

**Тематический план занятий лекционного типа  
по дисциплине «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»  
для обучающихся по образовательной программе  
направления подготовки 38.04.02. Менеджмент, профиль «Стратегический  
менеджмент и маркетинг в здравоохранении» (уровень магистратуры)  
форма обучения заочная  
на 2023-2024 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1.	Теоретико–методологические основы персонального менеджмента <sup>1</sup> . Понятие и содержание персонального менеджмента. Цель персонального менеджмента. Эволюция развития теорий персонального менеджмента. Основные принципы и правила персонального менеджмента <sup>2</sup> .	2
2.	Персональный менеджмент здоровья <sup>1</sup> Персональный менеджмент здоровья – практические разработки в области психологии здоровья, развития ресурсных возможностей Человека, его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, профилактики психоэмоционального выгорания, развития психосоматических заболеваний и преждевременного старения организма <sup>2</sup>	2
3.	Общая организация труда <sup>1</sup> . Процесс самоменеджмента как последовательность выполнения конкретных функций. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство». Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. <sup>2</sup> .	2
4.	Общая организация труда <sup>1</sup> . Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента. Организация трудового процесса. Рациональное моделирование рабочего пространства. Рациональное чтение, рациональное управление потоком коммуникаций и деловой документации <sup>2</sup> .	2
5.	Тайм – менеджмент <sup>1</sup> Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Основные причины нерационально потраченного времени. Техники самоменеджмента в управлении временем. Праксеология и оптимальная система планирования времени. Методы и принципы повышения собственной эффективности А. А. Любищева. Искусство делегирования полномочий. Основные требования к составлению плана дел: список каждодневных дел, составление расписания. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Выбор инструмента для эффективного планирования времени <sup>2</sup>	2
	Итого	10

<sup>1</sup> – тема лекции

<sup>2</sup> – сущностное содержание лекции

Рассмотрено на заседании кафедры экономики и менеджмента «20» июня  
2023 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой 

С.Ю. Соболева