

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Самоменеджмент»
для обучающихся по образовательной программе
направления подготовки 38.03.02. Менеджмент, профиль Управление в
здравоохранении (уровень бакалавриата)
форма обучения очная
на 2023-2024 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1.	Теоретико–методологические основы самоменеджмента. ¹ Понятие и содержание самоменеджмента. Цель самоменеджмента. Эволюция развития теорий самоменеджмента. ²	2
2.	Теоретико–методологические основы самоменеджмента. ¹ Основные принципы и правила самоменеджмента ²	2
3.	Самоменеджмент здоровья ¹ Самоменеджмент здоровья – практические разработки в области психологии здоровья, развития ресурсных возможностей Человека, его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды ²	2
4.	Самоменеджмент здоровья ¹ Самоменеджмент здоровья – практические разработки в области профилактики психоэмоционального выгорания, развития психосоматических заболеваний и преждевременного старения организма ²	2
5.	Общая организация труда ¹ 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. ²	2
6.	Общая организация труда ¹ Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента. Организация трудового процесса. Рациональное моделирование рабочего пространства. Рациональное чтение, рациональное управление потоком коммуникаций и деловой документации ²	2
7.	Тайм – менеджмент ¹ Стратегия «управление временем» как управление	1

	собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Основные причины нерационально потраченного времени. ²	
8.	Тайм – менеджмент ¹ Техники самоменеджмента в управлении временем. Праксеология и оптимальная система планирования времени. Методы и принципы повышения собственной эффективности А. А. Любичева. 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 ²	1
	Промежуточная аттестация	2
	Итого	16

¹ – тема занятия

² – сущностное содержание занятия

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Соболева