

## АННОТАЦИЯ

### **рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (направленность (профиль): Менеджмент коммерческих и некоммерческих организаций (уровень бакалавриата))**

**Цель освоения дисциплины** - сформировать у студентов представление о необходимости приобретения практических навыков грамотного управления собой, решения проблем самоорганизации и осознание необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Самоменеджмент» - дисциплина базовой части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата

#### **Объем, структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Самоменеджмент»: 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

#### **Раздел 1 Основы самоменеджмента**

Тема 1 Сущность самоменеджмента. Самоменеджмент. Самоуправление. Тайм-менеджмент. Человек как объект самоменеджмента. Правила и принципы самоменеджмента. Иррациональные установки. Цели самосовершенствования. Ограничения саморазвития.

Тема 2 Содержание основных функций самоменеджмента. Самомотивация. Мотивы. Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Принципы целеполагания. Принятие решений по предстоящим делам. Нерешительность. Цикл взаимосвязи идеи и реальности. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль.

#### **Раздел 2 Управление ресурсами в самоменеджменте.**

Тема 1 Управление ресурсом времени. Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

Тема 2 Управление ресурсом активности и работоспособности. Понятие ресурса активности и работоспособности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление деловой карьерой.

Тема 3 Управление ресурсом платежеспособности. Финансовое планирование жизни. Рациональное финансовое поведение. Источники личных доходов. Личные финансовые отчеты.

Тема 4 Управление ресурсом образованности. Образованность. Самообразование. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи.