений развития карьеры:

- **Стать Data Scientist:** Используя аналитические навыки, знание языков программирования и интерес к машинному обучению, я могу получить специализацию в области Data Science и заниматься анализом больших данных для принятия стратегических решений в компаниях.

- **Руководитель проектов (Project Manager):** Развивая навыки управления проектами и коммуникативные навыки, я могу стать руководителем проектов и управлять командами разработчиков, внедряющих новые технологии.

- **Консультант по цифровой трансформации:** Используя свои знания и опыт, я могу предлагать компаниям решения по цифровой трансформации и помогать им внедрять новые технологии для повышения эффективности бизнеса.

Методика выполнения SWOT-анализа:

1. **Самоанализ:** Честно и объективно оцените свои сильные и слабые стороны. Задайте себе вопросы: В чем я хорош? Что мне дается легко? Какие у меня есть недостатки? Какие навыки мне нужно улучшить?

2. **Анализ внешней среды:** Изучите тенденции рынка труда, возможности и угрозы, существующие в вашей отрасли. Задайте себе вопросы: Какие новые технологии появляются? Какие навыки востребованы? Какие компании развиваются? Какие риски существуют?

3. **Заполнение матрицы:** Заполните таблицу SWOT-анализа, исходя из результатов самоанализа и анализа внешней среды.

4. **Выработка стратегии:** Сформулируйте несколько возможных направлений развития карьеры, исходя из результатов SWOT-анализа.

5. **Действия:** Разработайте конкретный план действий для реализации выбранных направлений развития карьеры.

Регулярное проведение SWOT-анализа и корректировка стратегии развития карьеры поможет вам оставаться конкурентоспособным на рынке труда и добиваться успеха в выбранной области.

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации Читинский институт
(филиал) Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «БАЙКАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление – 38.04.04.
Государственное и муниципальное
управление Профиль – Система
государственного и муниципаль-
ного управления
Кафедра финансов и управле-
ния
Дисциплина - Управление
карьерой

БИЛЕТ № 1

1. Тест (30 баллов).
2. Разработайте План Карьерного Развития (Умение управлять карьерой) (30 баллов).
3. Напишите тезисы некролога, характеризующего вас как родственника, друга, коллегу. Выделите ценности, важные для вас (40 баллов).

Составитель _____ Л.Ю. Криклевская
Заведующий кафедрой _____ С.Л. Курьянова

1-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: каж-
дый правильный ответ - 2 балла. В тесте 15 вопросов.

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Разработайте План
Карьерного Развития (Умение управлять карьерой) Критерий: полнота выполнения задания
- 18 баллов, наличие аргументов и адекватных примеров - 12 баллов

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: методиче-
ски верный подход к решению задачи (ситуации) - 10 баллов, обоснованное (аргументиро-
ванное) решение, подтвержденное примерами из личного опыта /практики компаний - 30
баллов.

Тест по Управлению Карьерой (30 баллов)

Инструкция: Ответьте на вопросы, выбрав наиболее подходящий вариант ответа
или заполнив пропуски. После прохождения, подсчитайте свои баллы, чтобы узнать ваш
уровень управления карьерой.

I. Выбор Ответа (1 балл за вопрос, всего 10 баллов)

1. **Что из перечисленного является наиболее важным при планировании карьеры?** а) Максимальная зарплата б) Стабильность компании с) Соответствие работы вашим ценностям и интересам d) Престиж компании
2. **Какое из перечисленных действий является лучшим способом расши-
рить свою профессиональную сеть?** а) Рассылка резюме на случайные вакансии б) Посе-
щение отраслевых конференций и мероприятий с) Частая смена места работы d) Сидеть
дома и ждать звонка от работодателя
3. **Что такое "личный бренд"?** а) Логотип, который вы используете в своих
резюме б) Репутация и узнаваемость, которые вы создаете в профессиональной сфере
с) Профиль в социальных сетях d) Ваша должность в компании

4. Какой из этих ресурсов наиболее полезен для поиска информации о карьерных возможностях? а) Кулинарные блоги б) Спортивные газеты в) **Профессиональные онлайн-платформы (LinkedIn, Glassdoor)** г) Случайные форумы

