

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петренко Вячеслав Иванович
Должность: и.о. директора Института цифрового развития
Дата подписания: 04.07.2024 17:04:45
Уникальный программный ключ:
b47f96eea65a16e179f94dbf7fb0b10000e7ad4d

Аннотация дисциплины	
Наименование модуля	Современные навыки профессионала: критическое мышление, креативность, коммуникации, командная работа
Наименование дисциплины	Самоменеджмент
Содержание	Значение и сущность самоменеджмента. Слагаемые эффективного самоменеджмента. Методы инвентаризации времени. Анализ потерь рабочего времени. Тайм-менеджмент как система управления. Причины и последствия дефицита времени. Планирование времени. Управление ресурсом работоспособности человека. Управление стрессом и развитие навыков здорового образа жизни. Группы и групповая динамика. Развитие самообразования и саморазвития. Проблемы активизации процессов саморазвития личности.
Реализуемые компетенции	УК-6

Результаты освоения дисциплины (модуля)	УК-6 - Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе и предпринимает шаги по её реализации Знать: – общую концепцию тайм-менеджмента, временные ресурсы и ограничения, основные поглотители времени; методы управления своим временем; методы эффективного планирования времени; процессы планирования времени на личном, командном и корпоративном уровне, показатели эффективности использования временных ресурсов; – сущность самоменеджмента; содержание основных функций самоменеджмента; основы самомотивации и самоконтроля личности; основы управления ресурсами активности, работоспособности и образованности, формирующими персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития; содержание управления деловой карьерой; критерии оценки успешности личности; эффективные способы самообучения. Уметь: – выявлять потенциальные сильные и слабые стороны личности; составлять долгосрочные и краткосрочные планы непрерывного образования и саморазвития; – анализировать смысловые (экзистенциальные) проблемы и расставлять приоритеты); – формировать внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития; планировать свою персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития, – определять препятствия, которые мешают достичь успеха. Владеть: – навыками управления временными ресурсами, выбора оптимального способа решения поставленной задачи, исходя из учета имеющихся временных ресурсов и ограничений, оценки эффективности использования времени; применения систем учета и инвентаризации времени, выявления причин дефицита времени и их устранения – навыками выстраивать и реализовывать персональную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; управления деловой карьерой; методиками совершенствования внимания, памяти, мышления, речи.
Трудоемкость, з.е.	1
Форма отчетности	Зачет с оценкой по модулю "Современные навыки профессионала: критическое мышление, креативность, коммуникации, командная работа" - 2 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

Основная литература	1. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент / Г.А. Архангельский : практическое руководство Электронный ресурс. - Корпоративный тайм-менеджмент,2018-08-31 : Альпина Паблишер; Москва, 2017. - 212 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-5899-2, экземпляров не ограничено 2. Основы самоменеджмента Электронный ресурс / Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П. : учебное пособие. - Ставрополь :СтГАУ, 2018. - 120 с., экземпляров не ограничено 3. Тайм-менеджмент. Полный курс Электронный ресурс : учебное пособие / Т.В. Телегина / М.А. Лукашенко / С.В. Бехтерев / Г.А. Архангельский ; ред. Г.А. Архангельский. - Тайм-менеджмент. Полный курс,2020-08-31. - Москва: Альпина Паблишер, 2017. - 311 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-1881-1, экземпляров неограничено
Дополнительная литература	1. Парахина, В. Н. Самоменеджмент : Учебное пособие / Парахина В. Н. - Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. - 368 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-211-06254-2, экземпляров не ограничено 2. Рябикова, Н. Е. Персональный менеджмент Электронный ресурс / Рябикова Н. Е.: учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 менеджмент. - Оренбург : ОГУ, 2019. - 138 с. - т. - ISBN 978-5-7410-2372-3, экземпляров неограничено 3. Самоменеджмент: учебное пособие / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства РФ ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования ; Кафедра менеджмента в АПК. - Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2015. - 55 с.: табл., схем. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр. в кн, экземпляров не ограничено