

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 06.03.2024 18:59:21  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – филиал РАНХиГС**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ и ФИНАНСОВ**

(наименование структурного подразделения (института))

**Кафедра менеджмента**

(наименование кафедры)

**УТВЕРЖДЕНА**

решением методической комиссии по  
направлению подготовки Менеджмент  
Протокол от «01» июня 2020 г. №3

в новой редакции Протокол № 3 от «16»  
июля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.13 «Самоменеджмент»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль): «Стратегический менеджмент»

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора - 2021

Санкт-Петербург, 2021 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

к.филол.н., преподаватель кафедры менеджмента ИБДА

Шамис Е.М.

И.о. зав. кафедрой менеджмента ИБДА  
д.э.н., профессор Раевский С.В.

Директор образовательной программы «Менеджмент», к. э. н., доцент, доцент Кудряшов  
Вадим Сергеевич;

Заведующий кафедрой менеджмента, к. э. н., профессор Нещерет Александр  
Карлович

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
.	
5. Методические материалы для освоения дисциплины.....	1 2
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".....	1 2
6.1. Основная литература.....	1 2
6.2. Дополнительная литература.....	1 2
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	1 3
6.4. Интернет-ресурсы.....	1 3
6.5. Иные источники.....	1 3
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	1 3

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина **Б1.О.13 Самоменеджмент** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
		УК ОС-6.2	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
		УК ОС-6.3	Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития
ПКо ОС-3	Способен применять в профессиональной деятельности современные методы управления человеческими ресурсами	ПКо ОС-3.1	Исследует основные современные методы и принципы управления человеческими ресурсами

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Способность к самоорганизации и самоконтролю, способность расставлять правильные приоритеты в текущей и плановой	УК ОС-6.1	<u>на уровне знаний</u>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как быть «цельной личностью»</li> <li>- Какие стратегии персонального развития существуют</li> <li>- Как действуют менеджеры и лидеры</li> </ul>
		<u>на уровне умений</u>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Как разрабатывать план личного развития</li> <li>- Как делать самодиагностику</li> <li>- Как делать самопрезентацию</li> </ul>

работе		<u>на уровне навыков</u> - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации
	УК ОС-6.2	<u>на уровне знаний</u> - Как быть хорошим менеджером своей жизни - Как работает коммуникация - Как работает мотивация
		<u>на уровне умений</u> - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность - Как работать с идеями и персональной креативностью - Как давать обратную связь
		<u>на уровне навыков</u> - Как работать с идеями
	УК ОС-6.3	<u>на уровне знаний</u> - Как работает креативность - Как принимать решения и управлять временем - Как справляться со стрессом
		<u>на уровне умений</u> - Как рассказывать истории (storytelling) - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации - Как ставить цели и принимать решения
		<u>на уровне навыков</u> - Как делать самопрезентацию
	ПКО ОС-3.1	<u>на уровне знаний</u> - Как применить знания основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных задач
		<u>на уровне умений</u> - Как применять на практике управление собственными ресурсами для решения стратегических и оперативных задач
		<u>на уровне навыков</u> - Как использовать основные теории управления человеческими ресурсами

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общий объем дисциплины – 2 з.е., 72 ак. часов, 54 астр. ч.

Количество астрономических и соответствующих им академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 28 ак.ч. (21 астр.ч.), в том числе 12 ак.ч. (9 астр.ч.) лекций и 16 ак.ч. (12 астр.ч.) семинарских занятий;  
на самостоятельную работу обучающихся – 44 ак.ч. (33 астр.ч.)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://sziu->

de.ganepa.ru/. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.О.13 **Самоменеджмент**, предназначена для студентов 1-го курса, изучается в 1 семестре.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л	ЛР	ПЗ		
Тема 1	Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	2	2				нет
Тема 2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	6	2			4	Обсуждение
Тема 3	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	6	2			4	Опрос (Устная презентация)
Тема 4	Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	6	2			4	нет
Тема 5	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	6	2			4	Обсуждение
Тема 6	Стресс-менеджмент и как сказать нет.	6	2			4	Нет
Тема 7	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	6			2	4	Д
Тема 8	Стратегии персонального развития: анализ и управление	6			2	4	Нет

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ			КСР
	знаниями, самодиагностика.							
Тема 9	Управление самомотивацией и поведением.	6			2		4	Нет
Тема 10	Управление стрессом.	6			2		4	Нет
Тема 11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	8			4		4	Обсуждение (Устная обратная связь в группе)
Тема 12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	8			4		4	нет
Промежуточная аттестация								<b>Зачет (Т, ГП)</b>
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>12</b>		<b>16</b>		<b>44</b>	

*Примечание:*

\* – формы текущего контроля успеваемости:

*Опрос (О)*

*Обсуждение*

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.**

Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.

#### **Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни**

Задачи менеджмента и самоменеджмента для менеджера, лидера, собственника в 21-м веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в 21-м веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.

#### **Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.**

Изменение коммуникации в 21 веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.

**Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.**

Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра.

**Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность.**

Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.

**Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.**

Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности.

Ситуации, когда сказать «нет» и как это сделать.

**Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями**

Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии

**Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.**

Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

**Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.**

Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.

Поведенческая экономика как инструмент мотивации.

**Тема 10. Управление стрессом.**

Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.

**Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.**

Общение и коммуникация. Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают.

**Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.**

Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы использования полученных знаний и развития умений. Как это поможет мне быть более конкурентоспособным в 21 веке – веке глобальной конкуренции. Работа с индивидуальным планом развития. Вопросы – ответы.



#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

**Промежуточная аттестация может быть реализована с элементами ЭО / ДОТ.**

В ходе реализации дисциплины **Б1.Б.09 Самоменеджмент** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	Нет
Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	Устное обсуждение
Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	Обсуждение
Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	Нет
Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	Обсуждение
Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.	Нет
Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	Обсуждение
Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	Нет
Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.	Нет
Тема 10. Управление стрессом.	Нет
Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	Обсуждение
Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	Нет

Форма промежуточной аттестации –зачет. Зачет проводится в форме письменного тестирования и групповой защиты проекта в устной форме

#### **Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

##### **Типовые оценочные материалы по темам текущего контроля**

**Тема 2.** Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни. – Обсуждение (Что значит быть хорошим менеджером для себя и для других?)

**Тема 3.** Менеджер: как делать презентации и самопрезентации. – Устный опрос (Самопрезентации) и Обсуждение (Как презентовать себя в разных форматах, чтобы это было интересно всем?)

**Тема 5.** Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность. – Обсуждение (Что значит быть настоящим лидером своей жизни?)

**Тема 7.** Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями. –

Обсуждение (Как создать лучшие условия для появления идей?)

**Тема 11.** Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь. – Обсуждение (Как дать хорошую обратную связь, чтобы она была полезна другому человеку?)

### Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
		УК ОС-6.2	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
		УК ОС-6.3	Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития
ПКо ОС-3	Способен применять в профессиональной деятельности современные методы управления человеческими ресурсами	ПКо ОС-3.1	Исследует основные современные методы и принципы управления человеческими ресурсами

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компонента компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.1 УК ОС-6.2 УК ОС-6.3	Обосновывает траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу)	Рассматривает и всесторонне анализирует слабые и сильные стороны личности в повседневной жизни и профессиональной среде
ПКо ОС-3.1	Знает основные современные методы и	Обосновывает основные современные методы и принципы управления человеческими ресурсами

	принципы управления человеческими ресурсами	
--	---	--

### Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

#### Вопросы к тестированию:

1. **Напишите, что Вы планировали получить, а что реально получили в результате обучения на курсе «Самоменеджмент»?**

*Заполняется индивидуально*

2. **Внедрение новых материалов, компонентов, процессов называют:**

- a) Креативность
- b) *Инновация*
- c) Гиперспециализация

3. **Расставьте порядок этапов появления идеи:**

- a) Инкубация
  - b) Озарение
  - c) Подготовка
- подготовка – инкубация – озарение*

4. **Распределите, какими функциями обладает менеджер, а какими - лидер.**

Напротив соответствующей характеристики поставьте букву: М- менеджер; Л-лидер.

- a) Управляет – М
- b) Обожаем – Л
- c) Опирается на контроль и систему – М
- d) Спрашивает, что и почему – Л
- e) Опирается на доверие людей – Л
- f) Уважаем – М
- g) Спрашивает как и где – М
- h) Творит – Л

5. **Расставьте этапы планирования в соответствии с этапами их реализации на практике:**

- c) Выделение целей и разработка стратегии
- a) Определение фронта работ
- b) Направление и мотивация всех участников рабочего процесса
- d) Отслеживание хода работ

6. **Лидерство рассматривается не как характеристика конкретного типа личности, а как характерная часть ситуации, в которой человек сознательно берет на себя роль лидера, в теории:**

- a) Теория случайности
- b) Трансакционной теории
- c) *Ситуационной теории*

7. **Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра и обведите квадрат, на котором фокусируется успешный человек: Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции**

8. Нарисуйте «Окно Джогари» и напишите название каждого квадрата: Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции
9. Вы интенсивно работаете уже в течение 1 года, у Вас явный стресс. Напишите 3 вещи, которые Вы сделаете в первую очередь.
- a).....  
b).....  
c).....
10. На какие культурно-образовательные мероприятия вы сходили и что из них вы порекомендуете другим?
- a).....  
b).....  
c).....  
d).....  
e).....

