

### Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Самоменеджмент
Содержание	<p>Тема 1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Тема 2. Первый шаг на пути к овладению искусством управления временем – изменение его восприятия. Трехуровневая процедура диагностики проблем, связанных с организацией планирования собственного времени. Тема 3. Параметры индивидуального стиля работы. Основные причины нерационально потраченного времени. Тема 4. Основные способы организации жизни. Управление стрессами. Тема 5. Генезис самоменеджмента. Самоменеджмент – умение управлять собой. Управление временем, управляя знаниями. Тема 6. Функции и цели самоменеджмента. Основной принцип самоменеджмента – принцип роста и изменений. Тема 7. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство». Тема 8. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Тема 9. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. Тема 10. Технология принятия решения в разрешении и конфликта между долгосрочными и краткосрочными целями. Тема 11. Техники самоменеджмента в управлении временем. Правила повышения эффективности персонального менеджмента.</p>
Реализуемые компетенции	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Код компетенции УК-6:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации собственной эффективности;</li> <li>- способы решения проблем дефицита времени;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально структурировать и организовывать рабочее и личное время, осуществляя жизнедеятельность в состоянии эустресса;</li> <li>- формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества;</li> <li>- конструировать собственный имидж и позиционировать собственную успешность в профессиональной среде;</li> <li>- функционально моделировать рабочее пространство;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать систематизированную, ориентированную на достижение профессиональных и жизненных целей коммуникацию: работа в команде, руководство людьми и способность подчиняться;</li> <li>- навыками культуры аналитического мышления, способности грамотного и логичного оформления результатов собственного интеллектуального труда.</li> </ul>
Трудоемкость, з.е.	3 з.е.
Форма отчетности	Зачет – 3 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

Основная литература	1. 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. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364361">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364361</a>
Дополнительная литература	1. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 498 с. - ISBN 978-5-4458-5146-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957</a>