

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

Кафедра «Экономика труда и управление человеческими ресурсами»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Самоменеджмент»**

Направление подготовки:	<u>37.03.01 – Психология</u>
Профиль:	<u>Психология управления</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у бакалавров представления о необходимости приобретения практических навыков грамотного управления собой, решения проблем самоорганизации и осознание необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами

Дисциплина «Самоменеджмент» формирует у студентов следующую компетенцию:

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

В результате освоения курса «Самоменеджмент» :

УК-6.1. Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной

УК.6.2. Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность

## 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 зачетные единицы (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. Проведение занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, в том числе современные средства коммуникации, электронная форма обмена материалами, а также дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций..

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

### РАЗДЕЛ 1

#### Основы самоменеджмента

1. Понятие «самоменеджмент»;
2. Цели и функции самоменеджмента;
3. Профиль современного менеджера
4. Самоменеджмент и личный успех.

### РАЗДЕЛ 2

#### Мотивация и самомотивация

1. Мотивы, ценности и их влияние на эффективность менеджера.
2. Согласованность и экологичность целей в разных сферах деятельности
3. Психогигиена и психопрофилактика

### РАЗДЕЛ 3

#### Инструменты самоменеджмента

1. Целеполагание как основной инструмент эффективности.
2. Методы планирования.
3. Таймменеджмент

### РАЗДЕЛ 4

#### Самомаркетинг руководителя

1. Эффективные поведенческие стратегии.
2. Деловая репутация и имидж руководителя
3. Поддержание деловых связей

## РАЗДЕЛ 5

### Делегирование

1. Цель и принципы;
2. Задачи и правила делегирования;
3. Причины возникновения сопротивления подчиненных и руководителей.

## РАЗДЕЛ 6

### Информация и коммуникация в са-менеджменте

1. Основы ведения переговоров ;
2. Принципы организации совещаний и презентаций;
3. Технологии работы с критикой;
4. Развивающая обратная связь.

## РАЗДЕЛ 7

### Управление ресурсом образованности

## РАЗДЕЛ 8

### Управление ресурсом платежеспособности

## РАЗДЕЛ 9

### Формирование и развитие команды

- 9.1. Лидерство и менеджмент
- 9.2. Пороки команды

## РАЗДЕЛ 10

### Промежуточная аттестация