

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Богомолова Е.С.

« 25 » мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативной дисциплине **Самоменеджмент**

направление подготовки **37.04.01 Психология**

профиль **Клиническая психология**

Квалификация выпускника:
Магистр

Форма обучения:
очно-заочная

Нижний Новгород
2021

1. Цель и задачи освоения дисциплины. Место дисциплины в структуре образовательной программы

1.1 Целью освоения дисциплины является 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.

Поставленная цель реализуется через участие в формировании у обучающегося универсальной компетенции:

- способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6);

Задачи дисциплины.

1. Сформировать представления об основах самоменеджмента, принципах эффективной организации личного времени.

2. Сформировать умения и навыки реализовывать приоритеты собственной деятельности.

3. Сформировать навыки организовывать и оценивать собственную деятельность с целью достижения профессиональных и жизненных целей.

4. Развить навыки самопознания, саморегуляции и самоконтроля.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основные системы (концепции) самоменеджмента; основные функции, методы и приемы самооценки и самоанализа, основы формирования карьерной деятельности.

Уметь: применять технологии самоанализа и адекватной самооценки; структурировать и организовывать рабочее и личное время; формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества.

Владеть: навыками планирования рабочего и личного времени; расстановки приоритетов при решении личных и профессиональных проблем, навыками выявлять ресурсы для достижения поставленных целей, навыками самомотивации и рационализации личного труда.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к факультативной части ООП (индекс ФТД.03), преподается на 2 курсе в 4 семестре.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся после получения профессионального образования по различным направлениям подготовки бакалавриата. Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен знать общественное здоровье и здравоохранение, медицинскую статистику, экономику здравоохранения, основы менеджмента, уметь пользоваться научной литературой.

2. 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 и (или ее части)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
				Знать	Уметь	Владеть
1.	УК-6	Способен определять и реализовыва	ИД-1УК-6.1. знает: методики	методики самооценки, самоконтроля	решать задачи собственного	технологиями и навыками управления

		<p>ть приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. порученного задания. ИД-2ук-6.2. умеет: решать задачи собственного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности ИД-3ук-6.3. владеет: технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразован</p>	<p>и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения;</p>	<p>личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.</p>	<p>своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик</p>
--	--	---	---	---	--	--

			ия в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик.			
--	--	--	---	--	--	--

2.1 Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций в процессе освоения дисциплины

<i>Компетенция (код)</i>	<i>Индикаторы достижения компетенций</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Оценочные средства</i>
УК-6	<p>ИД-1_{УК-6.1.} знает: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. порученного задания.</p> <p>ИД-2_{УК-6.2.} умеет: решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности</p> <p>ИД-3_{УК-6.3.} владеет: технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик.</p>	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Практические задания Контрольные вопросы Доклады-презентации Деловые игры

3. Содержание дисциплины. Распределение трудоемкости дисциплины

3.1 Содержание дисциплины

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>код компетенции</i>	<i>Содержание раздела</i>
1.	Современные системы самоменеджмента	УК- 6	Ортобиоз в менеджменте. Сущность и цели самоменеджмента. Мифы самоменеджмента. Семь сфер расточительства. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента (Л. Зайверта, М. Вудкока и Д. Френсиса, А. Хроленко, Бабеля и Хайнца Швальбе, Кейта Кинана).
2.	Эффективность и результативность личной	УК- 6	Личная эффективность и результативность в краткосрочной и долгосрочной перспективах.

	деятельности		Принципы формирования плана действий с учетом результативности и эффективности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление деловой карьерой.
3.	Принципы личного целеполагания	УК- 6	Модель Джона Уитмора. Модель SMART. Причины "провалов" при реализации целей. Образованность. Самообразование. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности
4.	Профессиональный имидж	УК- 6	Комплексная программа формирования профессионального имиджа. Имиджевая культура молодого специалиста. Имиджелогическая компетентность
5.	Тайм-менеджмент	УК- 6	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

3. 2 Распределение трудоемкости дисциплины и видов учебной работы по годам

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по годам (АЧ)
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	
Аудиторная работа, в том числе:	1	36	2 год
Лекции (Л)	0,28	10	10
Семинарские занятия (СЗ)/ Практические занятия (ПЗ)	0,72	26	26
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	1	36	36
Промежуточная аттестация			
Зачет			зачет
ИТОГО	2	72	72

