

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
КАФЕДРА ЭКОНОМИКИ, МЕНЕДЖМЕНТА И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ



Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине

«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

для студентов направления подготовки

08.03.01 Строительство

Направленность (профиль):

«Строительство зданий и сооружений »

Пятигорск
2020

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.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 2

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. Привычная колея.
2. Отсутствие навыков самоменеджмента.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 3

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. Стресс.
2. Ошибочные решения.
3. Дезориентация относительно целей.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 4
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.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 5
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. Рациональность или интуитивность.
2. Логичность или этичность.
3. Интровертность или экстравертность.

Рекомендуемая литература:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)

Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1	1	1-7

Практическое занятие № 6

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

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 7

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. Правильное направление действий.
2. Сужение круга обязанностей.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 8

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. Правильное направление действий.
2. Сужение круга обязанностей.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 9

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.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 10

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. Умение сказать «нет».
2. Умение быть настойчивым.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 11

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. Умение справляться со стрессом.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 12

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.

Рекомендуемая литература:

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

			ресурсы
1	1	1	1-7

Практическое занятие № 13

Тема №5. Умение находить общий язык с окружающими

Цель: освоить методы помогающие сохранять 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. Выдержка и самообладание

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 14

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 позаботиться о себе.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 15

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. Правильное распределение времени.
2. Осуществление мечты

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 16

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.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 17

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: Умение управлять собой.

Вопросы для собеседования:

1. Понимание себя.
2. Распределение времени.

Рекомендуемая литература:

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

Практическое занятие № 18

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: Умение управлять собой.

Вопросы для собеседования:

1. Управление собой.
2. Достижение цели.
3. Жизненный успех

Рекомендуемая литература:

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

4. 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.eup.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)