Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Е.С. Меркулов

Электронная подпись

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Международный менеджмент
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.О.13 Самоменеджмент
(код и наименование РПД)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Очная
(форма(ы) обучения)

Год набора - 2025

Хабаровск, 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 43B0028FD23306BCF414031E3FCDC222
Владелец Меркулов Евгений Сергеевич
Действителен с 29.01.2025 по 24.04.2026

Автор(ы)–составитель(и):
кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и государственного управления Блинова Т.Н.

РПД составлена на базе рекомендации по составлению РПД «Самоменеджмент», разработанной УМС РАНХиГС по менеджменту (автор-составитель: Шамис Е.М., к.филол.н.)

Заведующий кафедрой менеджмента и государственного управления, кандидат социологических наук, доцент Сидорова Н. П.

РПД Самоменеджмент одобрена на заседании кафедры менеджмента и государственного управления
Протокол от *07.04.2025 № 11.*

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 7
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 14
6. Методические материалы для освоения дисциплины 17
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 20
7.1. Основная литература 20
7.2. Дополнительная литература 20
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 21
7.4. Интернет-ресурсы 21
7.5. Иные источники 21
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 21

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

1.1. Дисциплина Б1.О.13 Самоменеджмент обеспечивает овладение следующими компетенциями:

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	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ / трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
А 6 Регламентация процессов подразделений организации или разработка административных регламентов подразделений организации	УК ОС – 6.1 Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития	На уровне знаний: - Как быть «цельной личностью» - Какие стратегии персонального развития существуют - Как действуют менеджеры и лидеры - Как быть хорошим менеджером своей жизни - Как работает коммуникация - Как работает мотивация - Как работает креативность - Как принимать решения и управлять временем - Как справляться со стрессом
		На уровне умений: - Как разрабатывать план личного развития - Как делать самодиагностику - Как делать самопрезентацию - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность - Как работать с идеями и персональной креативностью - Как давать обратную связь - Как рассказывать истории (storytelling) - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации - Как ставить цели и принимать решения
		На уровне навыков: - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации - Как работать с идеями - Как делать самопрезентацию

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 ак. ч./ 54 астр. ч.).

Объем дисциплины составляет:

- очная форма обучения - 72 ак. / 54 астр.часов (2 зачетных единицы), (16 ак. / 12 астр. – лекционных часов, 12 ак. / 9 астр. часов практических занятий, в т.ч. занятия в интерактивной форме – 6 ак / 4,5 астр. часов) и 44 ак. / 33 астр. часов на самостоятельную работу обучающихся.

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

- Дисциплина Б1.О.13 Самоменеджмент изучается обучающимися очной формы обучения на первом курсе, в первом семестре.
- Дисциплина Б1.О.13 Самоменеджмент закладывает базу для последующего изучения дисциплины Б1.В.02 Психология управления.
- форма промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с учебным планом: зачет устно. Зачет включает тест, групповую презентацию.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

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

	управление знаниями, самодиагностика.							
Тема 9	Управление самомотивацией и поведением.	8	1		1		6	О / О
Тема 10	Управление стрессом.	5	1		1		3	О / О
Тема 11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	7	1		1		5	СЗ, ОБ / СЗ, ОБ
Тема 12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять знания для своего персонального развития.	6	1		1		4	СЗ / СЗ
Промежуточная аттестация								**З**
Всего академич. часов		**72**	**16**		**12**		**44**	
Всего астроном.часов		**54**	**12**		**9**		**33**	

Примечание:
**формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), ситуационные задания (СЗ), ОБ - обсуждение.*
*** формы промежуточной аттестации: зачет (З)*

3.2 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 самоменджмента для менеджера, лидера, собственника в 21-м веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в 21-м веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений в менеджменте и самоменеджменте. 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 надо 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. Явные и неявные знания. 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

4.1. В ходе реализации дисциплины Б1.О.13 Самоменеджмент используются следующие **методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости	Методы текущего контроля успеваемости с применением ДОТ
Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность	О, СЗ	О, СЗ