5. Что такое SWOT-анализ в контексте управления карьерой? а) Анализ зарплатных ожиданий на различных должностях б) **Анализ сильных и слабых сторон, возможностей и угроз для вашей карьеры** в) Анализ конкурентов на рынке труда г) Анализ финансовых рисков, связанных с переквалификацией

6. Что такое "карьерный якорь"? а) Фактор, который мешает вашему карьерному росту б) **Ваши глубинные ценности и потребности, определяющие выбор профессии** в) Ваше текущее место работы г) Сложности на пути к желаемой должности

7. Какое из этих действий поможет вам подготовиться к собеседованию? а) Прийти неподготовленным, чтобы показать свою спонтанность. б) Не изучать информацию о компании, чтобы не быть предвзятым. в) **Изучить информацию о компании и подготовить ответы на распространенные вопросы** г) Одеться в спортивную одежду для комфорта.

8. Что подразумевается под "Work-Life Balance"? а) Работа 24/7 без выходных. б) **Равномерное распределение времени между работой и личной жизнью.** в) Полное отсутствие работы в выходные дни. г) Отказ от личной жизни ради карьерного роста.

9. Что такое "менторство" в карьере? а) Простое общение с коллегами. б) Посещение развлекательных мероприятий с начальником. в) **Отношения, в которых опытный человек делится знаниями и опытом с менее опытным.** г) Кратковременные консультации по рабочим вопросам.

10. Какой фактор меньше всего влияет на успешную карьеру? а) Развитие профессиональных навыков б) Наличие профессиональных контактов в) **Знак зодиака** г) Постоянное обучение и адаптация

II. Закончите Предложение (2 балла за вопрос, всего 10 баллов)

11. Самый важный шаг в управлении карьерой – это **__(определение своих целей)**.

12. Когда меняются требования рынка труда, необходимо **__(повышать квалификацию/обучаться новому/адаптироваться)**.

13. Чтобы узнать мнение о компании, лучший ресурс – это **__(отзывы сотрудников/Glassdoor/LinkedIn)**.

14. Инструмент самопознания, помогающий определить свои сильные и слабые стороны, – это **__(SWOT-анализ/тесты на профориентацию/обратная связь от коллег)**.

15. Для успешного продвижения по карьерной лестнице необходимо **__(постоянно развиваться/становиться экспертом в своей области/расширять зону ответственности)**.

III. Согласен/Не согласен (1 балл за вопрос, всего 5 баллов)

16. Необходимо придерживаться единственной профессии на протяжении всей жизни. **(Не согласен)**

17. Совершенно нормально просить о повышении зарплаты, если вы считаете, что это заслужено. **(Согласен)**

18. Успешная карьера автоматически приносит счастье. **(Не согласен)**

19. Опыт, полученный на волонтерской работе, никак не поможет в карьерном росте. **(Не согласен)**

20. Стоит избегать критики по работе, даже если она конструктивная. (**Не согласен**)

IV. Открытый вопрос (5 баллов)

21. Опишите ситуацию из вашего прошлого опыта (работы или учебы), когда вы проявили инициативу и самостоятельно нашли решение сложной проблемы. Какие навыки вы использовали, и каков был результат? (Оценка зависит от полноты и конкретности ответа. Нужно описать ситуацию, использованные навыки (анализ, креативность, коммуникация), и результат (успешное решение проблемы). Пример: На курсе, когда команда столкнулась с нехваткой графиков для презентации, я изучил несколько графических редакторов, создал необходимые визуализации в Canva, что позволило успешно представить проект и получить высокий балл. Использовал навыки самообучения, анализа, визуализации и коммуникации с командой для согласования дизайна.)

Задание: Разработайте План Карьерного Развития (Умение управлять карьерой)

Задание:

Представьте, что вам 25 лет, и вы работаете специалистом по маркетингу в небольшой IT-компании. Вы чувствуете, что ваши навыки и опыт могут быть использованы более эффективно, и стремитесь к карьерному росту в более крупной и динамичной международной компании.

Разработайте план карьерного развития на следующие 3-5 лет, фокусируясь на конкретных шагах, которые вы предпримете для достижения своей цели. План должен включать следующие элементы:

1. **Цель:** (Конкретная позиция или роль, к которой вы стремитесь, и в какой компании). **[2 балла]**

2. **SWOT-анализ:** (Оцените свои сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы на рынке труда, связанные с достижением вашей цели). **[8 баллов]**

3. **Действия:** (Определите конкретные действия, которые вам необходимо предпринять для усиления своих сильных сторон, устранения слабых сторон, использования возможностей и минимизации угроз. Укажите сроки выполнения каждого действия). **[10 баллов]**

4. **Оценка прогресса:** (Опишите, как вы будете отслеживать и оценивать свой прогресс в достижении цели. Какие конкретные метрики вы будете использовать?). **[5 баллов]**

Формат ответа:

Предоставьте развернутый ответ, четко структурированный по указанным выше пунктам.

Пример Ответа (3-5 лет):

1. Цель:

- **Желаемая позиция:** Руководитель отдела маркетинга (Marketing Manager)
- **Желаемая компания:** Google (или другая крупная международная IT-компания с сильным брендом)

2. SWOT-анализ:

• Сильные стороны (Strengths):

- 3 года опыта в маркетинге, включая digital-маркетинг, SMM, контент-маркетинг.
- Хорошие аналитические навыки и умение работать с данными (Google Analytics, Яндекс.Метрика).
- Умение работать в команде и хорошие коммуникативные навыки.
- Владение английским языком на уровне Upper-Intermediate (B2).

• Слабые стороны (Weaknesses):

- Недостаточный опыт управления командой (отсутствие опыта в руководящей должности).
- Ограниченные знания в Performance Marketing (контекстная реклама, таргетированная реклама).
- Отсутствие опыта работы в международной компании.
- Уровень английского языка insufficient for formal and professional communications.

• **Возможности (Opportunities):**

- Растущий спрос на digital-маркетологов с опытом управления командами.
- Возможность пройти онлайн-курсы и получить сертификаты в области Performance Marketing и управления проектами.
- Возможность участвовать в отраслевых конференциях и мероприятиях для расширения профессиональной сети.
- Наличие на рынке труда менторов, способных дать полезные советы.

• **Угрозы (Threats):**

- Высокая конкуренция на рынке труда.
- Быстрое изменение технологий и трендов в digital-маркетинге.
- Требования к владению специальными навыками (HTML, CSS).
- Нестабильная экономическая ситуация.

3. Действия:

Действие	Срок выполнения	Ресурсы
Развитие навыков управления командой:	В течение 1 года	Онлайн-курсы по управлению проектами (Coursera, Udemy), чтение литературы по лидерству
Обучение Performance Marketing:	В течение 6 месяцев	Онлайн-курсы (Skillbox, GeekBrains), сертификация Google Ads
Улучшение уровня английского языка:**	На постоянной основе	онлайн курсы английского; практика с носителями языка
Создание и ведение личного блога/портфолио:	На постоянной основе	Платформа для блогов (Medium, WordPress), примеры успешных портфолио
Участие в отраслевых конференциях и мероприятиях:	2 раза в год	Календарь мероприятий (Timepad, Eventbrite), нетворкинг
Поиск возможностей для волонтерства или работы над проектами, где можно приобрести опыт управления командой:	Постоянно	Волонтерские организации, краудфандинговые платформы, знакомые
Подготовка резюме и сопроводительного письма, адаптированного под требования Google:	Постоянно	Примеры успешных резюме, консультации карьерного консультанта

4. Оценка прогресса:

• **Метрики:**

- **Количество пройденных курсов и полученных сертификатов:**
Отслеживать количество завершенных курсов и полученных сертификатов по управлению проектами и Performance Marketing.

- **Посещаемость и активность на отраслевых мероприятиях:** Считать количество посещенных конференций и мероприятий, а также количество установленных контактов.

