Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет права экономики и управления
Кафедра теоретических основ экономики и правоведения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе С.Н. Титов

ОСНОВЫ САМОМЕНЕДЖМЕНТА

Программа факультативной дисциплины
основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
38.03.03 Управление персоналом,

направленность (профиль) образовательной программы
Управление персоналом
(очно-заочная форма обучения)

Составитель: Рябова М.А., к.э.н., доцент кафедры теоретических основ экономики и правоведения

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета права, экономики и управления, протокол от «_30_»_мая___2023__ г. №_9__

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы самоменеджмента» относится к относится к факультативным дисциплинам Блока ФТД. Факультативы основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению 38.03.03 Управление персоналом, очно-заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках изучения дисциплины школьного курса «Обществознание».

Результаты изучения дисциплины «Основы самоменеджмента» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин и прохождения практик: «Менеджмент», «Методы экономии ресурсов».

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Цель факультативной дисциплины «Самоменеджмент» состоит в том, чтобы сформировать у студентов представление о необходимости приобретения практических навыков грамотного управления собой, решения проблем самоорганизации и осознание необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Основы самоменеджмента».

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. УК-2.1. Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; УК-2.2. Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения; УК-2.3. Владеет инструментами для определения и решения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	**ОР-1** основные функции самоменеджмента в процессе определения круга задач самоменеджмента;	**ОР-2** умеет применять принципы системного мышления и контурного мышления в процессе определения круга задач;	**ОР-3** навыками оценки последствий выбора оптимальных способов решения задач в процессе самоменеджмента.

УК-2.4.Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра-	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
2	1	36	4	6	-	26	зачет
Итого:	1	36	4	6	-	26	зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
2 семестр				
Тема 1. Сущность самоменеджмента.	1	2	-	10
Тема 2.Содержание основных функций самоменеджмента.	1	2	-	10
Тема 3. Творческий подход к решению проблем.	2	2	-	6
Итого по 1 семестру	**4**	**6**	**-**	**26**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (2 семестр)

Тема 1. Сущность самоменеджмента.
Значение самоменеджмента в личной и профессиональной жизни. Самоменеджмент. Самоуправление. Тайм-менеджмент. Человек как объект самоменеджмента. Правила самоменеджмента. Иррациональные установки. Цели самосовершенствования. Ограничения саморазвития.

Тема 2.Содержание основных функций самоменеджмента.
Самомотивация. Мотивы. Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Принципы целеполагания. Принятие решений по предстоящим делам. Нерешительность. Цикл взаимосвязи идеи и реальности. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль. Самоорганизация. Самообразование.

Тема 3. Творческий подход к решению проблем.
Принципы системного мышления. Контурное мышление. Механизмы создания и поддержания ментальных моделей. Продуктивные и ограничивающие ментальные модели. Модель порождающего обучения (Джозеф О'Коннор и Иан Макдермотт). Решение проблем на основе системных закономерностей. Эффективные решения и элементы эффективного процесса принятия решений по Питеру Друкеру. Деятельность в нестандартных ситуациях. Самореализация и использование творческого потенциала.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения практических заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой практических заданий по дисциплине.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Практические задания

1. Практическое задание «Отработка поведения в сложной ситуации».
2. Практическое задание «Решение проблемы».
3. Практическое задание «Личная карта работы по системе Mach One».
4. Практическое задание «Нестандартная ситуация».

ОС-2 Примерная тематика докладов

1. Индивидуальный стиль работы и организация труда.
2. Праксиология как наука об эффективной деятельности человека.
3. А. Лакейн о процессе определения жизненных целей.
4. Карьерный самоменеджмент: этапы построения карьеры.

5. Самопрезентация. Методы самопрезентации.
6. Ораторское искусство. Основные приемы.
7. Рациональное чтение.
8. Способы релаксации.
9. Тревожность, методы совладания.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. **Пирогова, Елена Владимировна.** Самоменеджмент [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 15 с. - Список лит.: с. 15. - 1.00. URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%b5%d0%b4%d0%b6%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d1%82

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины

1	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Практические задания ОС-2 Доклад	**ОР-1** основные функции самоменеджмента в процессе определения круга задач самоменеджмента; **ОР-2** умеет применять принципы системного мышления и контурного мышления в процессе определения круга задач; **ОР-3** навыками оценки последствий выбора оптимальных способов решения задач в процессе самоменеджмента.
2	**Оценочные средства для промежуточной аттестации зачет (экзамен)** ОС-3 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы самоменеджмента».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Зачет в форме устного собеседования
Примерные вопросы зачета