и к чему стремиться.		
Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика. Как быть хорошим менеджером своей жизни.	О, ОБ, СЗ	О, ОБ, СЗ
Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	СЗ, ОБ	СЗ, ОБ
Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	О	О
Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	СЗ, ОБ	СЗ, ОБ
Стресс-менеджмент и как сказать нет.	СЗ	СЗ
Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	О, ОБ, СЗ	О, ОБ, СЗ
Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	СЗ	СЗ
Управление самомотивацией и поведением.	О, СЗ	О, СЗ
Управление стрессом.	О	О
Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	СЗ	СЗ
Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять знания для своего персонального развития.	СЗ, ОБ	СЗ, ОБ

4.2 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

***Типовые оценочные материалы по теме 1. «*Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться»**

Типовые вопросы для опроса

1. Причины возникновения самоменеджмента.
2. Основная цель самоменеджмента и его преимущества.
3. Идеи разных ученых в раскрытии целевых ориентиров самоменеджмента.
4. Факторы, влияющие на навыки и способности менеджера.
5. Ограничения, которые влияют на успех карьеры.
6. Критерии эффективного самоменеджмента.

Типовые ситуационные задания **(в рамках практической подготовки)**

Задание 1. Проведите оценку своих качеств и сделайте вывод, каких характеристик Вам не достает, чтобы стать эффективным менеджером.

Типовые оценочные материалы по теме 2. «Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни»

Типовые вопросы для опроса

1. Какие Вы знаете концепции самоменеджмента?

4. В чем заключается сущность концепции самоменеджмента М. Вудкока и Д. Френсиса?

5. В чем заключается сущность концепции самоменеджмента Л. Зайверта? Какие преимущества самоменеджмента по концепции Л. Зайверта?

6. В чем заключается сущность понятия «постановка целей»?

7. В чем сущность понятия «нахождения целей»?

8. Какое значение имеет ситуационный анализ?

Типовая тема для обсуждения:

Что значит быть хорошим менеджером для себя и для других?

Типовые ситуационные задания **(в рамках практической подготовки)**

Задание 1. Приведите пример известного человека, который на Ваш взгляд, является хорошим менеджером. Обоснуйте, почему Вы его таковым считаете.

Типовые оценочные материалы по теме 3. «Менеджер: как делать презентации и самопрезентации»

Типовые ситуационные задания

Задание 1

Составьте текст презентационной речи, посвященной открытию нового магазина (журнала, спортивного клуба, др.).

Задание 2

Демонстрация находчивости, парадоксальной логики и красноречия. Из предложенных тем выберите наугад две и сделайте сообщение на одну – две минуты, логически связав между собой обе, казалось бы, совершенно несовместимые темы:

- Китайское искусство фэн-шуй.
- Бабочка-махаон.
- Протезирование зубов.
- Модный галстук стоимостью 200 долларов.
- Беловежская пуща.
- Проблема разоружения.
- Архитектура Индии.
- Обучение в театральном институте.
- Реклама на телевидении.
- Устаревшее оборудование в текстильной промышленности.
- Старение населения Европы.
- Военная реформа.
- Красивая женщина.

Задание 3

Придумайте шуточную речь-сенсацию. Необходимо нафантазировать, вообразить, «изобрести» событие, которым вы могли бы поразить, ошарашить слушателей. Проверьте по реакции аудитории, удалось ли вам ее удивить, вызвать улыбку или смех.

Задание 4

Выберите товар или услугу, которые вы могли бы презентовать и подготовьте презентацию. Какой тип презентации вы выберете и почему? Какие средства визуализации будете использовать при презентации? Прокомментируйте свой выбор. Какие коммуникативные приемы подхода к покупателю будете использовать?

Типовая тема для обсуждения:

Как презентовать себя в разных форматах, чтобы это было интересно всем?

Типовые оценочные материалы по теме 4. «Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития»

Типовые вопросы для опроса

1. В чем различие между управлением и лидерством?
2. Как соотносятся между собой власть, влияние и лидерство?

3. Почему в современных организациях необходим баланс власти между руководителем и подчиненным?

