

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.1.2«Самоменеджмент»**

**Автор:**, к.э. н., доцент Ананишнев В.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 41.04.04 Политология,  
Экономическая политология

**Квалификация (степень) выпускника:** магистр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать этап формирования компетенции ПК-11

**План курса:**

- |        |   |
|--------|---|
| Тема 1 | Самоменеджмент: введение в проблему, концептуальные основания (проблемная лекция)     |
| Тема 2 | Управление качеством жизни и деятельности, самопознание и антикризисная саморегуляция |
| Тема 3 | Организация времени, планирование личной работы                                       |
| Тема 4 | Информационный поиск, управление социальным временем и пространством                  |
| Тема 5 | Рационализация умственного труда, управление мыслительными процессами                 |
| Тема 6 | Мыслительные стратегии, мыслительные ловушки  |
| Тема 7 | Экстремальный самоменеджмент  |

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

**Форма текущего контроля:** опрос, статьи.

**Форма итогового контроля.** для контроля усвоения курса учебным планом предусмотрен зачет.

**Основная литература:**

- 1.Буданов В.Г. Методология синергетики в постнеклассической науке и в образовании. М: URSS, 2015. – 232 с.
- 2.Резник С.Д., Сочилова А.А. Основы личной конкурентоспособности. Уч. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 51 с.