

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ

Декан

\_\_\_\_\_ А. В. Фомина  
«30» января 2025 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **К.М.01.03 Самоменеджмент руководителя**

Направление подготовки

01.04.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки

Математическое моделирование

Программа  
*магистратуры*

Квалификация выпускника  
*магистр*

Форма обучения  
*очная*

Год набора 2025

Новокузнецк 2025

## **Оглавление**

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины .....                                                                                                  | 3  |
| Место дисциплины.....                                                                                                    | 3  |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....                          | 4  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....                                                                | 4  |
| 3.1 Учебно-тематический план .....                                                                                       | 4  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации ..... | 4  |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....                                | 5  |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                             | 5  |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....                                                   | 6  |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                   | 7  |
| 6 Иные сведения и (или) материалы. ....                                                                                  | 7  |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ.....                                                                         | 7  |
| 6.2 Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации.....                                                         | 10 |

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета 35.07.02 Психология служебной деятельности (далее - ОПОП):

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

**Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки**

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                     | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | УК-6.1 Определяет приоритеты собственной деятельности.<br>УК-6.2 Оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.<br>УК-6.3 Реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможности самосовершенствовании. | <b>Знать</b><br>– технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности,<br>– методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов,<br>– основы работы по приоритетам,<br>– основы делегирования полномочий,<br>– принципы и методики сбалансированного самообновления,<br>– технологии самоменеджмента.<br><b>Уметь</b><br>– планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности,<br>– распределять очередность выполнения работ,<br>– использовать инструментарий самоменеджмента,<br>– находить баланс между рабочей и личной сферами жизни.<br><b>Владеть</b><br>– технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины,<br>– технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента,<br>– приемами управления стрессом,<br>– приемами и техниками тайм-менеджмента. |

## Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Общекультурные и общенаучные основы профессиональной деятельности» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается

на 1 курсе во 2 семестре.

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах  | Объём часов по формам обучения |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|
|                                                                                     | ОФО                            | ОЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины                                                     | 72                             |      |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |                                |      |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 12                             |      |
| в том числе:                                                                        |                                |      |
| лекции                                                                              | 4                              |      |
| практические занятия, семинары                                                      | 8                              |      |
| в интерактивной форме                                                               |                                |      |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                       | 60                             |      |
| подготовка курсовой работы                                                          |                                |      |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                        | 60                             |      |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося зачет 2 семестр                             |                                |      |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям                                                                                                                                                                              | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |        |     | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|-----------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                    |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС |                                                                 |
|              |                                                                                                                                                                                                                    |                                 | лекц.                       | практ. |     |                                                                 |
| 1-3          | Сущность и функции самоменеджмента.<br>Самопознание.<br>Целеполагание в деятельности руководителя.<br>Ресурс времени                                                                                               | 36                              | 2                           | 4      | 30  | УО-1<br>ТС-2<br>ПР-1                                            |
| 4-6          | Планирование в деятельности руководителя.<br>Ресурс активности и работоспособности руководителя. Критическое мышление как навык самоорганизации руководителя. Контроль и самоконтроль в деятельности руководителя. | 36                              | 2                           | 4      | 30  | УО-1<br>ТС-2<br>ПР-1                                            |
|              | Промежуточная аттестация                                                                                                                                                                                           |                                 |                             |        |     | Зачет                                                           |
| Всего:       |                                                                                                                                                                                                                    | 72                              | 4                           | 8      | 60  |                                                                 |

