### МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

# «РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА» (РУТ (МИИТ)

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Практикум по самоорганизации

Направление подготовки: 38.03.01 – Экономика

Направленность (профиль): Экономика предприятий и организаций

Форма обучения: Очная

Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения дисциплины «Практикум по самоорганизации» является освоение универсальных компетенций, направленных на формирование мягких умений и навыков, необходимых для успешной социализации как в обществе, так и в профессиональной среде.

Задачами освоения дисциплины «Практикум по самоорганизации» являются:

- формирование представления о принципах самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование систем знаний, необходимых для создания индивидуальной системы тайм-менеджмента;
- формирование навыков стрессоустойчивости в процессе выступления в публичном пространстве;
  - формирование практических навыков по управлению конфликтами.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов).