

## **Аннотация**

## **дисциплины:**

### **«Самоменеджмент и построение карьеры»**

**Цель дисциплины:** формирование знаний современных методов персонального менеджмента, основных правил самоорганизации и планирования времени; формирование навыков самоуправления и самостоятельного обучения, рациональной организации своего труда.

**Краткое содержание:** понятие и объекты самоменеджмента и развитие индивидуальной карьеры. Основные методы управления личной эффективностью. Анализ и планирование использования индивидуального рабочего времени. Управление личной карьерой. Принципы самомотивации, самосовершенствования и обеспечения высокой работоспособности.