Подвальный Евгений Семенович
Подписано цифровой подписью: Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2025.03.25 11:39:45 +03'00'

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.13 «Самоменеджмент»

Наименование образовательной программы: программа бакалавриата “Организационный менеджмент”

Код и наименование направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освения дисциплины

Сформировать компетенцию:
УК ОС-6 «Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни»

Объем дисциплины: 72/2

Структура дисциплины:

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
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.
2.	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и 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.
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.
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.
5.	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность	Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.
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.
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,

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
		креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии.
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.
9.	Управление самомотивацией и поведением	Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития. Поведенческая экономика как инструмент мотивации.
10.	Управление стрессом	Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.
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.
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.

Форма промежуточной аттестации - зачёт

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.

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