

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ФК  
Заведующий кафедрой ФК

19 мая 2020 г.

З.П. Межох

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ

25 мая 2020 г.

Ю.И. Соколов

Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

Авторы Епишкин Илья Анатольевич, к.э.н., доцент  
Чурикова Ольга Олеговна

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Самоменеджмент»**



Направление подготовки: 38.03.01 – Экономика

Профиль: Финансы и кредит

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Год начала подготовки: 2020

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 6 20 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p> <p style="text-align: right;"> М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 12 12 мая 2020 г. Заведующий кафедрой</p> <p style="text-align: right;"> И.А. Епишкин</p>
--	--

Москва 2020 г.

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Самоменеджмент» являются формирование у обучающегося по направлению 38.03.01 «Экономика» следующего состава компетенций: УК-6

Дисциплина формирует знания, умения и навыки управления временем, борьбы со стрессом, саморазвития, развития и обучения подчиненных, управления и координации рабочих групп.

В результате освоения курса «Самоменеджмент» студент должен знать:

- основы эффективности личного труда
- методики управления временем
- методики планирования своей деятельности
- способы эффективного принятия решений
- методы правильной организации своей деятельности
- способы преодоления стрессовых ситуаций

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Самоменеджмент" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
------	---

## 4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

3 зачетных единиц (108 ак. ч.).

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины осуществляется в форме лекционных и практических занятий. Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельности являются классическо-лекционными (объяснительно-иллюстративными). Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), с использованием интерактивных (диалоговые) технологий, в том числе разбор и анализ конкретных ситуаций, электронный практикум (компьютерное моделирование и практический анализ результатов); технологий, основанных на коллективных способах обучения, а также с использованием компьютерной тестирующей системы. Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка учебного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям, подготовка к промежуточным контролям, выполнение заданий курсовой работы. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным

разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на разделы, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение практических и ситуационных задач, выполнение заданий курсовой работы) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях. .

## **6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

### РАЗДЕЛ 1

#### Основы самоменеджмента

1. Понятие самоменеджмент;
2. Преимущества и недостатки самоменеджмента;
3. Функции самоменеджмента;
4. Основные правила;

### РАЗДЕЛ 2

#### Инструменты самоменеджмента

### РАЗДЕЛ 2

#### Модель современного менеджера

### РАЗДЕЛ 2

#### Модели достижения личной эффективности

### РАЗДЕЛ 2

#### Стресс-менеджмент

### РАЗДЕЛ 3

#### Методы планирования

1. Понятия, полномочия и ответственность;
2. Задачи и правила делегирования;
3. Принципы сопротивления подчиненных и руководителей;
4. Искусство делегирования полномочий;

### РАЗДЕЛ 3

#### Функция организация и исполнения в самоменеджменте

1. Роль информации и коммуникации в самоменеджменте;
2. Функция «Информация и коммуникация»;
3. Проведение совещаний и ведения переговоров;
4. Типы лидерства;

РАЗДЕЛ 4  
Система ценностных ориентаций человека

Экзамен