Типовые оценочные материалы по теме 5. «Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность»

Типовое ситуационное задание

А) Вспомните:

1. одного из «лучших» лидеров;

2. одного из «худших» лидеров, которых вы когда – либо встречали в вашей жизни, и то, как это проявлялось в рабочих ситуациях.

Б) Составьте список черт, которые были присущи (или их недоставало) каждому лидеру. Если возможно, разбейте список на три колонки:

1. личные качества (например, ум, внешний вид);

2. взаимоотношения (доступность, интересы и т. д.);

3. управленческая эффективность (делегирование, дисциплина).

В) Дайте краткое описание ситуации на работе в настоящее время и тех моментов, которые наиболее иллюстративно описывали бы поведение/действие каждого из лидеров и их результаты.

Г) Предложите ваш собственный список основных черт, которыми должен обладать «хороший» лидер. Будьте готовыми обсудить эти черты во время дискуссии на занятии.

Типовая тема для обсуждения:

Что значит быть настоящим лидером своей жизни?

Типовые оценочные материалы по теме 6. «Стресс-менеджмент и как сказать «нет»

Типовые ситуационные задания

1) Менеджеру по продажам предстоит пройти сложное обучение — освоение специфики продукции в течение двух недель. Он несколько демотивирован ем, что мог бы за это время осуществить ряд продаж и соответственно заработать. Сделайте рефрейминг ситуации как можно большим числом способов.

2) Сотрудник, которого в ближайшем будущем планируется выдвинуть на руководящую должность, видит в работе начальника только преимущества, но не представляет ее реальных сложностей. Сделайте рефрейминг так, чтобы показать всю трудность и ответственность задач руководителя.

3) Компания меняет форму организации юридического лица или повышает степень открытости для проверяющих органов. В связи с этим резко увеличиваются документооборот и отчетность. Такое положение раздражает работников компании. Сделайте рефрейминг этой ситуации, чтобы ее восприятие было позитивным.

Типовые оценочные материалы по теме 7. «Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями»

Типовые вопросы для опроса

1. Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития.

2. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития.

3. Инструменты креативности в жизни и развитии

Типовая тема для обсуждения:

Как создать лучшие условия для появления идей?

Типовые ситуационные задания

Задание 1. Составьте список идей для открытия собственного бизнеса. Обоснуйте, почему именно эти идеи, на Ваш взгляд, можно считать перспективными.

Типовые оценочные материалы по теме 8. «Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика»

Типовые ситуационные задания

Задание «Колесо целей». Перед Вами колесо, состоящее из восьми наиболее значимых жизненных осей:



Семья (можно рассматривать семью как вариант брачных отношений + дети, либо в более широком смысле – как совокупность родственных отношений (родители, родственники, дети).

Здоровье – эта ось отражает состояние физического здоровья и самочувствия.

Деньги – отображает состояние финансового благополучия.

Карьера – перспективы профессионального роста (как по вертикали – повышение в должности, возможность дополнительной профессиональной самореализации, так и по горизонтали – повышение профессиональной компетентности, овладение новыми знаниями и навыками).

Время – показатель эффективного использования времени («хватает» и на работу, и на отдых; на выполнение дел и на общение с друзьями), отсутствие ощущения «нехватки» времени.

Друзья – возможность иметь именно тех друзей, которых хочется, возможность уделять им внимание и время.

Развлечение и отдых – эта ось отражает наличие в жизни человека возможности развлекаться и отдыхать.

Пространство вокруг нас – речь идет о физическом пространстве, в котором находится человек, то, что непосредственно окружает его: район проживания, обстановка в доме, на рабочем месте, благоустройство двора и т.п.

Вам предлагается оценить (по предложенной 10-бальной шкале, обозначенной пересекаемыми оси окружностями) каждую из осей, где 0–1 – самые низкие показатели («хуже некуда»), а 9–10 – максимально возможные («лучше не бывает»). Это удобно сделать, отметив на каждой из осей (поставив «точку» или «крестик») точку пересечения с выбранной оценкой. Затем необходимо соединить прямыми линиями проставленные метки – получится замкнутая изогнутая линия, отражающая состояние Вашей удовлетворенности по основным ценностным направлениям собственной жизни на

текущий момент. Ниже под Кругом предлагается подписать дату, что изогнутая линия – это Ваша оценка, например, на 2 октября 2021 г.

