

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Самоменеджмент»  
основной образовательной программы подготовки  
кадров высшей квалификации в магистратуре  
по направлению подготовки 32.04.01  
Общественное здравоохранение  
форма обучения: очно-заочная**

**1. Цель освоения дисциплины:** подготовка обучающегося способного и готового к использованию современных знаний о самоорганизации личного и рабочего времени для развития профессионально значимых личностных качеств и рационального управления собственными ресурсами.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать представления об основах самоменеджмента, принципах эффективной организации личного времени.
- сформировать умения и навыки реализовывать приоритеты собственной деятельности.
- сформировать навыки организовывать и оценивать собственную деятельность с целью достижения профессиональных и жизненных целей.
- развить навыки самопознания, саморегуляции и самоконтроля.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Элективная дисциплина Б1.УОО.Э.03 «Самоменеджмент» относится к блоку 1 формируемая участниками образовательных отношений и преподается на 1 курсе во 2 семестре. Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся после получения профессионального образования по различным направлениям подготовки бакалавриата. Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен знать психологические технологии управления, управление конфликтами, общественное здоровье уметь пользоваться научной литературой.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины и индикаторы достижения компетенций.**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей универсальной (УК) компетенции:

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
				Знать	Уметь	Владеть
1.	<b>УК-6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИдУК-6.1. Синтезирует и систематизирует имеющиеся теоретические знания для решения практических задач в ходе профессиона	методики самооценки, самоконтроля и саморазвития	решать задачи собственного личного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной	технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов

			<p>льной деятельности. ИдУК-6.2. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов. ИдУК-6.3. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей профессиональной деятельности</p>		<p>деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.</p>	<p>самообразования в течение жизни</p>
--	--	--	--	--	--	--

#### 4. Перечень компетенций и результатов обучения в процессе освоения дисциплины

Компетенция (код)	Индикаторы достижения компетенций	Виды занятий	Оценочные средства
<b>УК-6</b>	<p>ИдУК-6.1. Синтезирует и систематизирует имеющиеся теоретические знания для решения практических задач в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>ИдУК-6.2. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов.</p> <p>ИдУК-6.3. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей профессиональной</p>	<p>Лекции, практические занятия, самостоятельная работа</p>	<p>Практические задания Контрольные вопросы Доклады-презентации Деловые игры</p>

	деятельности		
--	--------------	--	--

## 5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 акад. часа)

Вид учебной работы	Объем в акад. часах
лекции	12
семинары/практические занятия	24
самостоятельная работа обучающегося	72
зачет	

## 6. Краткое содержание

Тема 1. Современные системы самоменеджмента.

Тема 2. Эффективность и результативность личной деятельности.

Тема 3. Принципы личного целеполагания.

Тема 4. Профессиональный имидж.

Тема 5. Тайм-менеджмент.