

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 2020.03.16 16:46

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические рекомендации

для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы

по дисциплине «**Самоменеджмент**»

для студентов направления подготовки

43.03.01 «Сервис»

Направленность (профиль):

«Сервис на автомобильном транспорте»

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

**Пятигорск
2021**

СОДЕРЖАНИЕ**С.**

1	Введение	4
2	Общая характеристика самостоятельной работы	5
3	План-график выполнения самостоятельной работы	5
4	Контрольные точки и виды отчетности по ним	6
5	Методические указания по изучению теоретического материала	6
6	Методические указания по подготовке к экзамену	12
7	Список рекомендуемой литературы	14

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа дисциплины «Самоменеджмент» предназначена для студентов направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Целью дисциплины является приобретение теоретических знаний и практических навыков в области самоуправления.

Задачи - научить будущего специалиста самостоятельно управлять и анализировать внутриличностные взаимосвязи.

После изучения данного курса студенты должны владеть следующими навыками:

- знать основные принципы управления собой;
- уметь применять основные принципы методы управления временем;
- владеть навыками деловой коммуникации;

В процессе обучения предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий.

2. Общая характеристика самостоятельной работы

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. В соответствии с рабочей программой дисциплины «Самоменеджмент» предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студента:

- самостоятельное изучение литературы;
- самостоятельная подготовка контрольной работы;

Цель самостоятельного изучения литературы – самостоятельное овладение знаниями, опытом исследовательской деятельности.

Задачами самостоятельного изучения литературы являются:

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности студентов.

Цель самостоятельной подготовки контрольной работы – самостоятельное изучение вопросов, приобретение опыта исследовательской деятельности, структурирование знаний и краткое их изложение.

Задачами самостоятельного изучения литературы являются:

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать дополнительные источники информации;
- развитие умений к краткому изложению предложенной темы;

Формируемые компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	- способность к самоорганизации и самообразованию;
ОПК-2	- способность определять, формулировать и решать проблемы;
ПК-1	- способность к организации коллективной деятельности и лидерству;

2. План-график выполнения самостоятельной работы

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельно работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
5 семестр						
ОК-7 ОПК-2 ПК-1	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-8	конспект	собеседование	4,5	0,5	5
ОК-7 ОПК-2 ПК-1	Подготовка к круглому столу	конспект	собеседование	6,3	0,7	7
ОК-7 ОПК-2 ПК-1	Подготовка контрольной работы	Текст контрольной работы	собеседование	9	1	10
ОК-7 ОПК-2 ПК-1	Подготовка к тестированию	Тест	Тестирование	4,5	0,5	5
Итого за 5 семестр				24,3	2,7	27
Итого				24,3	2,7	27
ОК-7 ОПК-2 ПК-1	Подготовка к экзамену	Экзамен	Вопросы к экзамену			27

4. Контрольные точки и виды отчетности по ним

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
	Собеседование по темам 1-4	8 неделя	10
	Собеседование по темам 5-6	12 неделя	15
	Собеседование по темам 7-8	18 неделя	30
	Итого за 5 семестр		55
	Итого		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

5. Методические указания по изучению теоретического материала

Самостоятельная работа студента начинается с внимательного ознакомления с содержанием учебного курса.

Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Вопросы темы как бы накладываются на соответствующую главу избранного учебника или учебного пособия. В итоге должно быть ясным, какие вопросы темы учебного курса и с какой глубиной раскрыты в конкретном учебном материале, а какие вообще опущены. Требуется творческое отношение и к самому содержанию дисциплины.

Вопросы, составляющие ее содержание, обладают разной степенью важности. Есть вопросы, выполняющие функцию логической связки содержания темы и всего курса, имеются вопросы описательного или разъяснительного характера, а также исторического экскурса в область изучаемой дисциплины. Все эти вопросы не составляют сути понятийного, концептуального содержания темы, но необходимы для целостного восприятия изучаемых проблем.

Изучаемая дисциплина имеет свой категориально-понятийный аппарат. Научные понятия — это та база, на которой строится каждая наука. Понятия — узловые, опорные пункты как научного, так и учебного познания, логические ступени движения в учебе от простого к сложному, от явления к сущности. Без ясного понимания понятий учеба крайне затрудняется, а содержание приобретенных знаний становится тусклым, расплывчатым.

Студент должен понимать, что самостоятельное овладение знаниями является главным, определяющим. Высшая школа создает для этого необходимые условия, помогает будущему высококвалифицированному специалисту овладеть технологией самостоятельного производства знаний.