3.3. Разделы дисциплины, виды учебной работы и формы текущего контроля

n/№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (в АЧ)					Оценочные средства
			Л	ПЗ	СЗ	СРС	всего	
1.	4	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента	2	5		7	14	Практические задания
2.	4	Эффективность и результативность личной деятельности	2	5		7	14	, ситуационные задачи тестовые задания, контрольные вопросы доклад-презентация
3	4	Принципы личного целеполагания	2	5		7	14	разноуровневые задачи и задания, тестовые задания, контрольные вопросы, доклад-презентация
4	4	Профессиональный имидж	2	6		8	16	контрольные вопросы разноуровневые задачи и задания, доклад-презентация
5	4	Тайм-менеджмент	2	5		7	14	тестовые задания, контрольные вопросы разноуровневые задачи и задания,
		ИТОГО	10	26		36	72	

3.4. Распределение лекций по семестрам

№ п/п	Наименование тем лекций	Объем в АЧ			
		1	2	3	4
1.	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента				2
2.	Эффективность и результативность личной деятельности				2
3.	Принципы личного целеполагания				2
4.	Профессиональный имидж				2
5	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента				2
	ИТОГО (всего - АЧ)				10

3.5. Распределение тем семинарских/практических занятий по семестрам

№	Наименование тем практических занятий	Объем в АЧ
---	---------------------------------------	------------

<i>n/n</i>		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	Семь сфер расточительства. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента (Л. Зайверта, М. Вудкока и Д. Френсиса, А. Хроленко, Бабеля и Хайнца Швальбе, Кейта Кинана).				5
2.	Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Карьера и мотивация. Планирование и этапы карьеры.				5
3.	Образованность. Самообразование. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности.				5
4.	Профессиональный имидж. Алгоритм формирования. Самоимиджирование. Самореклама. Self-branding как коммуникативная технология. Резюме и автобиография. Создание профессионального имиджа в телефонных разговорах, в собеседовании с работодателем, в период испытательного срока, при увольнении.				6
5.	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.				5
	ИТОГО				26

3.6. Распределение самостоятельной работы (СР) по видам

<i>№ n/n</i>	<i>Форма СР</i>	<i>Вид СР</i>	<i>Код компетенции</i>	<i>Трудоемкость, а.ч.</i>
	Внеаудиторная	Работа с литературными и интерактивными источниками информации, с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале Академии.	УК- 6	8
		Подготовка к зачету	УК- 6	6
		Тестирование (профиль менеджера).	УК- 6	4
		Написание докладов- презентаций.	УК- 6	8
		Подготовка к контрольным вопросам	УК- 6	4
		Решение практических заданий	УК- 6	6
	ИТОГО (всего - АЧ)			36

4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины

4.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации, виды оценочных средств

№ п/п	№ курса	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1.	2	Контроль освоения темы	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента	Практические задания	4	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено
2.	2	Контроль освоения темы	Эффективность и результативность личной деятельности	Практические задания Контрольные вопросы	14 5	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено
3.	2	Контроль освоения темы	Принципы личного целеполагания	Практические задания Доклады-презентации	7 6	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено
4.	2	Контроль освоения темы	Профессиональный имидж	Деловые игры Доклады-презентации	2 8	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено
5.	2	Контроль освоения темы	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента	Практические задания Доклады-презентации	4 10	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено

4.2. Примеры оценочных средств

4.2.1. Примеры контрольных вопросов.

1. Каковы виды трудовой карьеры и способы ее формирования?
2. Каковы этапы трудовой карьеры ?
3. Каковы элементы самоуправления адаптацией на новом месте работы?
4. Что представляют собой социальные «лифты» в карьере?
5. Как мотивация влияет на трудовую карьеру?

4.2.2. Пример практического задания.

Задание. Построить личный профиль деловых качеств

Построение профиля личных деловых качеств может дать наглядное представление:

- ◆ о степени развитости отдельных личных качеств, что позволяет судить о задачах по саморазвитию;
- ◆ о гармоничности развития всех качеств. Близость ломаной кривой к многограннику, вписанному в круг, свидетельствует о развитости всех качеств в равной степени. Чем ближе многогранник, построенный Вами, к внешнему кругу, тем гармоничнее развиты Ваши деловые качества;
- ◆ о наиболее сильных и слабых сторонах личности, которые как бы образуют «пики», направленные либо к внешнему краю круга (сильные), либо к его центру (слабые);
- ◆ о взаимообусловленности и взаимосвязи отдельных качеств (либо групп качеств) и их роли в общем успехе.
- ◆ об эффективности саморазвития. Отмечая на вашем профиле деловых качеств результаты очередных оценочных замеров, можно корректировать технологию вашего саморазвития.

