

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СЕРВИСА, ТУРИЗМА И ДИЗАЙНА (ФИЛИАЛ) СКФУ В Г. ПЯТИГОРСКЕ**



**Методические указания по выполнению практических работ
по дисциплине «Самоменеджмент»**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Введение
- 2 Методические указания к практическим занятиям
- 3 Вопросы для собеседованию
- 4 Рекомендуемая литература

Введение.

Основное предназначение и смысл самоменеджмента состоит в выявлении, элементов самоконтроля и самореализации и использовании в практической деятельности концепции саморазвития.

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

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

Изучение дисциплины предполагает решение сложных учебно-методических задач – познание теоретических основ самоменеджмента; механизма самоуправления, факторов саморазвития и самореализации.

Сложность изучаемых проблем требует последовательности и соответствия внутренней логике в изложении вопросов. «Самоменеджмент» состоит из следующих разделов: законы функционирования самоменеджмента; основные понятия, категории и инструменты самоменеджмента; основные особенности и направления в самоменеджменте

2.Методические указания к практическим занятиям тема

Практическое занятие № 1

Тема №1. Задачи и проблемы самоменеджмента

Цель: освоение этапов управленческой мысли

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать основные этапы эволюции управленческой мысли;
- уметь применять основные принципы навыков самоменеджмента;
- владеть навыками составления самоорганизационными результатами деятельности организации.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в инновации самоорганизационных процессов

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Причины самоорганизации.

Вопросы для собеседования:

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

Рекомендуемая литература:

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

Тема №2. Умение понимать себя

Цель: научиться адекватно понимать ситуацию

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать адекватную оценку ситуации;
- уметь применять основные принципы логичности и этичности;
- владеть навыками логичности и этичности.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в инновации запланированности и спонтанности

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Умение понимать себя

Вопросы для собеседования:

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

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 2

Тема №3. Оценка собственной эффективности

Цель: освоить собственную эффективность

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать правильное направление действий;
- уметь оценивать ситуацию и собственную эффективность;
- владеть организованностью и адаптивностью к изменениям.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в динамичной инновации собственной эффективности

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Оценка собственной эффективности.

Вопросы для собеседования:

1. Оценка ситуации.
2. Критерии оценки ситуации;
3. Методы объективной оценки ситуации
4. Правильное направление действий.
5. Сужение круга обязанностей.

6. Правильное направление действий.
7. Сужение круга обязанностей.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 3

Тема №4. Слагаемые эффективного самоменеджмента

Цель: научиться справляться со стрессовыми ситуациями

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать основные элементы самооценки;
- уметь постоять за себя и быть настойчивым;
- владеть навыками управления стрессовыми ситуациями

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключена в необходимости повышения квалификации современных менеджеров в связи с общим ростом требований к управленцам.

Способности постоять за себя есть неотъемлемая часть набора компетенций менеджера.

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Слагаемые эффективного самоменеджмента.

Вопросы для собеседования:

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

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 4

Тема №5. Умение находить общий язык с окружающими

Цель: освоить выдержку и самообладание

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать основы отношений с окружающими;
- уметь пользоваться правом выбора;

- владеть навыками выдержки и самообладания.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в требованиях времени к менеджерам, а именно к компетенциям коммуникации.

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Умение находить общий язык с окружающими.

Вопросы для собеседования:

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

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 5

Тема №6. Позитивная жизненная позиция

Цель: рассмотреть важность позитивной жизненной позиции. Методы ее формирования и сохранения. Рассмотреть преимущества коммуникации с с позитивной точки зрения.

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать элементы позитивной жизненной позиции;
- уметь позаботиться о себе;
- владеть навыками распределения времени

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в необходимости сохранения позитивного настроения на рабочем месте, так как работа менеджера связана с людьми.

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Позитивная жизненная позиция.

Вопросы для собеседования:

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

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 6

Тема №7. Умение управлять собой

Цель: рассмотреть методы управления собой.

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать основы управления собой;
- уметь двигаться в правильном направлении;
- владеть навыками управления и движения в самоорганизации.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в очевидной задаче показывать пример своим сотрудникам. Проявляя лидерские качества, показывая сотрудникам на собственном примере как важно уметь управлять собой, менеджер мультиплицирует это на своих сотрудников, тем самым увеличивая эффективность команды.

В теоретической части рассматриваются следующие темы: Умение управлять собой.

Вопросы для собеседования:

1. Понимание себя.
2. Движение в правильном направлении
3. Этапы самоменеджмента.
4. Понимание себя.
5. Распределение времени.
6. Управление собой.
7. Достижение цели.
8. Жизненный успех

Рекомендуемая литература:

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

Тема №8. Преимущества эффективного самоменеджмента.

Цель: рассмотреть методы управления собой.

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

- знать основы управления собой;
- уметь двигаться в правильном направлении;
- владеть навыками управления и движения в самоорганизации.

Формируемые компетенции: УК-6

Актуальность темы: заключается в очевидной задаче показывать пример своим сотрудникам. Проявляя лидерские качества, показывая сотрудникам на собственном примере как важно уметь управлять собой, менеджер мультиплицирует это на своих сотрудников, тем самым увеличивая эффективность команды.

В теоретической части рассматриваются следующие темы: необходимость использовать технологии целеполагания, понятие «жизненный успех», преимущества приобретаемые при использовании методов самоменеджмента.

Вопросы для собеседования:

Управление собой.
Достижение цели.
Жизненный успех

Рекомендуемая литература:

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

4. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html> (дата обращения: 16.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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)