- **Статистика личного блога/портфолио:** Измерять трафик, вовлеченность и количество потенциальных работодателей, просматривающих блог/портфолио.

- **Число откликов на вакансии:** Отслеживать количество отправленных резюме и полученных приглашений на собеседования в целевые компании.

- **Оценка уровня английского языка:** Прохождение тестов на определение уровня языка (например, TOEFL) каждые полгода.

- **Метод оценки:**

- Ежеквартальный анализ достигнутых результатов и корректировка плана при необходимости.

- Получение обратной связи от ментора или карьерного консультанта для оценки прогресса и получения рекомендаций.

- **Критерии оценки:**

- **Четкость и конкретность цели (2 балла):** Насколько конкретно определена желаемая позиция и компания.

- **Полнота и реалистичность SWOT-анализа (8 баллов):** Насколько тщательно проанализированы сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы.

- **Конкретность и выполнимость действий (10 баллов):** Насколько конкретны и реалистичны предлагаемые действия, а также насколько четко определены сроки их выполнения.

- **Адекватность метрик оценки прогресса (5 баллов):** Насколько адекватны и измеримы предложенные метрики оценки прогресса.

- **Логичность и связность плана (5 баллов):** Насколько логично и последовательно выстроен план карьерного развития. (Включено в общую оценку предыдущих пунктов).

Это задание позволяет оценить умение самостоятельно анализировать свои возможности, ставить конкретные карьерные цели и планировать действия для их достижения. Успешное выполнение требует знаний о современных тенденциях рынка труда, навыков SWOT-анализа и умения разрабатывать реалистичные и измеримые планы.

Задание 2

Пример Тезисов Некролога (воображаемого) (40 баллов)

Как родственника:

- **Преданность семье:** Всегда ставил интересы семьи выше своих, поддерживал близких в трудные моменты. Семья была моим главным приоритетом и источником вдохновения.

- **Заботливый и любящий:** Старался создать теплую и любящую атмосферу дома, внимательно относился к потребностям каждого члена семьи.

- **Вдохновляющий пример:** Пытался быть образцом для подражания для детей и внуков, прививая им ценности честности, трудолюбия и доброты.

- **Семейные традиции:** Ценил семейные традиции и старался их сохранять, создавая общие воспоминания, которые будут передаваться из поколения в поколение.

Как друга:

- **Верность и надежность:** Был другом, на которого всегда можно положиться, хранил секреты и поддерживал в любой ситуации.

- **Эмпатия и сочувствие:** Умел слушать и сопереживать, всегда был готов прийти на помощь, когда это было необходимо.

- **Веселый и жизнерадостный:** Любил проводить время с друзьями, делиться радостью и приносить позитив в их жизнь.

- **Вдохновлял на развитие:** Поддерживал друзей в их начинаниях, мотивировал на достижение целей и помогал раскрыть свой потенциал.

Как коллегу:

- **Профессионализм и ответственность:** Всегда выполнял свою работу качественно и в срок, ответственно относился к своим обязанностям.
- **Командный игрок:** Умел работать в команде, был готов делиться знаниями и опытом с коллегами.
- **Постоянное развитие:** Стремился к постоянному профессиональному росту, изучал новые технологии и методики.
- **Позитивный настрой:** Создавал позитивную рабочую атмосферу и поддерживал коллег в сложных ситуациях.

Важные ценности, которыми руководствовался:

- **Честность и порядочность:** Всегда старался быть честным и порядочным во всех своих делах и отношениях.
- **Трудолюбие и упорство:** Верил, что усердный труд и настойчивость приводят к успеху.
- **Доброта и сострадание:** Старался быть добрым и сострадательным к другим, помогать нуждающимся.
- **Саморазвитие и обучение:** Постоянно стремился к новым знаниям и умениям, считал, что образование – это ключ к успеху.
- **Семья и друзья:** Безусловно, самое важное в жизни – это близкие люди, их поддержка и любовь.
- **Справедливость и равенство:** Верил в равные возможности для всех и боролся против несправедливости, где это было возможно.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с использованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе.

ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание

основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:

- Каждый правильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в m баллов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в $m/2$ баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.