Приложение 10 ОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Самоменеджмент

Автор: К.филол.н. Шамис Евгения Михайловна

Код и наименование направления подготовки, профиля:
38.03.02 Менеджмент, Международный менеджмент
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:
Формирование способности к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития.

Результат освоения дисциплины:
на уровне знаний:
- Как быть «цельной личностью»
- Какие стратегии персонального развития существуют
- Как действуют менеджеры и лидеры
- Как быть хорошим менеджером своей жизни
- Как работает коммуникация
- Как работает мотивация
- Как работает креативность
- Как принимать решения и управлять временем
- Как справляться со стрессом.

на уровне умений:
- Как разрабатывать план личного развития
- Как делать самодиагностику
- Как делать самопрезентацию
- Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность
- Как работать с идеями и персональной креативностью
- Как давать обратную связь
- Как рассказывать истории (storytelling)
- Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации
- Как ставить цели и принимать решения

на уровне навыков:
- Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации
- Как работать с идеями
- Как делать самопрезентацию.

План курса:

Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.

Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность.

Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями

Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.

Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.

Тема 10. Управление стрессом.

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.

Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы текущего контроля – опрос, устные обсуждения.

Зачет проводится в форме письменного тестирования и групповой защиты проекта в устной форме.

Основная литература:

Завьялова, Е.К. Психология достижения успеха: введение в коучинг [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2010.
https://e.lanbook.com/book/47503