Подвальный Евгений Семенович
Подписано цифровой подписью: Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2025.03.25 14:26:24 +03'00'

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Воронежский филиал РАНХиГС

Факультет управления, экономики и права

Кафедра государственного и муниципального управления

УТВЕРЖДЕНА

Решением кафедры
государственного и муниципального управления
Протокол от «25» марта 2024 г. № 8

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Организационный менеджмент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.О.13 «Самоменеджмент»

38.03.02 «Менеджмент»

Форма обучения – очная

Год набора -2023

Воронеж, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Самоменеджмент» разработана на основе типовой рабочей программы, разработанной УМС по менеджменту в 2023 г. Шамис Е.М., к.филол.н., преподавателем кафедры менеджмента ИБДА

Автор–составитель:
Старший преподаватель кафедры государственного и муниципального управления
Малахова Ольга Александровна _____

Заведующий кафедрой:
государственного и муниципального управления, к.т.н., доцент
Шахворостов Георгий Ильич _____

Рабочая программа по дисциплине «Самоменеджмент» одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления. Протокол от 25 марта 2024 г. № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…… 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы..... 5
3. Содержание и структура дисциплины...……... 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся…… 8
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине…….. 9
6. Методические материалы для освоения дисциплины……. 11
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"…… 12
7.1. Основная литература……. 12
7.2. Дополнительная литература……. 12
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация…….. 12
7.4. Интернет-ресурсы……. 12
7.5. Иные источники…… 12
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы …….. 13

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина **Б1.О.13 Самоменеджмент** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
Очная форма обучения			
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1.1	Способен к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код компонента компетенции	Результаты обучения
УК ОС-6.1.1	на уровне знаний: - Как быть «цельной личностью». - Какие стратегии персонального развития существуют. - Как действуют менеджеры и лидеры. - Как быть хорошим менеджером своей жизни. - Как работает коммуникация. - Как работает мотивация. - Как работает креативность. - Как принимать решения и управлять временем. - Как справляться со стрессом.
	на уровне умений: - Как разрабатывать план личного развития. - Как делать самодиагностику. - Как делать самопрезентацию. - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность. - Как работать с идеями и персональной креативностью. - Как давать обратную связь. - Как рассказывать истории (storytelling). - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации. - Как ставить цели и принимать решения.
	на уровне навыков: - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации - Как работать с идеями - Как делать самопрезентацию

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общий объем дисциплины – 2 з.е., 72 ак.часов.

Очная форма обучения:

Количество астрономических и соответствующих им академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 28 ак.ч., в том числе 12 ак.ч. лекций и 16 ак.ч. семинарских занятий;

на самостоятельную работу обучающихся – 44 ак.ч.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.О.13 «Самоменеджмент», предназначена для студентов 2-го курса очной формы обучения, изучается в 3 семестре.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Данная дисциплина может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
1	Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться	6	2/0	0/0	0/0	0	4	О
2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни	6	2/0	0/0	0/0	0	4	О, ОБ, Т
3	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
4	Менеджмент и лидерство:	6	2/0	0/0	0/0	0	4	О, ОБ, Т

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
	стратегии персонального развития							
5	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность	6	2/0	0/0	0/0	0	4	О, ОБ, Т
6	Стресс-менеджмент и как сказать нет	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
7	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
8	Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
9	Управление самомотивацией и поведением	6	2/0	0/0	2/0	0	2	О, ОБ, Т
10	Управление стрессом	6	2/0	0/0	2/0	0	2	О, ОБ, Т
11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития	6	0/0	0/0	2/0	0	4	О, ОБ, Т
Промежуточная аттестация								**Зачет**
Всего:		**72/2**	**12/0**	0/0	**16/0**	**0**	**44**	

Примечание:

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), обсуждение (Об), тестирование (Т).*

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться

Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни

Задачи менеджмента и самоменджмента для менеджера, лидера, собственника в 21-м веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в 21-м веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и

самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации

Изменение коммуникации в 21 веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.

Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития

Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра.

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность

Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.

Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет

Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности.

Ситуации, когда сказать «нет» и как это сделать.

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями

Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии.

Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика

Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

Тема 9. Управление самомотивацией и поведением

Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.

Поведенческая экономика как инструмент мотивации.

Тема 10. Управление стрессом.

Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь

Общение и коммуникация. Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают.

Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития

Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы использования полученных знаний и развития умений. Как это поможет мне быть более конкурентоспособным в 21 веке – веке глобальной конкуренции. Работа с индивидуальным планом развития. Вопросы – ответы.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

1.1 В ходе реализации дисциплины **Б1.О.13 Самоменеджмент** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	Опрос
Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 10. Управление стрессом.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	Опрос, обсуждение, тестирование
Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	Опрос, обсуждение, тестирование

4.2 Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни. – Обсуждение (Что значит быть хорошим менеджером для себя и для других?)

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации. – Устный опрос (Самопрезентации) и Обсуждение (Как презентовать себя в разных форматах, чтобы это было интересно всем?)

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность. – Обсуждение (Что значит быть настоящим лидером своей жизни?)

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями. – Обсуждение (Как создать лучшие условия для появления идей?)

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь. – Обсуждение (Как дать хорошую обратную связь, чтобы она была полезна другому человеку?)

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1 Зачет проводится в форме письменного тестирования и групповой защиты проекта в устной форме.

При проведении зачета с использованием дистанционных образовательных технологий промежуточная аттестация проводится, в форме тестирования

5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный/ ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.1.1 Способен к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития	Обосновывает траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу)	Результативность

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Вопросы к тестированию:

1. Напишите, что Вы планировали получить, а что реально получили в результате обучения на курсе «Самоменеджмент»?

Заполняется индивидуально

2. Внедрение новых материалов, компонентов, процессов называют:

a) Креативность

b) Инновация

c) Гиперспециализация

3. Расставьте порядок этапов появления идеи:

a) Инкубация

b) Озарение

c) Подготовка

подготовка – инкубация – озарение

4. Распределите, какими функциями обладает менеджер, а какими - лидер.

Напротив соответствующей характеристики поставьте букву: М- менеджер; Л-лидер.

a) Управляет – *М*
b) Обожаем – *Л*
c) Опирается на контроль и систему – *М*
d) Спрашивает, что и почему – *Л*
e) Опирается на доверие людей – *Л*
f) Уважаем – *М*
g) Спрашивает как и где – *М*
h) Творит – *Л*

5. Расставьте этапы планирования в соответствии с этапами их реализации на практике:

c) Выделение целей и разработка стратегии
a) Определение фронта работ
b) Направление и мотивация всех участников рабочего процесса
d) Отслеживание хода работ

6. Лидерство рассматривается не как характеристика конкретного типа личности, а как характерная часть ситуации, в которой человек сознательно берет на себя роль лидера, в теории:

a) Теория случайности
b) Трансакционной теории
c) *Ситуационной теории*

***7.* Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра и обведите квадрат, на котором фокусируется успешный человек:** *Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции*

8. **Нарисуйте «Окно Джогари» и напишите название каждого квадрата:** *Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции*

9. **Вы интенсивно работаете уже в течение 1 года, у Вас явный стресс. Напишите 3 вещи, которые Вы сделаете в первую очередь.**

a)……
b)……
c)……

10. На какие культурно-образовательные мероприятия вы сходили и что из них вы порекомендуете другим?

a)……
b)……
c)……
d)……
e)……

Примеры тем для подготовки групповой презентации (групповому проекту).

1. Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск, Диана фон Фюрстенберг, Алексей Марей).
2. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.
3. Цельная личность: к чему стремиться.
4. Управление стрессом: решения 21-го века.
5. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
6. Технологии самодиагностики: что, как и когда делать.

КЛЮЧ к тесту

1	Заполняется индивидуально	6	c
2	b	7	Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции
3	подготовка – инкубация – озарение	8	Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции
4	a-М; b-Л; c-М; d-Л; e-Л; f-М; g-М; h-Л.	9	-
5	cabd	10	-

Шкала оценивания

85-100 баллов	В тестировании более 85% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
84-70 баллов	В тестировании от 70% до 84% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
69-55 баллов	В тестировании от 55% до 69% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
Менее 55 баллов	В тестировании менее 55% ответов правильные. Презентация выполнена неудовлетворительно.

