

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социальных и гуманитарных дисциплин
Е.А. Зацепина
20.05.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.02.02 Технологии самоменеджмента

1. Код и наименование направления подготовки:

38.03.01 Экономика

2. Профиль подготовки:

Экономика предприятий и организаций

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная/очно-заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра социальных и гуманитарных дисциплин

6. Составитель программы: И.А. Морозова, кандидат филол. наук, доцент

7. Рекомендована: научно-методическим советом Филиала от 19.05.2025 протокол № 8

8. Учебный год: 2027–2028; 2028-2029 **Семестр:** 6/7

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины:

формирование у студентов общих представлений о сущности и современных методах, технологиях самоорганизации, саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачи учебной дисциплины:

- знакомство с основными способами управления, инструментами планирования времени;
- формирование у студентов представлений о программах личностного и профессионального саморазвития;
- совершенствование у студентов навыков самомотивации, самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции;
- развитие умения качественно анализировать и оценивать свои действия.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Технологии самоменеджмента» относится к дисциплинам по выбору Блока 1. Для освоения дисциплины «Технологии самоменеджмента» необходимы знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Деловое общение и культура речи», «Менеджмент», «Психология личности и ее саморазвития». Изучение дисциплины «Технологии самоменеджмента» является необходимой основой для прохождения производственных практик, написания курсовых работ и ВКР, для организации учебной и последующей профессиональной деятельности обучающихся.

Условия реализации дисциплины для лиц с ОВЗ определяются особенностями восприятия учебной информации и с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные спланируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
ПК-3	Способен формировать нормативное, информационно–методическое и документационное обеспечение бизнес-процессов	ПК-3.2	Применяет навыки документального оформления решений и организации документооборота	ЗНАТЬ: – теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; – деятельностный подход в исследовании личностного развития, технологию и методику самооценки; УМЕТЬ: – планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в соответствии с нормативными документами; – критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного
		ПК-3.3	Применяет положения внутренних стандартов и регламентов для координации деятельности исполнителей и предотвращения нарушения норм профессиональной этики	

				результата; — применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания; ВЛАДЕТЬ: — навыками самодиагностики, самообразования, самомотивации, планирования, тайм-менеджментом; — навыками принятия решений и планирования на уровне собственной профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах– 3 / 108.

Форма промежуточной аттестации– зачет.

13. Трудоемкость по видам учебной работы

ОФО

Вид учебной работы		Трудоемкость	
		Всего	По семестрам
			семестр № 6
Контактная работа		36	36
в том числе:	лекции	18	16
	практические	18	18
Самостоятельная работа		72	72
Итого:		108	108

ОЗФО

Вид учебной работы		Трудоемкость	
		Всего	По семестрам
			семестр № 7
Контактная работа		28	28
в том числе:	лекции	14	14
	практические	14	14
Самостоятельная работа		80	80
Итого:		108	108

13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
1. Лекции			
Основные понятия самоменеджмента			
1.1	Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер XXI века: цельная личность и к чему стремиться	Управленческая деятельность в XXI веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.	–

1.2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни	Задачи менеджмента и самоменеджмента для менеджера, лидера, собственника в XXI веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в XXI веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.	–
1.3	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.	–
Эффективность и результативность персонального развития			
1.4	Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития, успех, уровни лидерства и ответственность	Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра. Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.	–
1.5	Стресс-менеджмент и как сказать нет.	Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности. Ситуации, когда сказать «нет», и как это сделать.	
1.6	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями, анализ и управление знаниями, самодиагностика	Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии. Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.	
1.7	Управление самомотивацией и поведением	Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития. Поведенческая экономика как инструмент мотивации.	
Коммуникация как элемент самоменеджмента			
1.8	Эффективная коммуникация: как доносить информацию, давать обратную связь, управлять сетями контактов	Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают. Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы использования полученных знаний и развития умений.	
1.9	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации	Изменение коммуникации в XXI веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.	
2. Практические занятия			
Основные понятия самоменеджмента			
2.1	Введение. Управление	Управленческая деятельность в XXI веке и	–

