

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 18.09.2025 11:39:27

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e3926537a258486412a1c8ef96f

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Самоменеджмент
Описание	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: 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 смысловые (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
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 с. - 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
---------------------------	---