Таким образом, результаты практикума по самооценке ваших деловых качеств, отраженные в профиле ваших деловых качеств, становятся основой для планирования работы над закреплением своих сильных сторон и развитием слабых. Иными словами, самооценка становится основой и началом вашего саморазвития.

Как пользоваться методикой. Воспользовавшись данными самооценки своих характеристик по ниже представленным тестам, которые оцениваются по девятибалльной шкале, отметьте полученный вами результат оценки конкретного качества на луче-радиусе соответствующего качества на модели. Например, уровень вашей интеллигентности равен 7. На луче «Интеллигентность» поставьте очку на расстоянии от центра, равном семи делениям. Отметив все 14 качеств, соедините точки. Ломаная кривая, соединяющая точки на радиусах, и является профилем ваших деловых качеств.

Тест 1. Здоровы ли вы физически?

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:
 - а) четыре раза в неделю;
 - б) два-три раза в неделю;
 - в) один раз в неделю;
 - г) иногда.
2. Какое расстояние проходите пешком за один день:
 - а) 4 км;
 - б) около 4 км;
 - в) менее 1,5 км;
 - г) 500 метров.
3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:
 - а) идете пешком;
 - б) часть идете пешком, а часть, используя транспорт;
 - в) всегда используете транспорт.
4. Если перед вами выбор идти по лестнице или использовать лифт, вы:
 - а) поднимаетесь всегда по лестнице;
 - б) поднимаетесь по лестнице, если в руках нет груза;
 - в) иногда пользуетесь лестницей;
 - г) всегда пользуетесь лифтом.
5. По выходным дням вы:
 - а) несколько часов работаете по дому или в саду;
 - б) целый день в движении, но без физического труда;
 - в) совершаете несколько коротких прогулок;

г) читаете и смотрите телевизор.

Ключ к тесту:

За ответ «а» получаете 4 очка, «б» — 3 очка, «в» — 2, «г» - 1. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	Ваше состояние
4-5	1 – вы патологически ленивы
6-8	2 – вы ленивы физические упражнения вам просто необходимы;
9- 10	3 — вам нужно больше заниматься физическими упражнениями
11-12	4 — вам нужно больше заниматься физическими упражнениями
13-14	5 — вы сохраняете физическую форму; средний
15-16	6 —вы активны и сохраняете физическую форму;
17-18	7 — вы активны и сохраняете физическую форму;
19 -20	8 — вы вполне здоровы физически.
Более 20	9 — вы очень активны и здоровы физически.

Тест 2. Здоровы ли вы духовно?

Выбирайте один вариант ответа: «да», «иногда», «нет».

1. Захлестывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли вы избегать людей, при общении с которыми испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Бойтесь ли вы оставаться в одиночестве?
6. Возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Считаете ли вы, что ощущение подавленности признак слабости?
8. Считаете ли вы, что стопроцентные хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?
12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли вы контактов с людьми?
15. Испытываете ли вы недовольство собой и затаиваете ли злобу?

Ключ к тесту:

За ответ «да» вы получаете 4 очка, «иногда» - 3 очка, «нет» - 1 очко. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	Ваше состояние
53 -60	1 – Нужно пересмотреть свой образ жизни.
46- 52	2 – вы слишком близко принимаете все к сердцу.
40 - 45	3—вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью.
34- 39	4 — Помните, что совершенных людей нет. Будьте добрее;

30-33	5 — Старайтесь показать себя с лучшей стороны.
25-29	6 — вы человек уравновешенный;
20-24	7 — вы человек уравновешенный и здоровый;
17-19	8 — вы человек рациональный;
Менее 17	9 — вы человек рациональный.

Тест 3. В порядке ли у вас нервы?

