

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.01.2026 19:09:44
Уникальный программный ключ:
d56ba45a9b6e5c64a319e2c5ae3bb2c1db840af0

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра организации, экономики и истории фармации

Полное наименование кафедры

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры

Протокол от «21» октября 2025 г.

№ 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.ДВ.01.02 Самоменеджмент

Шифр и полное наименование дисциплины

Специальность 33.05.01 Фармация

Год набора: 2026

Пермь, 2025 г.

1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; при затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале не удастся, то необходимо обратиться к преподавателю на семинарских занятиях.

2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Обучающимся следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия и отработать задания, определённые для подготовки к лабораторному занятию;

- при подготовке к лабораторным занятиям следует использовать не только лекции, но и учебную литературу;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании.

Вопросы для самопроверки

Вопросы для самопроверки по теме 1 Самоменеджмент: основные понятия.

1. Понятие самоменеджмента
2. Цели и задачи самоменеджмента, основные разделы.
3. Личностные качества, направленность и способности личности, необходимые для управления.
4. Факторы личностного успеха.
5. Самопознание и саморазвитие.

Вопросы для самопроверки по теме 2 Построение успешной карьеры.

1. Карьера: понятие, этапы, типы.
2. Технологии профессионального карьерного менеджмента.
3. Типология личности по Дж.Голланду.
4. Якоря карьеры.
5. SWOT-анализ личностных качеств.
6. Личный брендинг.
7. Самообразование.

Вопросы для самопроверки по теме 3 Целеполагание как элемент самоменеджмента.

1. Понятие, значение целеполагания.
2. Классификация целей: стратегия и тактика.
3. Правила постановки и формулирования целей (личных и командных).
4. Изменение целей в процессе их достижения.
5. Анализ «цель-средство».

Вопросы для самопроверки по теме 4 Планирование деятельности: подготовка к реализации целей.

1. Личная стратегия.
2. Виды планирования.
3. Матрица Эйзенхауэра.
4. Делегирование полномочий, его понятие и значение.
5. Ошибки руководителей при делегировании и методы их устранения.
6. Связь делегирования и мотивации.

Вопросы для самопроверки по теме 5 Основы тайм-менеджмента.

1. Принципы и правила управления временем.
2. Поглотители времени.
3. Основные законы управления временем.
4. Техники управления временем.
5. Правила личной организованности и самодисциплины.
6. Ментальные карты.

Вопросы для самопроверки по теме 6 Эффективные коммуникации в профессиональной деятельности.

1. Понятие и значение коммуникации.
2. Особенности профессионального (делового) общения.
3. Техники активного слушания.
4. Коммуникации в команде как элемент деятельности руководителя.
5. Барьеры коммуникаций.

Вопросы для самопроверки по теме 7 Основы конфликт-менеджмента.

1. Понятие конфликта, его значение и последствия.
2. Основные причины возникновения конфликтов в команде.
3. Стили поведения в конфликте.
4. Картография конфликта.
5. Технологии управления конфликтами.

Вопросы для самопроверки по теме 8 Основы стресс-менеджмента.

1. Понятие и природа стресса.
2. Факторы, влияющие на его развитие.
3. Управление стрессовыми ситуациями и снятие стресса (копинг-стратегии).
4. Синдром эмоционального выгорания, профилактика синдрома.
5. Управление эмоциями.

Вопросы для самопроверки по теме 9 Управление профессионализмом.

1. Понятие профессионализма.
2. Структура личности профессионала
3. Основные этапы профессионального пути.
4. Понятия профессионального здоровья.
5. Профессиональной деформации и деструкции.

3. Рекомендации по работе с литературой.

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и дома.

Рекомендации студенту:

- выбранный источник литературы целесообразно внимательно просмотреть; следует ознакомиться с оглавлением, прочитать аннотацию и предисловие; целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения; такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях; при работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание, позже следует вернуться к ним, перечитать или переписать нужную информацию; физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание литературного источника, а выявление системы доказательств, основных выводов. Конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.