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов: первоисточники, монографии, научные сборники, хрестоматии, учебники, учебные пособия, журналы и др. Изучение курса предполагает знакомство студентов с большим

объемом научной и учебной литературы, что, в свою очередь, порождает необходимость выработки у них рационально-критического подхода к изучаемым источникам.

Чтобы не «утонуть» в огромном объеме рекомендованных ему для изучения источников, студент, прежде всего, должен научиться правильно их читать. Правильное чтение рекомендованных источников предполагает следование нескольким несложным, но весьма полезным правилам.

Предварительный просмотр книги включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением. При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить разделы, главы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Научные издания сопровождаются различными вспомогательными материалами — научным аппаратом, поэтому важно знать, из каких основных элементов он состоит, каковы его функции.

Знакомство с книгой лучше всего начинать с изучения аннотации — краткой характеристики книги, раскрывающей ее содержание, идейную, тематическую и жанровую направленность, сведения об авторе, назначение и другие особенности. Аннотация помогает составить предварительное мнение о книге.

Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, в которой дается оценка содержания книги, затрагиваемой в ней проблематики, содержится информация о жизненной и творческой биографии автора, высказываются полемические замечания, разъясняются отдельные положения книги, даются комментарии и т.д. Вот почему знакомство с вступительной статьей представляется очень важным: оно помогает студенту сориентироваться в тексте работы, обратить внимание на ее наиболее ценные и важные разделы.

Той же цели содействует знакомство с оглавлением, предисловием, послесловием. Весьма полезными элементами научного аппарата являются сноски, комментарии, таблицы, графики, списки литературы. Они не только иллюстрируют отдельные положения книги или статьи, но и сами по себе являются дополнительным источником информации для читателя.

Если читателя заинтересовала какая-то высказанная автором мысль, не нашедшая подробного освещения в данном источнике, он может обратиться к тексту источника, упоминаемого в сноске, либо к источнику, который он может найти в списке литературы, рекомендованной автором для самостоятельного изучения.

Существует несколько форм ведения записей:

— план (простой и развернутый) — наиболее краткая форма записи прочитанного, представляющая собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Развернутый план представляет собой более подробную запись прочитанного, с детализацией отдельных положений и выводов, с выпиской цитат, статистических данных и т.д. Развернутый план — неоценимый помощник при выступлении с докладом на конкретную тему на семинаре, конференции;

— тезисы — кратко сформулированные положения, основные положения книги, статьи. Как правило, тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом источника, при его повторном прочтении. Они помогают запомнить и систематизировать информацию.

Составление конспектов

Большую роль в усвоении и повторении пройденного материала играет хороший конспект, содержащий основные идеи прочитанного в учебнике и услышанного в лекции. Конспект — это, по существу, набросок, развернутый план связного рассказа по основным вопросам темы.

В какой-то мере конспект рассчитан (в зависимости от индивидуальных особенностей студента) не только на интеллектуальную и эмоциональную, но и на зрительную память, причем текст конспекта нередко ассоциируется еще и с текстом учебника или записью

лекции. Поэтому легче запоминается содержание конспектов, написанных разборчиво, с подчеркиванием или выделением разрядкой ключевых слов и фраз.

Самостоятельно изученные темы предоставляются преподавателю в форме конспекта, по которому происходит собеседование. Теоретические темы курса (отдельные вопросы), выносимые на самостоятельное изучение, представлены ниже.

Выполнение контрольной работы

В состав контрольной работы входит три теоретических вопроса.

Задания по контрольной работе выдаются в сроки, установленные учебным планом. Работа выполняется в течении учебного семестра, в соответствии с календарным графиком, согласно которому устанавливаются конкретные сроки сдачи работы – не позднее, чем за 2-3 недели до сессии.

Вариант контрольной работы выбирается из перечня тематик контрольных работ в соответствии с последней цифрой номера зачетной книжки студента.

Варианты контрольных работ

В соответствии с двумя последними цифрами зачетной книжки выберите ваш вариант. В каждом из вариантов указаны основные вопросы, ответы на которые необходимо дать в контрольной работе.

предпоследняя цифра	последняя цифра										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5
	9	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Комплект заданий для контрольной работы

Вариант 1	
Базовый	Повышенный
1. Понятие стресс и методы борьбы с ним. 2. Ошибочные решения.	1. Источники информации для личностного и профессионального роста.
Вариант 2	
Базовый	Повышенный
1. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра 2. Питание и профессиональная эффективность.	1. Режим многозадачности.
Вариант 3	
Базовый	Повышенный
1. Адекватная оценка ситуации. 2. Интровертность или экстравертность.	1. Понятие депрессии и способы борьбы с ней.