Затем проставьте (можно другим цветом) те значения по каждой шкале, где Вы хотели бы оказаться ровно через год (например, 2 октября 2022 г.) и соедините эти показатели, но теперь уже пунктирной линией. Также проставьте внизу рисунка предполагаемую дату.

Безусловно полученную «картинку» необходимо проанализировать:

- По каким направлениям (осям) позиция заметно должна улучшиться (на 3 и более единицы). Например, ось «Друзья» в 2021 г. оценена на 5 баллов, а через год этот показатель должен увеличиться до 8–9 баллов. Именно эти оси в настоящем являются «проблемными»: они свидетельствуют о то, что текущее состояние этой сферы жизни не удовлетворяет человека. Практика показывает, что чаще всего основными направлениями движения определяются по 2–3 осям.

- Также необходимо проанализировать: а за счет чего произойдет изменение? Чем человек будет «жертвовать», чтобы достичь желаемых результатов. Например, увеличив себе показатели по осям «Карьера» и «Деньги», человек должен точно знать (понимать) за счет каких ресурсов он этого достигнет. Например, уменьшит количество свободного времени или станет меньше внимания уделять семье (уменьшит показатели одноименных шкал). Возможно также, что человек просто научится более рационально распределять своё время, что также приведет его к увеличению показателей по осям «Карьера» и «Деньги». Главное, он точно должен знать, какие ресурсы будут использованы для достижения поставленной цели.

Типовые оценочные материалы по теме 9. «Управление самомотивацией и поведением»

Типовые вопросы для опроса

1. Понятие мотивации и самомотивации.
2. Теории мотивации.
3. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.

Типовые ситуационные задания

Задание 1. Составьте список аргументов, мотивирующих Вас к открытию собственного дела (либо на выбор для достижения другой цели).

Типовые оценочные материалы по теме 10. «Управление стрессом»

Типовые вопросы для опроса

1. Понятие стресса
2. Причины стресса
3. Способы минимизации стресса в жизни менеджера

Типовые оценочные материалы по теме 11. «Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь»

Типовое ситуационное задание

Задание 1

Изменение интонационного ударения на словах предложения может полностью изменить смысл сказанного. Проделайте упражнение на ударения в словах. Прочитайте вслух приведенные ниже предложения, делая ударения на выделенных словах, и обратите внимание на то, как меняется смысл.

«Я должен получить эту работу». (Я должен получить эту работу, а не вы)

«Я должен получить эту работу». (Я должен получить эту работу, другого выхода нет)

«Я должен получить эту работу» (Я должен получить эту работу, а не

отклонять предложение или критиковать его)
«Я должен получить эту работу» (Именно эту, а не какую-то другую)
«Я должен получить эту работу» (Хотя она мне и не нравится).
Проделайте это упражнение, произнося фразы:
Мне не нравится предложение об участии в этом мероприятии.
Я бы не хотел услышать такое известие от тебя.
Ты мог бы придумать что-нибудь получше!

Задание 2

Сделайте список отрицательных и положительных характеристик тона и голоса. Приведите примеры известных людей с одной из характеристик.

Задание 3

Прочитайте следующую фразу: «Скоро Новый год и многие люди торопятся закупить подарки своим близким» поочередно следующими тонами: уверенным, злобным, вопросительным, интимным, истеричным, менторским, робким.

Задание 4

Дайте максимальное количество определений к речи собеседников в следующих ситуациях: на экзамене, на параде, в офисе, в суде, у матери, на трибуне, с подружкой, на митинге, на подпольном собрании.

Типовая тема для обсуждения:

Как дать хорошую обратную связь, чтобы она была полезна другому человеку?

Типовые оценочные материалы по теме 12. «Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития»

Типовое ситуационное задание

Выберите одну значимую для вас долгосрочную цель в какой-либо ключевой области жизни. Используя приведенную ниже таблицу, составьте долгосрочный план достижения этой цели, записав все формулировки в результато-ориентированном виде.