## 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 4 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Учебная работа (виды)                                                                           | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы                         | Оценка в аттестации                                                                                                                                | Баллы (16 недель) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Текущая учебная работа ОФО                                                                      |              |                                                          |                                                                                                                                                    |                   |
| ОФО<br>Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | 80           | Посещение лекционных и практических занятий (11 занятий) | 2 балл за посещение 1 занятия                                                                                                                      | 10 - 22           |
|                                                                                                 |              | Контрольная работа по курсу - 6 заданий                  | За одно задание от 4 до 8:<br>4 балла (выполнено частично с ошибками)<br>6 баллов (выполнено с недочетами)<br>8 баллов (выполнено полностью верно) | 24-48             |
|                                                                                                 |              | Итоговый тест                                            | 4 балла (51 - 65% правильных ответов)<br>6 баллов (66 - 84% правильных ответов)<br>10 баллов (85 - 100% правильных ответов)                        | 4-10              |
|                                                                                                 |              | Итого по текущей работе в семестре                       |                                                                                                                                                    | 51 - 80           |
| Промежуточная аттестация                                                                        |              |                                                          |                                                                                                                                                    |                   |
| Промежуточная аттестация (экзамен)                                                              | 20           | Вопрос 1.                                                | 2 балла (пороговое значение)<br>4 балла (максимальное значение)                                                                                    | 2 - 4             |
|                                                                                                 |              | Вопрос 2.                                                | 2 балла (пороговое значение)<br>4 балла (максимальное значение)                                                                                    | 2 – 4             |
|                                                                                                 |              | Решение задачи 1.                                        | 3 балла (пороговое значение)<br>6 баллов (максимальное значение)                                                                                   | 3 - 6             |
|                                                                                                 |              | Решение задачи 2.                                        | 3 балла (пороговое значение)<br>6 баллов (максимальное значение)                                                                                   | 3 – 6             |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет)                                                       |              |                                                          |                                                                                                                                                    | 10-20             |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.     |              |                                                          |                                                                                                                                                    |                   |

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1004402> . (дата обращения 10.01.2023). – Текст: электронный.

#### Дополнительная учебная литература

1. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры : Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. - Москва: НИЦ Инфра-М, 2013. - 509 с.: 60х90 1/16. - (Менеджмент в высшей школе). (п) ISBN 978-5-16-004587-0 — URL:

<http://znanium.com/catalog/product/373095>. (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

2. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. — 3-е изд. — Москва: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 311 с. - ISBN 978-5-9614-4580-0 — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=66071> (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

3. Нестерова, О. В. Управление стрессами : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/451386> . (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

4. Эффективные коммуникации : Практическое руководство - М.:АЛЬПИНА, 2018. - 200 с. - ISBN 978-5-9614-6593-8 — URL.: <http://znanium.com/catalog/product/1003282> (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

5. Непряхин, Н. Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации : Никита Непряхин. /Н. Непряхин. - 2-е изд., доп. - М.: Альпина Паблишерз, 2014. - 148 с. - (Серия «Мастерство работы со словом»). - ISBN 978-5-9614-1525-4 — URL: <http://znanium.com/catalog/product/519048> (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

6. Результативный самоменеджмент : Учебное пособие / Комаров Е.И. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/402750> - ISBN 978-5-369-01047-1. (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 410 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации;<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, моноблоки аудиторные.<br>Оборудование: стационарное - компьютер, экран, проектор.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654079,<br>Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Металлургов, д. 19 |
| 106 Помещение для самостоятельной работы студентов.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая переносная, столы, стулья, рабочее место для обучающегося с ОВЗ.<br>Оборудование: стационарное – компьютеры для обучающихся (3 шт.), телевизор.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.                                                                                                                                | 654079,<br>Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Металлургов, д. 19 |
| 225 Помещение для самостоятельной работы студентов.<br>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья.<br>Оборудование: стационарное - компьютеры для обучающихся (10 шт.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 654079,<br>Кемеровская область, г. Новокузнецк,                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | пр-кт<br>Металлургов, д.<br>19 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|

### **5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

#### **Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Универсариум» : сайт. – URL: <http://universarium.org>.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Лекториум» : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Coursera» : сайт. – URL: <https://www.coursera.org/>.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic» : сайт. – URL: <https://stepik.org/explore/courses>.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование» : сайт. – URL: <https://openedu.ru/>.

Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт : сайт. – URL: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/> .

### **6 Иные сведения и (или) материалы.**

#### **6.1.Примерные темы письменных учебных работ**

##### **Учебные задания:**

Составить баланс-удовлетворения - разочарования.

Составить баланс производительности.

Проанализировать слабые и сильные стороны.

Оценить свою компетентность.