1. Значение самоенеджмента в личной и профессиональной жизни.
2. Самоменеджмент.
3. Самоуправление.
4. Тайм-менеджмент.
5. Человек как объект самоменеджмента.
6. Правила самоменеджмента.
7. Иррациональные установки.
8. Цели самосовершенствования.
9. Ограничения саморазвития.
10. Самомотивация.
11. Мотивы.
12. Целеустремленность.
13. Личные и профессиональные цели.
14. Принципы целеполагания.
15. Принятие решений по предстоящим делам.
16. Нерешительность.
17. Цикл взаимосвязи идеи и реальности.
18. Планирование своей деятельности.
19. Цели планирования.
20. Коммуникации и восприятие информации.
21. Искусство общения.
22. Организация и реализация.

23. Самоконтроль.
24. Самоорганизация.
25. Самообразование.
26. Принципы системного мышления.
27. Контурное мышление.
28. Механизмы создания и поддержания ментальных моделей.
29. Продуктивные и ограничивающие ментальные модели.
30. Модель порождающего обучения (Джозеф О'Коннор и Иан Макдермотт).
31. Решение проблем на основе системных закономерностей.
32. Эффективные решения и элементы эффективного процесса принятия решений по Питеру Друкеру.
33. Деятельность в нестандартных ситуациях.
34. Самореализация и использование творческого потенциала.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
2 семестр	Разбалловка по видам работ	2x1=2	3 x 1 = 3 балла	61 баллов	32 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла	5 баллов max	68 баллов max	100 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

оценка	**Баллы (1 ЗЕ)**
«зачтено»	более 50
«не зачтено»	50 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае

затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Примерные практические занятия (2 семестр)

Практическое занятие по теме 1. Сущность самоменеджмента.
Значение самоменеджмента в личной и профессиональной жизни. Самоменеджмент. Самоуправление. Тайм-менеджмент. Человек как объект самоменеджмента. Правила самоменеджмента. Иррациональные установки. Цели самосовершенствования. Ограничения саморазвития.

Практическое занятие по теме 2.Содержание основных функций самоменеджмента.
Самомотивация. Мотивы. Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Принципы целеполагания. Принятие решений по предстоящим делам. Нерешительность. Цикл взаимосвязи идеи и реальности. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль. Самоорганизация. Самообразование.

Практическое занятие по теме 3. Творческий подход к решению проблем.
Принципы системного мышления. Контурное мышление. Механизмы создания и поддержания ментальных моделей. Продуктивные и ограничивающие ментальные модели. Модель порождающего обучения (Джозеф О'Коннор и Иан Макдермотт). Решение проблем на основе системных закономерностей. Эффективные решения и элементы эффективного процесса принятия решений по Питеру Друкеру. Деятельность в нестандартных ситуациях. Самореализация и использование творческого потенциала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Менеджмент организации : учебник / О.В. Баландина, А.Б. Вешкурова, Н.А. Копылова, Н.В. Локтюхина, Е.К. Самраилова, И.В. Филимонова, С.А. Шапиро; под общ. ред. С. А. Шапиро. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 565 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4499-0717-2. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575119
2.Маслова, Е. Л. Менеджмент : учебник / Е.Л. Маслова. - Москва : Дашков и К°, 2020. - 333 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-03547-0. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573337

Дополнительная литература

3.Люханова, С. В. Менеджмент организации : учебное пособие / С.В. Люханова. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 332 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4499-0220-7. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562200
4.Барнагян, В. С. Менеджмент : учебное пособие / В.С. Барнагян, С.Н. Гончарова; Министерство образования и науки Российской Федерации; Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). - Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. - 220 с. : табл., схем., граф. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-7972-2509-6. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567184

Интернет-ресурсы

1. https://www.minfin.ru/ru/- Министерство финансов РФ
2. https://www.cbr.ru – Центральный Банк РФ
3. http://www.consultant.ru - Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
4. https://www.garant.ru – Справочно-правовая система «Гарант»
5. https://rusnap.ru/about/ - Национальная ассоциация предпринимателей

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом
Профиль: Управление персоналом
Рабочая программа дисциплины «Основы самоменеджмента»
Составитель: М.А. Рябова – Ульяновск: УлГУ, 2023

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители М.А. Рябова

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теоретических основ экономики и правоведения
"_28__" ____04_____ 2023__г., протокол № _8___

Заведующий кафедрой
_____Рябова М.А. _____28.04.2023_____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки
_____Марсакова Ю.Б. 28.04.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета права, экономики и управления
"_30__" ____мая_____ 2023_ г., протокол № _9__

Председатель ученого совета факультета права, экономики и управления
_____Макарова Т.А. __30.05.2023_____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*