	собой и эффективный менеджер, лидер XXI века: цельная личность и к чему стремиться	осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.	
2.2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни	Задачи менеджмента и самоменеджмента для менеджера, лидера, собственника в XXI веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в XXI веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.	–
2.3	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.	–
Эффективность и результативность персонального развития			
2.4	Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития, успех, уровни лидерства и ответственность	Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра. Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.	–
2.5	Стресс-менеджмент и как сказать нет.	Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности. Ситуации, когда сказать «нет», и как это сделать.	
2.6	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями, анализ и управление знаниями, самодиагностика	Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии. Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.	
2.7	Управление самомотивацией и поведением	Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития. Поведенческая экономика как инструмент мотивации.	
Коммуникация как элемент самоменеджмента			
2.8	Эффективная коммуникация: как доносить информацию, давать обратную связь, управлять сетями контактов	Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают. Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы использования полученных знаний и развития умений.	
2.9	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации	Изменение коммуникации в XXI веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как	

		технология качественной коммуникации.	
--	--	---------------------------------------	--

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

ОФО

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основные понятия самоменеджмента	6	6	0	24	36
2.	Эффективность и результативность персонального развития	6	6	0	24	36
3.	Коммуникация как элемент самоменеджмента	6	6	0	24	36
	Итого:	18	18	0	72	108

ОЗФО

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основные понятия самоменеджмента	4	4	0	28	36
2.	Эффективность и результативность персонального развития	6	6	0	28	40
3	Коммуникация как элемент самоменеджмента	4	4	0	24	32
	Итого:	14	14	0	80	108

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, целесообразно ознакомиться с учебной программой дисциплины, электронный вариант которой размещён на сайте БФ ВГУ.

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемого предмета в подготовке будущего выпускника, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами контактной работы по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану). Подготовка к практическим занятиям ведется на основе планов практических занятий.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, законспектировать основные вопросы, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, к каждой теме в планах практических занятий даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

В ходе практических занятий следует активно участвовать в рассмотрении вопросов, выносимых на обсуждение. Необходимо критически осмысливать предлагаемый материал, задавать вопросы как уточняющего характера, помогающие уяснить отдельные излагаемые положения, так и вопросы продуктивного типа, направленные на расширение и углубление сведений по изучаемой теме, на выявление недостаточно освещенных вопросов, слабых мест в аргументации и т.п.

Наиболее сложные разделы курса требуют предварительного внимательного изучения теоретического материала, структурирования (в том числе и с помощью

графических способов представления информации) и конспектирования сложных для запоминания положений.

В процессе самостоятельной работы можно использовать и ресурсы сети Интернет, также рекомендуется использовать различные формы выделения наиболее сложного, нового, непонятного материала, который требует дополнительной проработки: можно пометить его знаком вопроса (или записать на полях сам вопрос), цветом, размером букв и т.п. – это поможет быстро найти материал, вызвавший трудности, и в конце занятия задать вопрос преподавателю (не следует оставлять непонятый материал без дополнительной проработки, без него иногда бывает невозможно понять последующие темы). Материал уже знакомый или понятный нуждается в меньшей детализации – это поможет сэкономить усилия во время конспектирования.

Обязательно следует познакомиться с критериями оценивания каждой формы контроля (реферата, теста, эссе и т.д.) – это поможет избежать недочетов, снижающих оценку за работу.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой. Рекомендуется использовать источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем.

Для достижения планируемых результатов обучения используются групповые дискуссии, тестирование, тренинги.

15.Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1.	Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. А. Ю. Баранова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. – 136 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701302 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2.	Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3.	Кузьминых, К. А. Инновационные технологии управления персоналом : самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / К. А. Кузьминых ; Уфимский государственный нефтяной технический университет. – Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет (УГНТУ), 2022. – 100 с. : ил., табл. – (Инновационная экономика). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699701 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-7831-2297-2. – Текст : электронный.
4.	Семенов, А. К. Организационное поведение : учебник / А. К. Семенов, В. И. Набоков. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 268 с. : табл., схем. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710039 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-05179-1. – Текст : электронный.
5.	Егорова, М. В. Менеджмент : учебное пособие : [16+] / М. В. Егорова ; Казанский государственный технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2010. – 143 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258868 (дата обращения: 22.04.2024). – ISBN 978-5-7882-0950-0. – Текст : электронный.
6.	Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент / Д. А. Севостьянов, И. Э. Толстова ;

	Новосибирский государственный аграрный университет. – Новосибирск : Золотой колос, 2019. – 287 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616080 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94477-248-0. – Текст : электронный.
--	---

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет)*:

№ п/п	Ресурс
7.	Самоменеджмент : учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» : [16+] / С. В. Позднякова, Н. Ю. Донец, П. В. Поздняков, В. А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
8.	Чуйкова, Т. С. Как эффективно работать и полноценно жить в условиях негарантированной занятости / Т. С. Чуйкова, Д. И. Сотникова. – 2019. – 108 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564250 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр.: с. 82-89.
9.	Смоловик, Г. Н. Теория менеджмента : учебное пособие / Г. Н. Смоловик. – Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. – 244 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=694744 (дата обращения: 21.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
10.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» – http://biblioclub.ru .