**Примеры тем для подготовки групповой презентации (групповому проекту).**

1. Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск, Диана фон Фюрстенберг, Алексей Марей).
2. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.
3. Цельная личность: к чему стремиться.
4. Управление стрессом: решения 21-го века.
5. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
6. Технологии самодиагностики: что, как и когда делать.

**Шкала оценивания**

<b>85-100 баллов</b>	В тестировании более 85% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
<b>84-70 баллов</b>	В тестировании от 70% до 84% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
<b>69-51 баллов</b>	В тестировании от 55% до 69% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
<b>Менее 51 баллов</b>	В тестировании менее 55% ответов правильные. Презентация выполнена неудовлетворительно.

<b>Шкала оценивания по дисциплине</b>	
<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
0-50	«не зачтено»

51-100	«зачтено»
--------	-----------

## 5. Методические материалы по освоению дисциплины

Зачет включает два вида работы:

1. Тестирование – в течение 1,5 часов все студенты выполняют письменное тестирование, которое затем оценивается по балльной системе.
2. Групповой проект – группы в составе 5-6 человек делают презентации, каждая из которых длится от 4-х до 5-ти минут. Затем идет групповая дискуссия по следующим вопросам: Что сделано хорошо, Что можно улучшить. То есть каждая группа получает рекомендации как от других студентов, так и от преподавателя. Длительность дискуссии по итогам презентации составляет от 5 до 10 минут.

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Прочитать основную литературу и по необходимости дополнительную литературу, прослушать лекции на TED, заполнить раздаточные материалы и перед зачетом перечитать их.
- При подготовке презентации на зачет включать в работу всех членов группы, отслеживать глубину и качество проработки темы. Презентация делается в визуальном (или визуально-аудиальном) формате и длится от трех до пяти минут. Необходима тренировка презентации – когда информация рассказывается (не зачитывается), когда соблюдается временной график.

## 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети

### Интернет

#### 6.1 Основная литература

1. Завьялова, Е.К. Психология достижения успеха: введение в коучинг [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2010.  
<https://e.lanbook.com/book/47503>

#### 6.2 Дополнительная литература

1. Майерс Д. Психология. 2009

#### 6.3 Нормативные правовые документы

не используются

#### 6.4 Интернет-ресурсы

1. Теория поколений в России. - <http://rugenerations.ru>
2. TED – <https://www.ted.com/talks>

#### 6.5 Иные источники

1. Кови С. Восемь навыков высокоэффективных людей.
2. Кийосаки Р. Богатый ребенок. Умный ребенок.
3. Kaputa Catherine. U R a brand: How smart people brand themselves for business success. – USA, 2014.
4. Алдер Г. Стресс-менеджмент. – М., 2001.
5. Вэнс Э. Илон Маск: Тесла, SpaceX и дорога в будущее. – М, 2016.
6. Гейтс Б. Бизнес со скоростью мысли. – М., 2001.
7. Друкер П. Задачи менеджмента в 21-м веке. – М., 2002.

8. Кэмерон Дж. Путь художника. – М, 2016.
9. Кэмерон Дж. Золотая жила. – М., 2013.
10. Кэш Дж. Как стать творцом своей удачи.
11. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. – М.: Дело, 2001.
12. Максвелл Дж. Воспитай в себе лидера. – М.: ООО «Попурри», 2005.
13. Нордстрем К.А., Риддестрале Й. Бизнес в стиле фанк. Капитал пляшет под дудку таланта. 2008.
14. Полли Берд. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени. – М., 2001.
15. Талер Р. Новая поведенческая экономика: почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать.
16. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс». – М., Синергия, 2016.

**7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Ноутбук (пакет офисных приложений MS Office)  
Мультимедийный проектор  
Колонки или система звукового обеспечения  
Флип-чарт  
Маркеры