Варианты ответов на каждый вопрос: «очень», «не особенно», «нет». Раздражает ли вас:

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать;
- 2) женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка;
- 3) чрезмерная близость собеседника (например, в трамвае в час пик);
- 4) курящая на улице женщина;
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону;
- 6) когда кто-то грызет ногти;
- 7) когда кто-то смеется невпопад;
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать;
- 9) когда на встречу с вами опаздывают;
- 10) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует фильм;
- 11) когда вам пытаются пересказать содержание книги, которую вы собираетесь прочитать;
- 12) когда вам дарят ненужные вещи;
- 13) громкий разговор в общественном транспорте;
- 14) слишком сильный запах духов;
- 15) человек, который жестикулирует во время разговора;
- 16) коллега, который часто употребляет иностранные слова.

Ключ к тесту:

За ответ «очень» вы получаете 3 очка, «не особенно» — 1 очко, «нет» — 0 очков. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	Ваше состояние
Более 51	1 – страдаете вы и окружающие тоже.
45- 50	2 – вас все раздражает по поводу и без него;
40 - 45	3— вы легко выходите из себя;
34- 39	4 — вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму;
30-33	5 — вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму;
27-29	6 — вы человек уравновешенный;
21-26	7 — вы реально смотрите на жизнь;
13-20	8 — вас нелегко вывести из равновесия;
Менее 12	9 — вы очень спокойный человек

4.2.4. Темы докладов-презентаций

1. Самоидентификация.
2. Самомаркетинг.
3. Самопродвижение.
4. Самопрезентация.

5. Самомониторинг.
6. Самоимиджирование.
7. Самоконтроль
8. Самореклама
9. Самоконтроль
10. Карьера и мотивация

4.2.5. Практическое задание 1

Планирование личной карьеры может осуществляться в несколько этапов:

1) На основании анализа основных этапов своей жизни составьте баланс личных успехов и неудач

Баланс личных успехов и неудач

Личный баланс				
успехов		неудач		
мои крупнейшие успехи, достижения и т.п.	способности, которые были для этого необходимы	мои крупнейшие поражения, неудачи и т.п.	способности, которых мне не доставало	как я преодолел неудачи?
1.		1.		
2.		2.		
3. и т.д.		3. и т.д.		

2) Следующим шагом будет группировка ваших достоинств и недостатков и выделение двух-трех важнейших сильных и слабых сторон. Подобный анализ личных качеств является предпосылкой для планирования дальнейших шагов и мер по достижению целей. Очень важно правильно оценивать себя, в чем могут помочь специальные системы тестирования, которые дают возможность разобраться в своих достоинствах и недостатках.

Мои способности

«Срез» способностей	Сильные стороны (+)	Слабые стороны (-)
Профессиональные знания и опыт	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Социальные и коммуникационные способности	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Личные способности	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Способности руководителя	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Интеллектуальные способности, рабочие приемы	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Прочее	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.

3) В процессе анализа необходимые для достижения желаемых целей средства (личные, финансовые, временные ресурсы) сравниваются с реальной ситуацией. Например, выберите пять важнейших целей и определите необходимые для этих целей средства.

Анализ «цель - средство»

Желаемые цели	Необходимые средства	Ситуационный анализ
имеются в наличии (способности и т.д.)	не имеются в наличии	практические меры по достижению целей
1. 2. 3. и т.д.		

Проверьте, чего еще вы должны достичь или к чему приступить, чтобы ближе подойти к соответствующей цели, укажите необходимую для достижения целей квалификацию и поставьте конкретные реальные практические цели по приобретению опыта и способностей, которых вам еще не хватает.

4.2.6. Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие, содержание и цель самоменеджмента.
2. Основные правила и принципы самоменеджмента.
3. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента.
4. Определение жизненных приоритетов.
5. Постановка задач.
6. Оптимальная система планирования в самоменеджменте.
7. Контроль в системе самоменеджмента.
8. Самоконтроль в системе самоменеджмента.
9. Организация трудового процесса.
10. Рациональное моделирование рабочего пространства.
11. Техники самоменеджмента в управлении временем.
12. Основные требования к составлению плана дел.
13. Технология планирования по методу "Альпы".
14. Технология планирования по методу "Парето".
15. Технология планирования по методу Эйзенхауэра.
16. Основные методы карьерного самоменеджмента.
17. Основные этапы самоимиджирования, имидж-можелирование.
18. Алгоритм формирования профессионального имиджа.
19. Современное понятие карьеры. Виды карьеры
20. Техники защиты имиджа
21. Создание профессионального имиджа в телефонных разговорах, в собеседовании с работодателем, в период испытательного срока., при увольнении.
22. Сущность времени. Понятие ресурса времени.
23. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени.
24. Методы управления своим временем.
25. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (печатные, электронные издания, интернет и другие сетевые ресурсы)