План достижения					
Ключевая область жизни	Цель	Важность	Срок (год)	Действия (тактические цели)	Срок (год)

Устные ответы на вопросы опроса оцениваются по 5-ти балльной шкале по следующим критериям:

5 баллов – студент верно, самостоятельно отвечает на поставленный вопрос, использует различные источники, ссылается на нормативно-правовые акты, выражает собственное мнение.

4 балла – студент верно, самостоятельно отвечает на поставленный вопрос, при ответе использует преимущественно материалы лекционных занятий.

3 балла – студент испытывает затруднения при ответе на поставленный вопрос, не

может привести дополнительную информацию, не ссылается на нормативно-правовые акты.

0 баллов – студент не может ответить на поставленный вопрос.

Ситуационные задания оцениваются по 10-ти балльной шкале по следующим критериям:

10 баллов. Обучающийся верно выполняет практическое задание, умеет правильно применять тот или иной инструмент при проведении анализа, может произвести адекватную оценку проблемной ситуации и сделать прогноз ее последствий, правильно решает ситуационную задачу, делая необходимые ссылки на нормативно-правовые акты и приводя возможные варианты последствий).

8 балла. Обучающийся выполняет практическое задание с незначительными ошибками; правильно применяет тот или иной инструмент при проведении анализа, однако, недостаточно точно производит оценку проблемной ситуации, допускает несущественные ошибки при прогнозировании последствий проблемной ситуации, правильно решает ситуационную задачу, делая необходимые ссылки на нормативно-правовые акты.

6 балла. Обучающийся выполняет практическое задание с существенными ошибками; выполняет практические расчеты в неполном объеме, испытывает трудности при выборе и применении инструментария проведения анализа; оценку проблемной ситуации производит с ошибками, которые после собеседования может исправить; не может осуществить прогноз последствий проблемной ситуации, при решении ситуационной задачи испытывает трудности в соотнесении теоретических знаний с практическими ситуациями.

0 баллов. Обучающийся не может выполнить практическое задание, произвести анализ; не может дать оценку проблемной ситуации, не способен осуществить прогноз последствий проблемной ситуации, решить ситуационную задачу.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет проводится в формате: тестирования аудиторно или в ДОТ через СДО института. Банк заданий – 100 тестов, выборка – 20 вопросов, время тестирования – 60 минут, 2 попытки.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания

УК ОС – 6.1 Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития	Обосновывает траекторию личностного и профессионального роста, основываясь на методах самоменеджмента и самоорганизации (под поставленную задачу)	Обучающийся Знает: - Как быть «цельной личностью» - Какие стратегии персонального развития существуют - Как действуют менеджеры и лидеры - Как быть хорошим менеджером своей жизни - Как работает коммуникация - Как работает мотивация - Как работает креативность - Как принимать решения и управлять временем - Как справляться со стрессом Умеет: - Как разрабатывать план личного развития - Как делать самодиагностику - Как делать самопрезентацию - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность - Как работать с идеями и персональной креативностью - Как давать обратную связь - Как рассказывать истории (storytelling) - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации - Как ставить цели и принимать решения Владеет: - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации - Как работать с идеями - Как делать самопрезентацию

5.3 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.
а) Управляет *– М* е) Опирается на доверие людей *– Л*

b) Обожаем – *Л*
c) Опирается на контроль и систему – *М*
d) Спрашивает, что и почему – *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

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

Перевод баллов в традиционную систему оценки:

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки	Система оценивания «зачтено-не зачтено»
85-100 баллов	отлично	Зачтено
70-84 баллов	хорошо	Зачтено
55-69 баллов	удовлетворительно	Зачтено
Менее 55 баллов	неудовлетворительно	Не зачтено

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.

Обязательным условием итоговой оценки сформированности этапа компетенции также является (помимо промежуточной аттестации) выполнение всех форм текущего контроля. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся в рамках изучения дисциплины равно 100 баллов, при этом 70 баллов приходится на текущую аттестацию и 30 баллов - на промежуточную аттестацию (зачет).

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

6.1 Методические указания для обучающихся при работе на лекционном занятии.

Лекция представляет собой систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала в соответствии с изучаемой темой дисциплины.