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Методические материалы по дисциплине
2	Планы практических занятий
3	Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В. Н. Парахиной. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 498 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957 (дата обращения: 22.04.2024). – ISBN 978-5-4458-5146-2. – DOI 10.23681/233957. – Текст : электронный.
4	Дорофеева, Л. И. Основы теории управления : учебник и практикум для среднего профессионального образования и бакалавриата : [16+] / Л. И. Дорофеева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 424 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570832 (дата обращения: 22.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0429-4. – DOI 10.23681/570832. – Текст : электронный.

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: проблемное обучение, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология обучения в сотрудничестве, информационно-коммуникационные технологии, приемы технологии дебатов, элементы проектно-исследовательской деятельности и игровых технологий.

При реализации дисциплины используются **информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/>
- [Электронная Библиотека Диссертаций Российской Государственной Библиотеки](https://dvs.rsl.ru/) – <https://dvs.rsl.ru/>
- [Научная электронная библиотека](http://www.scholar.ru/) – <http://www.scholar.ru/>
- [Федеральный портал Российское образование](http://www.edu.ru/) – <http://www.edu.ru/>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
- [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов](http://fcior.edu.ru/) – http://fcior.edu.ru

- [Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов](http://school-collection.edu.ru/) – <http://school-collection.edu.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru/>

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Программное обеспечение:

- Win10 (или Win7), OfficeProPlus 2010
- браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer
- STDU Viewer version 1.6.2.0
- 7-Zip
- GIMP GNU Image Manipulation Program
- Paint.NET
- Tux Paint

Мультимедийное оборудование (проектор, ноутбук или стационарный компьютер, экран).

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Основные понятия самоменеджмента	ПК-3	ПК-3.2, ПК-3.3	Реферат/сообщение, презентация, проект, практические задания, конспект, тест
2.	Эффективность и результативность персонального развития	ПК-3	ПК-3.2, ПК-3.3	Практические задания, проект, эссе, тест
3.	Коммуникация как элемент самоменеджмента	ПК-3	ПК-3.2, ПК-3.3	Дискуссия/дебаты, проект, контрольная работа
Промежуточная аттестация форма контроля –зачет				Зачет

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: конспектов, заданий на структуризацию материала, тестов, проектов, рефератов/сообщений, дебатов/диспутов, решения кейсов, итоговой контрольной работы в тестовой форме.

Задание 1. Пользуясь ЭБС, подготовьте аннотированный список литературы по дисциплине.

Задание 2. Составьте систему вопросов по теме «История самоменеджмента». Вопросы должны быть как репродуктивного, так и продуктивного характера.

Задание 3. Оформите таблицу «Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом».

Задание 4. Составьте концептуальную таблицу «Менеджмент и лидерство».

Задание 5. Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра и обведите квадрат, на котором фокусируется успешный человек. Дайте необходимые пояснения.

Задание 6. Нарисуйте «Окно Джогари» и напишите название каждого квадрата. Дайте необходимые пояснения.

Задание 7. Вы интенсивно работаете уже в течение 1 года, у Вас явный стресс. Напишите 3 вещи, которые Вы сделаете в первую очередь: 1) 2) 3).

Задание 8. На какие культурно-образовательные мероприятия вы сходили и что из них вы порекомендуете другим? 1) 2) 3) и т.д.

Примеры практико-ориентированных заданий:

Задание 1. Опираясь на знания о природе целей и используя методы поиска целей, сформулируйте и запишите индивидуальные долгосрочные жизненные цели. Для того чтобы не потерять существующую между жизненными целями преемственность, предварительно составьте полную «картину» ваших жизненных целей в их транспективе. Количество указанных целей может быть любым. Наиболее актуальные в вашей сегодняшней жизнедеятельности долгосрочные цели запишите, расставьте приоритеты по известному Вам методу.