Вариант 4	
Базовый	Повышенный
1. Оценка собственной эффективности 2. Вербальное и невербальное общение	3. Роль информации и коммуникации в социальном общении и определении качества человеческого бытия
Вариант 5	
Базовый	Повышенный
1. Самооценка. 2. Умение находить общий язык с окружающими	1. Методы самоанализа.
Вариант 6	
Базовый	Повышенный
1. Само презентация 2. Позитивная жизненная позиция	1. Мечта, цель, причина: разница между этими понятиями и их место в жизни.
Вариант 7	
Базовый	Повышенный
1. Правильное распределение времени. 2. Осуществление мечты	3. Рациональное проведение совещания
Вариант 8	
Базовый	Повышенный
1. Жизненный успех 2. Целеполагание	1. Классификация конфликтов.
Вариант 9	
Базовый	Повышенный
1. Тайм менеджмент. 2. Оценка своего места в группе.	1. Стрессоустойчивость.
Вариант 10	
Базовый	Повышенный
1. Имидж. Создание собственного положительного имиджа. 2. Выдержка и самообладание	1. Влияние окружения на профессиональную деятельность.
Вариант 11	
Базовый	Повышенный
1. Межличностная коммуникация. 2. Рациональное моделирование рабочего пространства	1. Планирование и его роль в жизни человека.
Вариант 12	
Базовый	Повышенный
1. Лидерство и руководство. 2. Внутренняя мотивация.	1. Целеполагание
Вариант 13	
Базовый	Повышенный
1. Определение вектора саморазвития. 2. Здоровье и профессиональная эффективность.	1. Имидж: роль и место имиджа в работе менеджера.
Вариант 14	
Базовый	Повышенный
1. Спорт и профессиональная эффективность. 2. Дезориентация относительно целей.	1. Рациональное чтение.

Вариант 15	
Базовый	Повышенный
1. Само мотивация 2. Принципы организации рабочего времени.	1. Методы выхода из конфликтной ситуации.

Общие требования к написанию и оформлению работы

Выполненная контрольная работа по дисциплине «Самоменеджмент» не должна превышать 15-17 страниц машинописного текста.

Титульный лист оформляется по установленному образцу (выдается на кафедре).

В титульном листе должны быть указаны следующие данные: № контрольной работы, полное название предмета – «Самоменеджмент», № группы, шифр, № варианта, Ф.И.О. студента.

Работа может быть выполнена на компьютере. Текст следует печатать через 1,5 интервала на листах формата А4 (210*297 мм) 14 компьютерным шрифтом Times New Roman. Размеры оставляемых полей: левое – 30 мм, правое – 15 мм, нижнее и верхнее – 20 мм.

Работа должна быть выполнена строго в соответствии с вариантом студента. Перед ответами на поставленные вопросы контрольной работы пишется сам вопрос, а затем дается ответ. Нельзя изменять формулировку вопросов задания контрольной работы. Нельзя списывать текст учебника или источника дословно, следует излагать его своими словами.

В начале контрольной работы рекомендуется в порядке введения написать (в объеме 1-2 страниц), а затем приступить непосредственно к ответам по вопросам выбранного варианта.

Ответы на вопросы должны быть изложены конкретно, логично, грамотно, чтобы преподаватель мог понять ход рассуждений студента. Не следует перегружать работу цитатами, но если приводится цитата, ее необходимо писать дословно, брать в кавычки и указывать ее источник.

Страницы следует пронумеровать арабскими цифрами.

Самым существенным требованием к контрольной работе является ее самостоятельное исполнение, ее индивидуальный характер, умение рассуждать и делать выводы и обобщения, показать собственное отношение к проблеме. По ходу изложения материала необходимо делать ссылки на используемые источники, которые цитируются автором, или же при воспроизведении схем, таблиц диаграмм и т.д.

Большим недостатком является использование устаревшего материала, особенно данных, характеризующих процессы, происходящие в настоящее время.

Желательно использовать материал региона, города, увязывая его с местом работы студента.

Цифровой материал оформляется в виде таблиц. Содержательный заголовок должен быть помещен над таблицей, подчеркивать заголовок не следует.

Также как и рисунки, таблицы имеют сквозную единую нумерацию. Графу № *n.n.* в таблицу включать не следует. Таблица должна размещаться сразу после ссылки на нее в тексте пронумеровать ее графы и повторять их нумерацию на следующей странице. Эту страницу начинают с надписи: *Продолжение табл.* с указанием ее номера.

