Подписан: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2021-08-26 17:32:02
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 14.09.2023 16:31:58
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	**Самоменеджмент**
Содержание	Значение и сущность самоменеджмета.. Слагаемые эффективногосаменеджмента. 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:**возможности социокультурной среды организации; - основные поглотители времени; - методы эффективного планирования времени; - потенциальные сильные и слабые стороны личности; - эффективные способы самообучения; -критерии оценки успешности личности; **Уметь:**составлять долгосрочные и краткосрочные планы; -анализировать смысложизненные (экзистенциальные) проблемы и расставлять приоритеты); - организовывать свое время; -планировать свою профессиональную траекторию; -планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; - определять препятствия, которые мешают достичь успеха; **Владеть:** - теоретическими и практическими знаниями по изученной дисциплине; навыками управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
Трудоемкость, з.е.	**1**
Формы 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 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, 2018. - 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 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 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-211-06254-2, экземпляров неограничено 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 неограничено