При необходимости преподаватель формулирует объект и предмет (аспект) изучения. Объектами изучения в дисциплине являются основные положения менеджмента как отрасли науки и сферы профессиональной деятельности по управлению хозяйственными организациями. Предметом изучения в большинстве тем является совокупность базовых научных положений и наиболее общих практических методов менеджмента и теории организации.

Обучаемым рекомендуется акцентировать внимание на то, что в наши дни управление является одним из важнейших видов деятельности человека. В условиях рыночной экономики особую роль играет управление хозяйственными организациями, призванное обеспечить высокую эффективность и результативность их функционирования в интересах обеспечения социально-экономических потребностей общества.

В ходе лекций обучаемым рекомендуется обращать внимание на то, что в наши дни происходит формирование новой парадигмы менеджмента, традиционные стили, методы и инструменты управления, сложившиеся в середине прошлого века, заметно меняют свой облик. Однако ни одна из новых тенденций не говорит о необходимости полностью отказываться от принципов, идей и методов, родившихся в ходе многолетней эволюции такого сложного и многогранного явления, как менеджмент.

Обучаемым рекомендуется обращать внимание на то, что наряду с появлением новых форм и инструментов управления, сохраняется преемственность теоретических основ и большинства практических методов, разработанных в разные годы в разных странах мира. Поэтому профессиональное овладение практикой менеджмента в наши дни невозможно без глубокого и всестороннего изучения его теоретических основ.

Для удобства восприятия обучаемыми материала, в зависимости от специфики темы преподаватель может избирать индуктивный, дедуктивный, исторический (хронологический) и другие подходы к изложению материала, а также комбинировать их.

Для визуального восприятия формулировки темы, учебных вопросов, наиболее важных определений, схем, иллюстраций, таблиц, графиков, дополнительных источников информации и т.п. обучаемым рекомендуется обращать внимание на предлагаемые преподавателем учебные презентации в формате MS PowerPoint (или созданные с помощью иных приложений). Основными требованиями, предъявляемыми к презентациям, являются их наглядность, отсутствие перегруженности текстовыми материалами, соответствие единым стандартам института. Допускается демонстрация учебных видеофрагментов, иллюстративно отражающих изучаемые явления, процессы, а также материалов Интернет-ресурсов, указанных в рабочей учебной программе.

6.2 Методические указания для обучающихся при работе на занятии семинарского типа

Семинары реализуются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

В ходе подготовки к семинарам обучающемуся рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом следует учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Рекомендуется также дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В ходе семинара обучающийся может выступать с заранее подготовленным докладом. Также он должен проявлять активность при обсуждении выступлений и докладов согруппников.

Поскольку активность обучающегося на семинарских занятиях является предметом контроля его продвижения в освоении курса, подготовка к семинарским занятиям требует ответственного отношения. Не допускается выступление по первоисточнику – необходимо иметь подготовленный письменный доклад, оцениваемый преподавателем

наряду с устным выступлением. Не допускается также и распределение вопросов к семинару среди обучающихся группы, в результате которого отдельный обучающийся является не готовым к конструктивному обсуждению «не своего» вопроса. Все вопросы к семинару должны быть письменно проработаны каждым обучающимся.

6.3 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающиеся работают с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Одной из основных форм контроля самостоятельной работы обучаемых является оценка полноты и качества составления конспектов изучаемых материалов.

Конспект – это систематическая, логически связная запись материала, включающая в себя план изучаемого материала, выписки из учебника и дополнительных источников, тезисы материала, собственные мысли, выводы и т.п.

При необходимости обучаемому рекомендуется записывать вопросы, возникшие у него в ходе работы над темой, для обсуждения их с преподавателем в ходе семинаров или консультаций.

6.4 Методические рекомендации по изучению дисциплины с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на образовательном портале института: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Страница каждой дисциплины на образовательном портале имеет следующую структуру и содержание:

1. **Общая информация** содержит:

– РПД – рабочую программу дисциплины, в которой представлены объем и место дисциплины в структуре образовательной программы; содержание и структура дисциплины; материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и т.д);

– Календарно тематический план изучения дисциплины, в котором отражена дата проведения лекционного, семинарского занятий по соответствующей теме и режим проведения занятия (образовательный портал, Microsoft Teams, Skype, электронная почта преподавателя, чаты социальных сетей типа WhatsApp и др.)