Формулы, помещенные в тексте, имеют сквозную (единую) нумерацию арабскими цифрами. Номер формулы следует заключать в круглые скобки и помещать на правой стороне листа на уровне нижней строки формулы, к которой он относится.

Расшифровка значений символов и числовых коэффициентов должна производиться в тексте непосредственно под формулой в той последовательности, в какой они даны в формуле. Значение символа и смыслового коэффициента следует писать с новой строки. Первую строку расшифровки начинают со слова «где», двоеточие после него не ставится.

В конце работы следует привести список книг, учебных пособий, публикаций и тех источников, которые студент использовал для написания контрольной работы. На неопубликованные источники ссылаться нельзя.

При оформлении списка литературы указывают: фамилию и инициалы автора, название книги, место издания, издательство и год издания, количество страниц. Фамилия автора пишется в именительном падеже. Если авторов несколько, то их фамилии с инициалами указывают, в той последовательности, как они печатаются в книге. Заглавие книги приводится в том виде, как оно написано на титульном листе. Место издания пишется полностью в именительном падеже; сокращенное только для городов Москва (*М*) и Санкт-Петербург (*СПб*).

Сведения в статье из журнала и т.п. включают: фамилию, инициалы автора, название статьи, наименование издания, год выпуска, номер издания.

Каждый источник в списке литературы имеет свой порядковый номер строго по алфавиту. При упоминании в тексте контрольной работы использованного источника, указывают его порядковый номер в квадратных скобках и соответствующую страницу. Номер варианта контрольной работы определяется в соответствии с двумя последними цифрами зачетной книжки студента.

Необходимо приложить к печатному варианту контрольной работы цифровую копию на DVD диске или отправить файл по электронной почте.

Рекомендации по выполнению задания

Процесс выполнения контрольной работы включает следующие этапы:

- подбор и изучение теоретического материала по вопросам контрольной работы;
- составление плана по каждому из теоретических вопросов работы;
- написание контрольной работы.

Для качественного выполнения контрольной работы при подборе литературных (учебных) материалов студенту целесообразно определить те источники, которые позволят наиболее полно раскрыть тематику вопроса. Широкий круг привлекаемой литературы теоретического и практического характера, самостоятельная, аналитическая работа с нею позволяют реализовать главное требование контрольной работы – углубленное изучение дисциплины с элементами научного творчества, формирование профессионализма студентов. Изучение литературы заканчивается уточнением плана работы, формулировкой наиболее важных тезисов и в заключение всего – написание самого текста контрольной работы.

В часы консультаций студент может обращаться к преподавателю с вопросами, возникающими в процессе подготовки к написанию контрольной работы.

Контрольная работа должна быть выполнена и написана лично студентом.

На проверку контрольной работы отводится 3 дня. Оценивается работа по форме «зачтено» или «не зачтено». После проверки контрольной работы студенту выдается рецензия, в которой преподавателем указаны положительные и отрицательные моменты выполнения контрольной работы студентом. При незачете работы или значительных замечаниях студент производит доработку работы и вновь сдает ее на проверку.

Самостоятельное изучение материала

Тема самостоятельного изучения № 1

«Задачи и проблемы самоменеджмента»

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Задачи и проблемы самоменеджмента
2. Чрезмерная ответственность.
3. Привычная колея.
4. Отсутствие навыков самоменеджмента.
5. Стресс.
6. Ошибочные решения.
7. Дезориентация относительно целей.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 2
«Умение понимать себя»

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Адекватная оценка ситуации.
2. Запланированность или спонтанность.
3. Рациональность или интуитивность.
4. Логичность или этичность.
5. Интровертность или экстравертность.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 3
«Оценка собственной эффективности»

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Оценка ситуации.
2. Правильное направление действий.
3. Сужение круга обязанностей.
4. Адаптация к изменениям.
5. Организованность

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 4
«Слагаемые эффективного самоменеджмента»

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Самооценка.
2. Умение постоять за себя.
3. Умение сказать «нет».
4. Умение быть настойчивым.
5. Умение справляться со стрессом.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 5**«Умение находить общий язык с окружающими»**

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Отношение к окружающим.
2. Право выбора.
3. Выдержка и самообладание

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 6**«Позитивная жизненная позиция»**

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Позитивная позиция.
2. Умение позаботиться о себе.
3. Правильное распределение времени.
4. Осуществление мечты

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 7**«Умение управлять собой»**

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Понимание себя.

