

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Автор: **к.филол.н. Е.М. Шамис**

Код и наименование направления подготовки, профиля: **38.03.03 Управление персоналом, «Управление человеческими ресурсами в международном бизнесе»**

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Цель освоения дисциплины:

способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

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:

Опрос, устное обсуждение, зачет.

Основная литература:

1. 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>

Дополнительная литература

1. Майерс Д. Психология. 2009