

**Тематический план занятий лекционного типа
по дисциплине «Персональный менеджмент»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе
38.04.02. Менеджмент,
направленность (профиль) Стратегический менеджмент и маркетинг в
здравоохранении
(магистратура)
форма обучения заочная
2026-2027 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Персональный менеджмент в профессиональной и частной сфере ¹ . Понятие и содержание персонального менеджмента. Цель персонального менеджмента. Эволюция развития теорий персонального менеджмента. Основные принципы и правила персонального менеджмента ² .	2
2.	Выдающиеся учёные, исследователи и практики персонального менеджмента ¹ . Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Основные причины нерационально потраченного времени. Техники самоменеджмента в управлении временем. Праксеология и оптимальная система планирования времени. Методы и принципы повышения собственной эффективности А. А. Любищева. Искусство делегирования полномочий. Основные требования к составлению плана дел: список каждодневных дел, составление расписания. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Выбор инструмента для эффективного планирования времени ²	2
3.	Стресс и эмоциональное выгорание на работе ¹ Персональный менеджмент здоровья – практические разработки в области психологии здоровья, развития ресурсных возможностей Человека, его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, профилактики психоэмоционального выгорания, развития психосоматических заболеваний и преждевременного старения организма ²	2
4.	Информационные технологии в тайм-менеджменте: приложения, ИИ, КИС ¹ . Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента. Организация трудового процесса. Рациональное моделирование рабочего пространства. Рациональное чтение, рациональное управление потоком коммуникаций и деловой документации ² .	2
5.	Психология личной эффективности руководителя: психотехники эмоционально-волевой саморегуляции ¹ Процесс самоменеджмента как последовательность выполнения конкретных функций. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Целеполагание как процесс сознательного	2

	осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство». Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. ²	
	Итого	10

¹ – тема лекции

² – сущностное содержание лекции

Рассмотрено на заседании кафедры экономики и менеджмента, протокол от «02» июня 2026 г. № 11.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Соболева