

## **Аннотация дисциплины**

### **Самоменеджмент**

#### ***Цель дисциплины:***

- освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития, организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

#### ***Краткое содержание:***

Предмет самоменеджмента. Самоменеджмент как основа эффективного развития личности управления образовательной организацией. Постановка целей и планирования их реализации. Организация личной работы. Тайм-менеджмент. Методы и инструменты личной эффективности. Самопродвижение и самопрезентация. Самомониторинг и самоимиджирование. стресс и его симптомы.