

**Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Самоменеджмент»
по образовательной программе
38.03.02. Менеджмент,
направленность (профиль) профиль Управление в здравоохранении
(бакалавриат)
форма обучения очно-заочная
2026-2027 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.) ³
1 семестр		
1.	Целеполагание ¹ Выгрузка мозга. Формат конечного результата и SMART. Колесо баланса. Матрица Эйзенхауэра. Жизненные ценности. Пирамида Франклина. Календарик-пинарик. Алгоритм планирования дня. Принцип Парето. Метод ALPEN. Слон, лягушка, сыр, помидор. Хронофаги и борьба с ними. Матрица поручения, делегирование. Прогнозирование. Интуиция. Методы развития интуиции. Декартовы вопросы. Самоорганизация, работа с собственными ресурсами, ресурсные состояния. Склонности в самоорганизации. 5С и организация рабочего места. ²	2
2.	Самомотивация. ¹ Мотивирующие слова. Якорение. Формула Бекхарда-Глейтчера. Формула Хэкмена-Олдхэма. Теория потока Михая Чиксентмихайи. Пирамида нейробиологических уровней Р.Дилтса. Самоконтроль. Метод пяти пальцев. Анализ дня. Воля, структура волевого акта. Способы тренировки силы воли. Перфекционизм и прокрастинация. ²	2
3.	Эмоциональный интеллект ¹ Виды эмоций. Аутентичные и рэкетные чувства. Позиции восприятия «Я-Ок, Ты-ок». Родительские послания и жизненные сценарии. Самооценка, её виды и способы её повышения. ²	2
4.	Когнитивные искажения ¹ Критическое мышление. Сократический диалог. Милтон-модель и Мета-модель. Рефрейминг. Внутренние коммуникации. Окно Джохари. Правила ведения внутреннего диалога. ²	2
	Итого	8

¹ – тема

² – сущностное содержание

³ – один тематический блок включает в себя несколько занятий, продолжительность одного занятия 45 минут, с перерывом между занятиями не менее 5 минут

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Соболева