

## **Аннотация дисциплины «Самоменеджмент»**

**Общая трудоемкость изучения дисциплины** составляет 2 ЗЕ (72 часа).

**Цель дисциплины:** освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития, организации личного труда, постановки цели и выбора путей её достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

**Задачи дисциплины:** знакомство обучающихся с суммой знаний об организации личного труда, накопленной в практике управленческой деятельности; формирование представления о принципах, формах, методах рациональной организации личного труда, условиях для повышения его эффективности; овладение приемами анализа сильных и слабых сторон личности; овладение основными методами исследования свойств личности; овладение приемами постановки целей и планирования личностного развития; знакомство с приемами профилактики и преодоления стресса, снятия напряжения и восстановления работоспособности.

**Основные разделы дисциплины:**

Предмет самоменеджмента. Значение самоменеджмента для современного руководителя.

Постановка целей и планирование их реализации.

Организация личной работы.

**В результате изучения дисциплины «Самоменеджмент» обучающийся должен**

**знать:** принципы, формы и методы организации личного труда; приемы анализа сильных и слабых сторон личности; приемы постановки целей и планирования личного развития; приемы профилактики и преодоления стресса;

**уметь:** пользоваться основными методами психодиагностики; составлять психологическую характеристику личности; правильно выбирать и формулировать профессиональные и личные цели; планировать мероприятия для достижения поставленных целей; применять полученные знания в профессиональной деятельности;

**владеть:** основными методами и приемами исследовательской и практической работы в области диагностики качеств личности; способностью к восприятию, обобщению и анализу информации, постановке цели и выбору путей её достижения; приемами долго-, средне- и краткосрочного планирования; методами и приемами профилактики и преодоления стресса.

**Виды учебной работы:** лекции, практические занятия.

**Изучение дисциплины** заканчивается зачетом.