– Инструкция по работе в СДО и рекомендации по изучению дисциплины посредством СДО

– График индивидуальных и групповых консультаций

2. **Лекционные материалы –** в этом разделе представлены текстовыми файлами лекции преподавателя (с разбивкой по темам, разделам и т.п.). В дополнение к лекционному материалу могут быть представлены презентации, нормативно-правовые документы

3. **Задания к занятиям семинарского типа (практич. занятиям, семинарам, лаб. работам и т.п.)** – в этом разделе представлены материалы к занятиям семинарского типа отдельными файлами для каждого отдельного занятия (согласно расписанию), в которых в полном объеме отражено содержание занятия по указанной теме, приведены задания с указанием балльной оценки за их выполнение, сроков выполнения и организационных моментов по представлению выполненных заданий преподавателю на проверку (например, сдача заданий старосте группе с последующей их отправкой на почту

преподавателя единым письмом или личная отправка задания преподавателю каждым студентом).

4. Самостоятельная работа – в этом разделе представлена информация по организации самостоятельной работы студентов, например указаны темы для самостоятельного изучения, перечень индивидуальных заданий, тематика докладов, рефератов. При наличие обязательной письменной работы (курсовая, проект, реферат, контрольная и т.д.) в этом разделе размещаются методические указания по выполнению этой работы.

5. Текущий контроль – в этом разделе представлены задания для выполнения их студентами с целью ведения учета текущей успеваемости студента.

6. Промежуточная аттестация – в этом разделе размещается информация по формату промежуточной аттестации, вопросы для подготовки к экзамену (зачету), тесты.

7. Рекомендуемая литература – в этом разделе представлен перечень рекомендуемой литературы для изучения дисциплины, ссылки на ЭБС.

8. Успеваемость – в этом разделе преподаватель размещает еженедельные сведения по успеваемости студентов.

Таким образом, весь материал необходимый для изучения студентом дисциплины представлен на образовательном портале института.

Для активного взаимодействия диалогового характера (лекции, семинары, консультации) со студентами преподаватель по мере освоения режима обучения с применением ДОТ может использовать различные возможности Интернет-пространства, допустимые для института (Google Класс, Microsoft Teams, Skype, WhatsApp). Для представления выполненных заданий на проверку преподавателю используется электронная почта преподавателя, образовательный портал института или Microsoft Teams.

Все виды работ проводятся по календарному учебному графику и строго по расписанию. В начале пары преподаватель проверяет присутствующих, дает комментарии по лекции (семинарскому занятию), дает задание, дает рекомендации по его выполнению, комментирует оценку за его выполнение, сроки и процедуру сдачи заданий.

Преподаватель ведет и сохраняет записи текущей успеваемости (выполненные задания, ведомость, студенческий журнал, журнал преподавателя) и видеозаписи и результаты промежуточной аттестации с обязательной идентификацией обучающихся (паспорт).

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература.

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1893924

2. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/92993.html

7.2. Дополнительная литература

1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха: введение в коучинг : учебное пособие / Е. К. Завьялова. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2010. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/47503

2. Комаров, Е. И. Результативный самоменеджмент: Учебное пособие / Комаров Е.И. - Москва :ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. (Президентская программа подготовки управленческих кадров) ISBN 978-5-369-01047-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/402750

7.3. Нормативно-правовые документы

1. ФГОС ВО 38.03.02 Менеджмент (http://fgosvo.ru/fgosvo/93/91/5/111)

7.4 Интернет-ресурсы

1. ЭБС IPRbooks. – URL.: http://www.iprbookshop.ru.
2. ЭБС Издательство «ЮРАЙТ». – URL.: http://www.biblio-online.ru/

7.5 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.

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

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения

680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), практик, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33, Точка кипения	Центр (класс) деловых игр	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, учебно-наглядные пособия, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа) /	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.

680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Помещения для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Актовый зал	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.