5.1. Перечень основной литературы

n/№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Кол-во экземпляров	
		в библиотеке	на кафедре
1.	Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1212526 – Режим доступа: по подписке.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1212526 – Режим доступа: по подписке.
2.	Патласов, О. Ю. Маркетинг персонала : учебник для бакалавров / О. Ю. Патласов. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 382 с. - ISBN 978-5-394-03584-5.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/

		1091509– Режим доступа: по подписке	1091509– Режим доступа: по подписке
3.	Резник, С. Д. Карьерный менеджмент : учебное пособие / С. Д. Резник, И. А. Игошина ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 2-е изд. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 237 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009452-6.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1062367 – Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1062367 – Режим доступа: по подписке.

5.2. Перечень дополнительной литературы

n/№	Наименование	Кол-во экземпляров	
		в библиотеке	на кафедре
1.	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 – Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/402750 – Режим доступа: по подписке.
2.	Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7.	Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456361	Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456361
3.	Горнштейн, М. Ю. Современный маркетинг : монография / М. Ю. Горнштейн. — 2-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 404 с. - ISBN 978-5-394-03266-0.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081779 – Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081779 – Режим доступа: по подписке.
4.	Управление социальной адаптацией и мотивацией к развитию в современном обществе : учебник / О.К. Минева, С.А. Арутюнян, Е.А. Гаджиева, Д.Ш. Смирнова ; под науч. ред. проф. О.К. Миневой. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 232 с. — (Высшее образование: Магистратура). — DOI 10.12737/1002556	. - ISBN 978-5-16-014739-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1002556 – Режим доступа: по подписке.	. - ISBN 978-5-16-014739-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1002556 – Режим доступа: по подписке.

5.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины

5.3.1. Внутренняя электронная библиотечная система академии (ВЭБС)

№	Наименование	Краткая характеристика	Условия доступа	Количество
---	--------------	------------------------	-----------------	------------

<i>n/n</i>	<i>электронного ресурса</i>	<i>(контент)</i>		<i>пользователей</i>
1.	Внутренняя электронная библиотечная система (ВЭБС)	Труды профессорско-преподавательского состава ПИМУ: учебники и учебные пособия, монографии, сборники научных трудов, научные статьи, диссертации, авторефераты диссертаций, патенты.	с любого компьютера, находящегося в сети Интернет, по индивидуальному логину и паролю	Не ограничено

5.3.2. Доступы, приобретенные ПИМУ

<i>№</i>	<i>Наименование электронного ресурса</i>	<i>Краткая характеристика (контент)</i>	<i>Условия доступа</i>	<i>Количество пользователей</i>
1.	База данных «Медицина. Здравоохранение (ВО) и «Медицина. Здравоохранение (СПО)» в составе базы данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»)	Учебники и учебные пособия для высшего медицинского и фармацевтического образования	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2021
2.	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»	Национальные руководства, клинические рекомендации, учебные пособия, монографии, атласы, справочники и др.	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2021
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»	Учебная и научная медицинская литература российских издательств, в т.ч. переводные издания. Коллекция подписных изданий формируется точно.	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства. (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ). С компьютеров университета –	Не ограничено Срок действия: до 31.05.2022

			доступ автоматический.	
4.	Электронная библиотека «Юрайт»	Коллекция изданий по психологии, этике, конфликтологии	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2021
5.	Электронные периодические издания в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY»	Электронные медицинские журналы	Доступ – с компьютеров университета.	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2021
6.	Электронный абонемент ЦНМБ Первого МГМУ им. И.М. Сеченова	Электронные копии научных и учебных изданий из фонда ЦНМБ	Доступ к электронному документу предоставляется на определенный срок по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера	Ограничена выдача (700 док. в год)
7.	Интегрированная информационно-библиотечная система (ИБС) научно-образовательного медицинского кластера Приволжского федерального округа – «Средневолжский» (договор на бесплатной основе)	Электронные копии научных и учебных изданий из фондов библиотек-участников научно-образовательного медицинского кластера ПФО «Средневолжский»	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено Срок действия: Не ограничен
8.	Электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс» (договор на бесплатной основе)	Нормативные документы, регламентирующие деятельность медицинских и фармацевтических учреждений	Доступ – с компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: Не ограничен
9.	Национальная	Электронные копии	Научные и	Не ограничено

