

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

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Фантазия, мечта, цель: как добиваться своего? ¹ Целеполагание. Выгрузка мозга. Формат конечного результата и SMART. Колесо баланса. Матрица Эйзенхауэра. Жизненные ценности. Пирамида Франклина. Календарик-пинарик. Алгоритм планирования дня. Принцип Парето. ²	2
2.	Хочу и буду: принципы самомотивации ¹ Самомотивация. Мотивирующие слова. Якорение. Формула Бекхарда-Глейтчера. Формула Хэкмена-Олдхэма. Теория потока Михая Чиксентмихайи. Пирамида нейрологических уровней Р.Дилтса. ²	2
3.	Белка в колесе: эмоциональное выгорание и способы его профилактики ¹ Самоменеджмент здоровья – практические разработки в области психологии здоровья, развития ресурсных возможностей Человека, его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды ²	2
	Итого	6

1- тема лекции

2- сущностное содержание

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

Заведующий кафедрой



С.Ю. Соболева