Задание 2. С использованием метода «Альпы» и органайзера спланируйте свой ближайший рабочий день. Особое внимание уделите постановке задач: какой способ постановки ежедневных задач для вас наиболее эффективен (речь идет об использовании «золотых» пропорций).

Критерии оценки практических заданий

- оценка «отлично» выставляется студенту, если обучающийся, используя приемы технологии развития критического мышления, умеет представлять теоретические сведения в кратком, обобщенном виде, иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; применять теоретические сведения для анализа практических ситуаций профессиональной деятельности педагога;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если обучающийся, используя приемы технологии развития критического мышления, умеет представлять теоретические сведения в кратком, обобщенном виде, иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами (с небольшими недочётами); применять теоретические сведения для анализа для анализа практических ситуаций профессиональной деятельности педагога;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если обучающийся, используя приемы технологии развития критического мышления, в целом умеет представлять теоретические сведения в кратком, обобщенном виде, но допускает существенные ошибки, затрудняется иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; с трудом интерпретирует примеры; применяя теоретические сведения для анализа практических ситуаций профессиональной деятельности педагога;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если обучающийся не умеет представлять теоретические сведения в кратком, обобщенном виде, иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; не может применять теоретические сведения для анализа практических ситуаций профессиональной деятельности педагога.

Тестовые задания

1. Внедрение новых материалов, компонентов, процессов называют:

- 1) Креативность
- 2) Инновация
- 3) Гиперспециализация

2. Расставьте порядок этапов появления идеи:

- 1) Инкубация
- 2) Озарение
- 3) Подготовка

3. Распределите, какими функциями обладает менеджер, а какими - лидер. Напротив соответствующей характеристики поставьте букву: М- менеджер; Л-лидер.

- Управляет
- Обожаем
- Опирается на контроль и систему
- Спрашивает, что и почему
- Опирается на доверие людей
- Уважаем
- Спрашивает, как и где

4. Расставьте этапы планирования в соответствии с этапами их реализации на практике:
- 1) Выделение целей и разработка стратегии
 - 2) Определение фронта работ
 - 3) Направление и мотивация всех участников рабочего процесса
 - 4) Отслеживание хода работ
5. Лидерство рассматривается не как характеристика конкретного типа личности, а как характерная часть ситуации, в которой человек сознательно берет на себя роль лидера, в теории:
- 1) Теория случайности
 - 2) Трансакционной теории
 - 3) Ситуационной теории

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если правильно выполнено более 90% заданий;
 - **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если правильно выполнено более 70% заданий;
 - **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если правильно выполнено более 50% заданий;
 - **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если правильно выполнено менее 50% заданий.
-
- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если правильно выполнено более 50% заданий;
 - **оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если правильно выполнено менее 50% заданий.

Темы рефератов и сообщений

1. Техники постановки целей.
2. Самоменеджмент руководителя.
3. Зарождение и развитие самоменеджмента в России и в мире.
4. Особенности и основные принципы современного самоменеджмента.
5. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.
6. «Life management» и жизненные цели.
7. Управление стрессом: решения XXI века.
8. Работоспособность человека и биоритмы.
9. Методы самонастройки на решение задач.
10. Самомотивация как эффективное решение больших трудоемких задач.
11. Деятельность менеджера по организации управления временем.
12. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
13. Основные принципы и правила тайм-менеджмента.
14. Развитие навыков управления временем.
15. Особенности и правила работы с информацией.

Темы эссе

1. Перспективы развития самоменеджмента.
2. Целевая личность: к чему стремиться?
3. Что Вы планировали получить, а что реально получили в результате изучения дисциплины?

Темы синквейнов

1. Самоменеджмент.
2. Инновация.
3. Креативность.

4. Самомотивация.
5. Стресс.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;
- **оценка «хорошо»** ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в изложении: допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один–два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно полно развернута аргументация;
- **оценка «удовлетворительно»** ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; студент не может применить теорию в новой ситуации;
- **оценка «неудовлетворительно»** ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

Критерии оценки творческих заданий (эссе, синквейнов и др.)

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
зачтено			не зачтено
9-10 баллов	7-8 баллов	4-6 баллов	<4 баллов

Показатели	да	в основном	нет
1. Самостоятельность выполнения задания	2 балла	1 балл	0 баллов
2. Содержательность	3 балла	1 балл	0 баллов
3. Оригинальность решения	3 балла	1 балл	0 баллов
4. Качество выполнения и оформления задания	2 балла	1 балл	0 баллов

Темы учебных дискуссий/дебатов

1. Что значит быть хорошим менеджером для себя и для других?
2. Стресс в нашей жизни.
3. Что значит быть настоящим лидером своей жизни?
4. Как презентовать себя в разных форматах, чтобы это было интересно всем?

Критерии оценки учебных дискуссий

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
10-11 баллов	7-9 баллов	5-6 баллов	<5 баллов

Показатели	наличие	отсутствие
1. Точность аргументов (использование причинно-следственных связей)	1 балл	0 баллов
2. Четкая формулировка аргументов и контраргументов	1 балл	0 баллов
3. Доступность (понятность) изложения	1 балл	0 баллов
4. Логичность (соответствие контраргументов высказанным аргументам)	1 балл	0 баллов
5. Корректность используемой терминологии с научной точки зрения (правдивость, достоверность, точность определений)	1 балл	0 баллов
6. Удачная подача материала (эмоциональность, иллюстративность, убедительность)	1 балл	0 баллов
7. Отделение фактов от субъективных мнений	1 балл	0 баллов
8. Использование примеров (аргументированность)	1 балл	0 баллов
9. Видение сути проблемы	1 балл	0 баллов
10. Умение ориентироваться в меняющейся ситуации	1 балл	0 баллов
11. Корректность по отношению к оппоненту	1 балл	0 баллов

Темы групповых и индивидуальных проектов

Групповые проекты:

1. Проект «История самоменеджмента».
2. Проект «Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск и др.)».

Индивидуальные проекты:

1. Проект «Технологии самодиагностики: что, как и когда делать».
2. Проект «Диагностика профессионального самоопределения».
3. Проект «Анализ личной эффективности».

Критерии оценки проектной деятельности

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
13-14 баллов	10-12 баллов	7-9 баллов	<7 баллов

Показатели	да	в основном	нет
1. Самостоятельность работы над проектом	2 балла	1 балл	0 баллов
2. Достаточная глубина исследования проблемы	2 балла	1 балл	0 баллов
3. Содержательность, полнота раскрытия темы	2 балла	1 балл	0 баллов
4. Оригинальность решения проблемы	2 балла	1 балл	0 баллов
5. Практическая, теоретическая, познавательная значимость результатов проектной деятельности	2 балла	1 балл	0 баллов
6. Качество выполнения и оформления продукта	2 балла	1 балл	0 баллов
7. Убедительность и выразительность презентации продукта проектной деятельности	2 балла	1 балл	0 баллов

Описание технологии проведения

Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета.

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования» Воронежского государственного университета. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Перечень вопросов к зачету:

1. Понятие, содержание и цель самоменеджмента.
2. Основные правила и принципы самоменеджмента.
3. Постановка цели, определение жизненных приоритетов, постановка задач.
4. Оптимальная система планирования в самоменеджменте.
5. Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента.
6. Организация трудового процесса.
7. Рациональное моделирование рабочего пространства.
8. Техники самоменеджмента в управлении временем.
9. Основные требования к составлению плана дел.
10. Технология планирования по методу "Альпы".
11. Технология планирования по методу "Парето".
12. Технология планирования по методу Эйзенхауэра.
13. Основные методы карьерного самоменеджмента.
14. Технология формирования имиджа. Самоимиджирование.
15. Самомотивация. «Маленькие хитрости» самомотивации.
16. Коммуникация как элемент самоменеджмента
17. Самоидентификация. Самомаркетинг.
18. Самопродвижение. Самопрезентация. Самомониторинг.
19. Рациональное управление потоком коммуникации.
20. Стресс. Стратегии предотвращения и управления стрессом.

Требования к выполнению заданий, шкалы и критерии оценивания

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если студент достаточно свободно ориентируется в теоретическом материале; умеет изложить и корректно оценить различные лингвистические подходы к излагаемому материалу, способен обосновать собственную точку зрения; обнаруживает свободное владение понятийным аппаратом; демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение показателей формируемых компетенций;
- **оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если студент не владеет основами теоретических знаний по предмету или затрудняется в изложении теоретического материала, не имеет достаточного представления об основных подходах к излагаемому материалу; не демонстрирует готовность применять теоретические знания в практической деятельности и освоение показателей формируемых компетенций.