	электронная библиотека (НЭБ) (договор на бесплатной основе)	изданий (в т.ч. научных и учебных) по широкому спектру знаний	учебные произведения, не переиздававшиеся последние 10 лет – в открытом доступе. Произведения, ограниченные авторским правом, – с компьютеров научной библиотеки	Срок действия: Не ограничен
--	---	---	--	--------------------------------

5.3.3. Ресурсы открытого доступа (указаны основные)

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
Отечественные ресурсы				
1.	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	Полнотекстовые электронные копии печатных изданий и оригинальные электронные издания по медицине и биологии	Доступ любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций, в том числе электронные версии российских научных журналов.	Доступ любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
3.	Научная электронная библиотека открытого доступа КиберЛенинка	Полные тексты научных статей с аннотациями, публикуемые в научных журналах России и Ближнего зарубежья	Доступ любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
Зарубежные ресурсы в рамках Национальной подписки				
1.	Электронная коллекция издательства Springer	Полнотекстовые научные издания (журналы, книги, статьи, научные протоколы, материалы конференций и др.) по	Доступ – с компьютеров университета.	Не ограничено

		естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам		
2.	База данных периодических изданий издательства Wiley	Периодические издания издательства Wiley по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю	Не ограничено
3.	Электронная коллекция «Freedom» на платформе Science Direct	Книги и периодические издания издательства «Elsevier» по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю	Не ограничено
4.	БД Scopus	Международная реферативная база данных научного цитирования	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю	Не ограничено
5.	БД Web of Science Core Collection	Международная реферативная база данных научного цитирования	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю	Не ограничено
6.	БД Questel Orbit	Патентная база данных компании Questel	Доступ – с компьютеров университета	Не ограничено
Зарубежные ресурсы открытого доступа				
1.	PubMed	Поисковая система Национальной медицинской библиотеки США для поиска публикаций по медицине и биологии в англоязычных базах данных «Medline», «PreMedline» и файлах издательских описаний	Доступ любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
2.	Directory of Open Access Journals	Директория открытого доступа к полнотекстовой коллекции периодических изданий (свыше 11 тыс. назв.)	Доступ любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
3.	Directory of open	Директория открытого	Доступ любого	Не ограничено

access books (DOAB)	доступа к полнотекстовой коллекции научных книг (свыше 10 тыс.)	компьютера и мобильного устройства	
---------------------	---	------------------------------------	--

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень помещений, необходимых для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

- лекционные аудитории

Для проведения практических занятий на базе корпуса по адресу пр. Гагарина, 68 имеется:

- 3 учебных комнаты площадью 36, 28, 28 м².

6.2. Перечень оборудования, необходимого для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

Наименование	Количество
Компьютеры:	3
Celeron 1700	1
Core i3, i7-920	2
NEW/C2D	1
ноутбук Fujitsu Siemens Amilo	3
Принтеры лазерные: ML-1645	3
Samsung ML-1210	1
МФУ Canon ME- Y018, 3110	2
Мультимедиа проектор Epson EMP-S3	2
Доска одноэлементная для мела 1000*2000	3

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

№ п.п	Программное обеспечение	кол-во лицензий или пользователей	Тип программного обеспечения	Производитель	Номер в едином реестре российского ПО	№ Договора от Дата договора
1	Wtware	100	Операционная система тонких клиентов	Ковалёв Андрей Александрович	1960	2471/05-18 ИП Ковалев от 28.05.2018
2	МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока	220	Офисное приложение	ООО "НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"	283	715Ц ООО "Рубикон" от 17.12.2018

	действия, с правом на получение обновлений на 1 год.					
3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License - Лицензия	1500	Средства антивирусной защиты	АО "ЛАБОРАТОРИЯ КАСПЕРСКОГО"	207	04-ЗК АО ЦКТ "МАЙ" от 10.02.2021
4	LibreOffice		Офисное приложение	The Document Foundation		Свободно распространяемое ПО
5	Windows 10 Education	700	Операционные системы	Microsoft		Подписка Azure Dev Tools for Teaching 2221 000 "Софттекс" от 01.11.2018
6	СПС Консультант Плюс	50	Справочная система	ЗАО "КОНСУЛЬТАНТ ПЛЮС"	212	03-ЗК ООО "Апрель ИНФО" от 09.02.2021
7	Яндекс.Браузер		Браузер	ООО «ЯНДЕКС»	3722	
8	Secret Net Studio	150	Средство защиты информации от несанкционированного доступа	ООО «Код Безопасности»	3855	800Ц ООО «Софтлайн Проекты» от 31.12.2019
9	Подписка на MS Office Pro на 170 ПК для ФГБОУ ВО "ПИМУ" Минздрава России	170	Офисное приложение	Microsoft		23618/НН1 0030 ООО "Софтлайн Трейд" от 04.12.2020