Анализ проблемы потребность в саморазвитии личности: выделение причин саморазвития и фактов, подтверждающих каждую причину. Прием «Рыбья кость».

Написать Декларацию о личной миссии. Это документ наподобие миссии фирмы, в котором вы пытаетесь сформулировать свои задачи в этом мире — что для вас важно? чего вы хотите добиться?

Сформировать навыки выделение процессов - видов деятельности.

Составить список личных целей - "дерево целей". Составить список личных целей на 5-10 лет по основным сферам жизни: учеба, семья, работа, здоровье, хобби.

Проанализировать соответствие целей и действий. Выпишите 5 важных для вас целей и 5 основных видов деятельности, которыми вы занимаетесь последнее время (основных по времени, а не по значимости).

Выявить приоритетные цели деятельности. Приоритетное планирование по квадрату Кови.

Составить дневной график активности

Составить личный график готовности к работе.

Составить план работы на месяц.

Проанализировать качества успешного студента.

Определить факторы, способствующие успеху целенаправленного самообразования и саморазвития.

### **Примерные тестовые задания**

1. Продолжите определение самоменеджмента – это управление базовыми ресурсами личности, такими как:

1. Материальные, финансовые, информационные ресурсы.
2. Время, активность, физическое и эмоциональное состояние.
3. Время, деньги, здоровье.
4. Дом, работа, семья.

2. Выберите правильные ответы.

Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы...

1. Максимально использовать собственные возможности.
2. Увеличить свои доходы.
3. Сознательно управлять течением своей жизни.
4. Преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так в личной жизни.
5. Улаживать конфликты в личной и общественной жизни.

3. Самоменеджмент представляет собой выполнение определенных функций: самопознание, планирование деятельности, принятие решений по предстоящим делам, коммуникация, контроль итогов и корректировка целей. Какие функции пропущены?

1. Делегирование полномочий.
2. Самомотивация.
3. Организация и реализация деятельности.
4. Прогнозирование показателей работы.
5. Целеполагание.

4. Планирование деятельности – важная функция самоменеджмента. Выберите из перечисленного ее функции:

1. Планирование деятельности мотивирует на новые достижения.
2. Планирование позволяет лучше использовать время.
3. Планирование деятельности позволяет развить творческое мышление.
4. Процесс планирования деятельности программирует наше мышление.

5. При использовании способов повышения организованности потребуются:

1. Персональный компьютер.
2. Дневник.
3. Ежедневник.
4. Калькулятор.
5. Календарь планирования.

6. Выберите правильный набор основных жизненных сфер.

1. Контакты – тело – работа – смысл.
2. Работа – здоровье – семья.
3. Тело – здоровье – семья – работа.

7. Соотнесите название факторов формулы успеха Н.Энкельманна и их содержательное наполнение.

1. Ясность целей.
  2. Наши усилия.
  3. Время.
- А. Я знаю чего я хочу.  
Б. Я знаю, что я могу.

В. Я знаю, что конечный результат зависит от цели, к которой я систематически шаг за шагом приближаюсь.

Уберите неправильные ответы.

Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте:

Системности.

Осмысленности.

Конкретности.

Временных границ.

Предельной полезности.

8. Что обязательно включается в систему эффективного распоряжения бюджетом времени?

1. Постановка цели.
2. Планирование.
3. Установка приоритета.
4. Работа с информацией.
5. Оглашение результатов.

9. Среди основных методов управления временным ресурсом выберите те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:

1. Система управления временем Б. Франклина.
2. Матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра.
3. Временной принцип В.Парето.
4. Система «АВС-анализа».
5. Альпен-метод.

10. Выберите из списка критерии оценки приоритетов, предложенные Д.Эйзенхауэром.

1. Срочность.
2. Сложность.
3. Количество затрачиваемого времени.
4. Важность.

11. Выберите название метода эффективного управления временем, основная идея которого состоит в следующем: «Внутри данной групп или множества, отдельные малые части обнаруживают намного большую значимость, чем это соответствует их относительному удельному весу в группе»:

1. Метод управления временем В.Парето.
2. Принцип наименьших усилий.
3. Золотые пропорции планирования времени.
4. Карточечность.

12. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени

1. Режим работы.
2. Техническая эстетика.
3. Количество работников в организации.
4. Самочувствие, работоспособность.
5. Эргономика труда.

13. Закон Паркинсона предполагает при установлении сроков выполнения задач (жесткое планирование) деление рабочего времени на следующие пропорции:

1. 25 /75
2. 50 /50
3. 60 /40
4. 10 /90

14. Важнейшим из всех периодов планирования, помогающим рационально использовать временной ресурс является:

1. Час
2. День
3. Год
4. 5 лет.

## 6.2 Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации

Таблица 5 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы                            | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                           | Примерные практические задания                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сущность и функции самоменеджмента        | Самоменеджмент – наука о самоорганизации и самоуправлении человека. Функции самоменеджмента. Построение карьеры и успех в жизни. Технологии саморазвития. | Приведите примеры использования инструментов самопознания в вашей повседневной жизни или работе. Обоснуйте рациональность механизма достижения организованности.                                                                                                                      |
| Самопознание                              | Инструменты самопознания. Личный баланс успехов и неудач. Инструменты профессионального саморазвития. Модель качеств успешного специалиста.               | Оцените потребность формирования у вас качеств успешного специалиста. Разработайте для себя рекомендации по развитию необходимых качеств. Составьте план саморазвития на ближайшие 4 года, опираясь на модель качеств успешного специалиста.                                          |
| Целеполагание в деятельности руководителя | Значение постановки целей в самоменеджменте. Процесс поиска и формулировки цели. Методики постановки цели.                                                | Поставьте перед собой цель в одной из жизненных сфер. Опишите данную цель по схеме структуры цели. Охарактеризуйте любую жизненную цель по формуле SMART.                                                                                                                             |
| Ресурс времени                            | Сущность времени. Понятие ресурса времени и его определение. Инвентаризация и анализ временных затрат. Процесс управления временем.                       | Проанализируйте свой обычный рабочий день с помощью любой методики учета времени. На основе результатов анализа сделайте вывод: каковы объективные причины дефицита ресурса времени? Проведите анализ использования времени в течение своего обычного рабочего дня с помощью методики |

| Разделы и темы                                              | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                  | Примерные практические задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                  | «Хронометраж по Г. А. Архангельскому.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Планирование в деятельности руководителя                    | Виды планов.<br>Методы приоритетного планирования.<br>Методики составления плана на день.                                                                                                        | Составьте месячный план с помощью методики Д. Эйзенхауэра.<br>Составьте план на день, используя методику планирования АЛПЕН.                                                                                                                                                                                                              |
| Ресурс активности и работоспособности руководителя          | Понятие ресурсов активности и работоспособности.<br>Колебания и циклы работоспособности.<br>Методы управления ресурсами активности и работоспособности.<br>Утомление и способы его профилактики. | Рассчитайте графики своих суточных биоритмов (используйте доступные программы в интернете).<br>Напишите себе рекомендации по повышению работоспособности в течение дня.<br>Подумайте над факторами, которые снижают вашу работоспособность и активность.<br>Разработайте программу повышения работоспособности.                           |
| Критическое мышление как навык самоорганизации руководителя | Понятие и функции критического мышления руководителя.<br>Приемы критического мышления.                                                                                                           | Приведите примеры применения навыков критического мышления при общении с подчиненными.<br>Проанализируйте и опишите свои действия.<br>Научите своего одноклассника /преподавателя одному из приемов критического мышления при работе с информацией.                                                                                       |
| Контроль и самоконтроль в деятельности руководителя.        | Функция контроля в самоменеджменте.<br>Способы самоконтроля.<br>Контроль дня (самоконтроль).                                                                                                     | Проанализируйте обстоятельства, которые мешают вам быть эффективными. Проведите анализ дневных помех. Составьте для себя рекомендации по исправлению ситуации.<br>Составьте план работы на месяц. Ведите для этого плана «Контрольный лист дневника времени». Проанализируйте соотношение между планируемыми и фактическими показателями. |

Составитель (и): Демчук Н.В., доцент кафедры экономики и управления