

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 11.10.2022 10:03:14

Уникальный программный ключ:

49214306dd433d781b0100321645f9d53c99e3d0

## Аннотация дисциплины

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	ОК-5 Способность к анализу и синтезу, критическому мышлению, обобщению, принятию и аргументированному отстаиванию решений
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<b>Пороговый уровень</b> Знать: цели, задачи и способы общекультурного и профессионального самосовершенствования, методологию развития общекультурных и профессиональных качеств собственной личности. Уметь: реализовывать достижения развитой личности, способной к самоорганизации и самообразованию, в общекультурной и профессионально Владеть: навыками самоорганизации и самообразования. <b>ОК-5</b> <b>Продвинутый уровень</b> ЗНАТЬ: основы анализа и синтеза, принятия и аргументированного отстаивания решений в области профессиональной деятельности УМЕТЬ: критически мыслить, оценивать и обобщать информацию и решения в области профессиональной ВЛАДЕТЬ: основными приёмами анализа и синтеза, принятия и аргументированного отстаивания решений в области профессиональной деятельности.
Трудоемкость, з.е.	1
Формы отчетности	Зачет с оценкой (2 семестр)
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
Основная литература	1. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент / Г.А. Архангельский : практическое руководство Электронный ресурс. - Корпоративный тайм-менеджмент,2018-08-31 : Альпина Паблшер; Москва, 2019. - 212 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-5899-2, экземпляров неограничено 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, 2019. - 120 с., экземпляров неограничено 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 Паблшер, 2019. - 311 с. - Книга

	находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9614-1881-1, экземпляров неограничено
Дополнительная литература	<p>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 неограничено</p> <p>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</p> <p>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. - <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>. - Библиогр. в кн, экземпляров неограничено</p>