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Кафедра
Экономики, менеджмента и медицинского права

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
в рабочей программе по дисциплине
«Самоменеджмент»

Форма обучения: очно-заочная

направление подготовки 37.04.01 Психология

профиль «Клиническая психология»

№ пп	Наименование раздела	Содержание внесенных изменений	Дата вступления изменений в силу	Подпись исполнителя
1	Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины (п.5.3)	Актуализированы электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины (Приложение 1)	01.09.2022г.	
2	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (п.6.3)	Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (Приложение 2)	01.09.2022г.	

Утверждено на заседании кафедры
Протокол № 7 от «15» июня 2022 г.

Зав.кафедрой
Экономики, менеджмента
и медицинского права,
д.м.н., доцент



Т.В. Поздеева

5.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

5.3.1. Внутренняя электронная библиотечная система университета (ВЭБС)

Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Кол-во пользователей
Внутренняя электронная библиотечная система (ВЭБС): http://nbk.pimunn.net/MegaPro/Web	Труды сотрудников ПИМУ (учебники, учебные пособия, сборники задач, методические пособия, лабораторные работы, монографии, научные статьи, диссертации, авторефераты диссертаций, патенты и др.)	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено

5.3.2. Доступы, приобретенные университетом

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Кол-во пользователей
1.	База данных «Медицина. Здравоохранение (ВО) и «Медицина. Здравоохранение (СПО)» в составе базы данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»): https://www.studentlibrary.ru/	Учебники и учебные пособия для высшего медицинского и фармацевтического образования	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: до 31.12.2022
2.	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: https://www.rosmedlib.ru/	Национальные руководства, клинические рекомендации, учебные пособия, монографии, атласы, справочники и др.	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: до 31.12.2022
3.	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: https://www.books-up.ru/	Учебная и научная медицинская литература российских издательств (коллекция подписных изданий)	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: до 31.05.2022

		формируется точно). Коллекции изданий вузов-участников проекта «Большая медицинская библиотека».		
4.	Электронная библиотека «Юрайт»: https://urait.ru/	Коллекция изданий по психологии, этике, конфликтологии и	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: до 11.02.2023
5.	Электронные периодические издания в составе базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»: https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Электронные медицинские журналы	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (после регистрации с компьютеров ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: до 11.02.2023
6.	Интегрированная информационно-библиотечная система (ИБС) научно-образовательного медицинского кластера Приволжского федерального округа – «Средневожский» (договор на бесплатной основе)	Электронные копии научных и учебных изданий из фондов библиотек-участников научно-образовательного медицинского кластера ПФО «Средневожский»	Доступ предоставляется по заявке на по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено Срок доступа: бессрочно
7.	Сетевая электронная библиотека (СЭБ) (на платформе Электронно-библиотечной системы «Лань») (договор на бесплатной основе): https://e.lanbook.com/books	Коллекции изданий вузов-участников СЭБ различной тематической направленности (в том числе по медицине и биологии)	Доступ по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и мобильного устройства (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок доступа: бессрочно
8.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (договор на бесплатной основе):	Электронные копии изданий (в т.ч. научных	Научные и учебные произведения, не переиздававшиеся	Не ограничено Срок

	http://нэб.рф/	и учебных) по широкому спектру знаний	последние 10 лет – в открытом доступе. Произведения, ограниченные авторским правом, – с компьютеров научной библиотеки	доступа: бессрочно
9.	Электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс» (договор на бесплатной основе)	Нормативные документы, регламентирующие деятельность медицинских и фармацевтических учреждений	Доступ – с компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок доступа: бессрочно
10.	Электронные коллекции издательства Springer (в рамках Национальной подписки): https://rd.springer.com/	Полнотекстовые научные издания (журналы, книги, статьи, научные протоколы, материалы конференций и др.) по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (<i>требуется персональная регистрация из сети университета с использованием корпоративной почты</i>)	Не ограничено
11.	База данных периодических изданий издательства Wiley (в рамках Национальной подписки):: www.onlinelibrary.wiley.com	Периодические издания издательства Wiley по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (<i>требуется персональная регистрация из сети университета</i>)	Не ограничено
12.	Электронная коллекция «Freedom» на платформе Science Direct (в рамках Национальной подписки): https://www.sciencedirect.com .	Периодические издания издательства Elsevier по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (<i>требуется персональная регистрация из сети университета с использованием</i>	Не ограничено

			корпоративной почты)	
13.	База данных Scopus	Международная реферативная база данных научного цитирования	Доступ – с компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (требуется персональная регистрация из сети университета с использованием корпоративной почты)	Не ограничено
14.	База данных Questel Orbit	Патентная база данных компании Questel	Доступ – с компьютеров университета	Не ограничено

5.3.3. Ресурсы открытого доступа (указаны основные)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа
1.	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ): https://rucml.ru/pages/femb	Полнотекстовые электронные копии печатных изданий и оригинальные электронные издания по медицине и биологии	Доступ с любого компьютера и мобильного устройства
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций, в том числе электронные версии российских научных журналов.	Доступ с любого компьютера и мобильного устройства
3.	Научная электронная библиотека открытого доступа КиберЛенинка: https://cyberleninka.ru/	Полные тексты научных статей с аннотациями, публикуемые в научных журналах России и ближнего зарубежья. Полные тексты научных статей с аннотациями, публикуемые в научных журналах России и Ближнего зарубежья	Доступ с любого компьютера и мобильного устройства
4.	Рубрикатор клинических рекомендаций Минздрава РФ: https://cr.minzdrav.gov.ru/#!/	Клинические рекомендации (протоколы лечения), алгоритмы действий врача (блок-схемы, пути ведения), методические рекомендации, справочная информация	Доступ с любого компьютера и мобильного устройства
5.	PubMed:	Поисковая система Национальной	Доступ с любого

	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed	медицинской библиотеки США для поиска публикаций по медицине и биологии в англоязычных базах данных «Medline», «PreMedline» и файлах издательских описаний	компьютера и мобильного устройства
6.	Directory of Open Access Journals: https://www.doaj.org/	Директория открытого доступа к полнотекстовой коллекции периодических изданий (свыше 11 тыс. назв.)	Доступ любого компьютера и мобильного устройства
7.	Directory of open access books (DOAB): https://www.doabooks.org/	Директория открытого доступа к полнотекстовой коллекции научных книг (свыше 10 тыс.)	Доступ любого компьютера и мобильного устройства

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

№ п.п.	Программное обеспечение	Кол-во лицензий или пользователей	Тип программного обеспечения	Производитель	Номер в едином реестре российского ПО	№ Договора от Дата договора
1	Программный комплекс CommuniGate Pro Ver. 6.3	11200	Платформа коммуникаций (электронная почта, файловый обмен)	АО«СТАЛКЕР СОФТ»	7112	22с-1805 ООО "РПСНАБ" от 23.08.2022
2	WEBINAR (ВЕБИНАР)		Платформа для онлайн мероприятий	ООО "ВЕБИНАР ТЕХНОЛОГИ И"	3316	17-3К от 28.04.2022
3	Wtware	100	Операционная система тонких клиентов	Ковалёв Андрей Александрович	1960	2471/05-18 от 28.05.2018
4	МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений на 1 год.	220	Офисное приложение	ООО "НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИ И"	283	без ограничения с правом на получение обновлений на 1 год.
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License -	1500	Средства антивирусной защиты	АО "ЛАБОРАТОРИЯ КАСПЕРСКОГО"	207	04-3К АО ЦКТ "МАЙ" от 10.02.2022

	Лицензия					
6	Trusted.Net	10000	Средства управления доступом к информационным ресурсам	ООО "Цифровые технологии"	1798	218 от 13.12.2021
7	LibreOffice		Офисное приложение	The Document Foundation	Свободно распространяемое ПО	
8	Windows 10 Education	700	Операционные системы	Microsoft	Подписка Azure Dev Tools for Teaching	
9	Яндекс.Браузер		Браузер	ООО «ЯНДЕКС»	3722	