Перевод баллов в традиционную систему оценки:

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки	Система оценивания «зачтено-не зачтено»
85-100 баллов	отлично	зачтено
70-84 баллов	хорошо	зачтено
55-69 баллов	удовлетворительно	зачтено
Менее 55 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

6. Методические материалы для освоения дисциплины

Зачет включает два вида работы:

1. Тестирование – в течение 1,5 часов все студенты выполняют письменное тестирование, которое затем оценивается по балльной системе.
2. Групповой проект – группы в составе 5-6 человек делают презентации, каждая из которых длится от 4-х до 5-ти минут. Затем идет групповая дискуссия по следующим вопросам: Что сделано хорошо, Что можно улучшить. То есть каждая группа получает рекомендации как от других студентов, так и от преподавателя. Длительность дискуссии по итогам презентации составляет от 5 до 10 минут.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Прочитать основную литературу и по необходимости дополнительную литературу, прослушать лекции на TED, заполнить раздаточные материалы и перед зачетом перечитать их.
- При подготовке презентации на зачет включать в работу всех членов группы, отслеживать глубину и качество проработки темы. Презентация делается в визуальном (или визуально-аудиальном) формате и длится от трех до пяти минут. Необходима тренировка презентации – когда информация рассказывается (не зачитывается), когда соблюдается временной график.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

7.1 Основная литература

1. МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте [пер. с англ.]. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 256 с.

2. Завьялова, Е.К. Психология достижения успеха: введение в коучинг [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. СПб.: СПбГУ, 2010. https://e.lanbook.com/book/47503

7.2 Дополнительная литература

1. Вейлл, П. Искусство менеджмента: Пер. с англ. - М.: ЮНИТИ, 2006. - 246 с.
2. Майерс Д. Психология: Пер. с англ. М.: Попурри, 2009. – 848 с.
3. Нивен П.Р., Ламорт Б. Цели и ключевые результаты. Полное руководство по внедрению OKR [пер. с англ.]. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 256 с.
4. Роббинз, С., Коултер, М. Менеджмент, 8 издание: Пер. с англ. – М.: Вильямс, 2006. – 1056 с.

7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

не используются

7.4 Интернет-ресурсы

1. Теория поколений в России - http://rugenerations.su
2. TED Ideas worth spreading - https://www.ted.com/talks

7.5 Иные источники

1. Кови С. Восемь навыков высокоэффективных людей.
2. Кийосаки Р. Богатый ребенок. Умный ребенок.
3. Kaputa Catherine. U R a brand: How smart people brand themselves for business success. USA, 2014.
4. Алдер Г. Стресс-менеджмент. М., 2001.
5. Вэнс Э. Илон Маск: Тесла, SpaceX и дорога в будущее. М, 2016.
6. Гейтс Б. Бизнес со скоростью мысли. М., 2001.
7. Друкер П. Задачи менеджмента в 21-м веке. М., 2002.
8. Кэмерон Дж. Путь художника. М, 2016.
9. Кэмерон Дж. Золотая жила. М., 2013.
10. Кэш Дж. Как стать творцом своей удачи.
11. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. М.: Дело, 2001.
12. Максвелл Дж. Воспитай в себе лидера. М.: ООО «Попурри», 2005.
13. Нордстрем К.А., Риддестрале Й. Бизнес в стиле фанк. Капитал пляшет под дудку таланта, 2008.
14. Полли Берд. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени. М., 2001.
15. Талер Р. Новая поведенческая экономика: почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать.
16. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс». М.: Синергия, 2016.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: аудиторный фонд; компьютерный класс с возможностью доступа к справочно-поисковым системам информационно-правового обеспечения и с установленной программой для компьютерного тестирования знаний студентов по темам дисциплины; специализированная аудитория с ПК и мультимедийным проектором; библиотечно-информационные ресурсы.

В учебном процессе используются следующие программные продукты: Microsoft Project, Microsoft Excel, Microsoft Word, MS PowerPoint, Internet – Explorer;

В учебном процессе используются следующие информационно-справочные системы: Консультант плюс, Гарант.