

Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)	Самоменеджмент
Краткое 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.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Может устанавливать личные и профессиональные цели, определять приоритеты деятельности Может реализовывать и корректировать стратегию личного и профессионального развития в соответствии с рыночной конъюнктурой Может рационально использовать время и различные ресурсы для решения поставленных задач
Трудоемкость, з.е.	1
Формы отчетности	Зачет с оценкой по модулю «Современные навыки профессионала: критическое мышление, креативность, коммуникации, командная работа»
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
Основная литература	1. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. - М. : Директ-Медиа, 2014. - 498 с. - ISBN 978-5-4458-5146-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957 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 неограничено
Дополнительная литература	1. 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022