2. Движение в правильном направлении.
3. Этапы самоменеджмента.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

Тема самостоятельного изучения № 8

«Преимущества эффективного самоменеджмента»

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы,

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Понимание себя.
2. Распределение времени.
3. Управление собой.
4. Достижение цели.
5. Жизненный успех

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1, 2	1,2	1	1-7

6. Методические указания по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины «Самоменеджмент» завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

При подготовке к экзамену необходимо использовать конспекты лекций по дисциплине, учебники и учебные пособия (из списка основной и дополнительной литературы) или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Чрезмерная ответственность.
2. Постановка целей по smart

3. Самоанализ с помощью техники SWOT
4. Прокрастинация и методы борьбы с ней.
5. Квадрант Декарта.
6. Делегирование полномочий
7. Социальные сети как часть имиджа
8. Приложения и ПО для менеджера
9. методы выбора инструментов для повышения собственной эффективности
10. Жизненная позиция «вопрос к себе»
11. Стратегия развития себя
12. Жизнь как проект
13. Колесо жизненного баланса
14. Проектное мышление
15. Эгоцентризм и инфантилизм
16. Оценка деятельности менеджера
17. Самовнушение
18. Распорядок рабочего дня.
19. Деловой календарь
20. Необходимость и правила ведения дневника.
21. Рациональное чтение
22. Техники проведения совещаний
23. Стили руководства
24. Лидер и руководитель, разница понятий
25. Деловые коммуникации
26. Функции лидера
27. Функции руководителя
28. Хронофаги
29. Юмор и его роль для менеджера
30. Отдых и организация отдыха
31. Формирование окружения
32. Мечта, цель, причина
33. Техника рационального чтения
34. Техника активного слушания
35. Ораторское искусство как инструмент менеджера
36. Внешний вид как объект управления
37. Тело как объект управления
38. Методы самомотивации
39. Здравая самокритика
40. Имидж
41. Понятие свобода
42. Дисциплина и самодисциплина
43. Коммуникационные связи и их виды
44. Питание как объект управления
45. Понятие профессиональной этики.
46. Развитие памяти
47. Невербальное общение
48. Деловая этика
49. Привычная колея.
50. Отсутствие навыков самоменеджмента.
51. Стресс.
52. Тайм-менеджмент
53. Планирование и его роль для менеджера
54. Личные качества необходимые для работы менеджером

55. Противопоказания для работы менеджера
56. Ошибочные решения.
57. Дезориентация относительно целей.
58. Адекватная оценка ситуации.
59. Запланированность или спонтанность.
60. Рациональность или интуитивность.
61. Логичность или этичность.
62. Интровертность или экстравертность.
63. Оценка собственной эффективности
64. Оценка ситуации.
65. Правильное направление действий.
66. Сужение круга обязанностей.
67. Адаптация к изменениям.
68. Организованность
69. Самооценка.
70. Квадрант принятия решения.
71. Умение постоять за себя.
72. Умение сказать «нет».
73. Умение быть настойчивым.
74. Умение справляться со стрессом.
75. Отношение к окружающим.
76. Право выбора.
77. Выдержка и самообладание
78. Позитивная позиция.
79. Умение позаботиться о себе.
80. Правильное распределение времени.
81. Осуществление мечты
82. Понимание себя.
83. Движение в правильном направлении
84. Этапы самоменеджмента.
85. Понимание себя.
86. Распределение времени.
87. Управление собой.
88. Достижение цели.
89. Жизненный успех
90. Стратегии саморазвития

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» ставится студенту, если он полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится студенту, если он дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает ошибки, которые сам же исправляет, и имеются недочеты в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если студент он незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса. Для подготовки по билету отводится 10-15 минут.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования нормативными документами, справочными таблицами.

При проверке задания, оцениваются порядок и логика изложения материала, точность формулировок и выводов, степень раскрытия темы.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими лекционные и практические занятия по дисциплине, в следующих формах: (собеседование, круглый стол).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957> (14.11.2016).

Дополнительная литература:

1. Самоменеджмент: Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» / 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. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> (01.12.2017).

Интернет-ресурсы:

- 1 [http:// www.rbk.ru](http://www.rbk.ru) (Сайт информационно-аналитической компании «РосБизнесКонсалтинг»).
- 2 [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Сайт федерального портала «Российское образование»).
- 3 <http://www.eur.ru> - научно-образовательный портал «Экономика и управление на предприятиях»
- 4 <http://www.aup.ru> - административно-управленческий портал
- 5 <http://eor.edu.ru> «Сайт федерального центра информационных образовательных ресурсов»
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> (Электронная библиотечная система)
- 7 <http://biblioclub.ru> (Электронная библиотечная система)