

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

К.М.05.02 М5 ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

Самоменеджмент

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

22.03.02 Металлургия

Направленность (профиль)

22.03.02.31 Металлургия CDIO

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Старший преподаватель, Самойлов И.Л.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

сформировать способность максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни.

1.2 Задачи изучения дисциплины

рационально структурировать и организовывать рабочее и личное время на основе использования технологий и техник самоменеджмента;

конструировать собственный имидж и выгодно представлять себя на рынке труда;

формулировать четкие и краткие цели индивидуальной и групповой деятельности, обосновывать последовательность действий по их достижению;

выявлять проблемы и предлагать собственное видение их решения;

организовывать эффективную коммуникацию в команде, координировать взаимодействие на общий результат;

применять методы самодиагностики, прогнозирования и планирования собственного карьерного роста и развития в профессиональной деятельности, использовать технологию разработки своей карьерограммы на ближайшие 5 лет;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1: Управляет своим временем и другими личностными ресурсами	основы самоменеджмента использовать самоменеджмент для управления личностной жизнедеятельностью навыками использования самоменеджмента для управления личностной жизнедеятельностью
УК-6.2: Выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	способы проектирования траектории саморазвития использовать способы проектирования траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни навыками реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	

УК-9.1: Готов к конструктивному сотрудничеству с людьми с ограниченными возможностями в социальной и профессиональной сферах	базовые положения толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями осуществлять конструктивное сотрудничество с людьми с ограниченными возможностями навыками конструктивного сотрудничества с людьми с ограниченными возможностями в социальной и профессиональной сферах
УК-9.2: Отбирает адекватные способы организации совместной профессиональной деятельности при участии в ней лиц с ограниченными возможностями здоровья	способы организации профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями здоровья отбирать способы адекватного взаимодействия в профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями навыками выбора способов адекватного взаимодействия в профессиональной деятельности с людьми с ограниченными возможностями

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1 (36)	
практические занятия	1 (36)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1 (36)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Самоменеджмент: личностный и функциональный подходы									
	1. Понятие самоменеджмента			2					
	2. Человек как самоуправляемая система			2					
	3. Личностный и функциональные подходы к самоменеджменту			2					
	4. Целеполагание как функция самоменеджмента			2					
	5.							8	
2. Самоменеджмент как технология. Тайм-менеджмент									
	1. Время как ресурс			2					
	2. Техники планирования личного времени			2					
	3. Техники принятия решения			2					
	4. Темпо-ритмические характеристики управления личным временем			2					
	5. Техники продуктивной организации и исполнения планов			2					

6. Техники контроля личного времени			2					
7. Техники коммуникации в повышении эффективности управления личным временем			2					
8. Техники работы с информацией			2					
9.							16	
3. Раздел 3. Самоменеджмент как технология. Карьерное планирование								
1. Понятие профессиональной карьеры и ее развитие			2					
2. Управление карьерой: если бы я был менеджером			2					
3.							4	
4. Самоменеджмент как технология. Команда и командообразование								
1. Понятие команды и командообразования			2					
2. Техники развития навыков командной работы			2					
3.							4	
5. Самоменеджмент как технология. Инструменты и методы повышения личной эффективности								
1. Инструменты самомотивации			2					
2. Стиль жизни в режиме самоменеджмента			2					
3.							4	
Всего			36				36	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Сиб. федерал. ун-т Самоменеджмент: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины(Красноярск: ИПК СФУ).
2. Парахина В. Н. Самоменеджмент: учебник по дисциплине «Самоменеджмент» специальности 080504 «Менеджмент организации» и направления подготовки 080200 «Менеджмент»(Москва: Директ-Медиа).
3. Исаченко И. И. Основы самоменеджмента: учебник(М.: ИНФРА-М).
4. Запорожец Д. В., Назаренко А. В., Кенина Д. С., Звягинцева О. С., Бабкина О. Н., Исаенко А. П. Основы самоменеджмента: учебное пособие(Ставрополь: СтГАУ).
5. Ноздренко Е. А. Эффективный самоменеджмент: учебное пособие для студентов вузов и профессиональных менеджеров(Красноярск: Красноярский университет [КрасГУ]).
6. Добротворский И. Л. Самоменеджмент. Эффективные технологии: практическое руководство для решения повседневных проблем(Москва: Приор-издат).
7. Комаров Е. И. Результативный самоменеджмент: Учебное пособие (Москва: Издательский Центр РИО□).
8. Исаченко И. И. Основы самоменеджмента: Учебник(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
9. Русинов Ф. М., Никулин Л. Ф., Фаткин Л. Ф. Менеджмент и самоменеджмент в системе рыночных отношений: учеб. пособие(М.: ИНФРА-М).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Офисный пакет Microsoft Office, включающий:
3. - текстовый редактор Word;
4. - редактор электронных таблиц Excel;
5. - редактор презентаций Power Point.
6. Программа просмотра pdf-файлов Adobe Reader.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <http://bik.sfu-kras.ru/> - Научная библиотека Сибирского федерального университета.
2. <http://irbis.kraslib.ru/> - База данных «ИРБИС-КОРПОРАЦИЯ красноярских библиотек».

3. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения учебных занятий необходима аудитория, оснащенная мультимедийным презентационным комплексом:

- компьютер / ноутбук с предустановленным ПО согласно требованиям;
- подключение к интернету;
- проектор;
- интерактивная доска / маркерная доска.