

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей  
№2» от «23» мая 2022 г.  
протокол № 3  
Председатель \_\_\_\_\_  
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУ  
«Лицей № 2» от «31» августа  
2022г.  
№ 199/10  
Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Самоменеджмент»**  
для обучающихся 10 класса

Направление: духовно-нравственное

Разработала:  
Мальчева Любовь Михайловна  
педагог-психолог

2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Самоменеджмент» для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программой основного общего образования для 5-9 классов МБОУ «Лицей №2» от 20.05 2015 г. №108/1
- программой элективного курса «Основы предпринимательства», автор составитель В.Д.Симоненко, сборник программно-методических материалов по экономике для общеобразовательных школ (составитель Б.И.Мишина, Л.Н.Поташева, М., «Вита-Пресс», 2008) - требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- учебным планом МБОУ «Лицей № 2» г. Братска на 2022-2023 учебный год.

Самоменеджмент – это прежде всего самоорганизация, умение управлять собой, своим временем в пространстве, общении, деловом мире.

В начале трудовой карьеры многие выпускники лицея испытывают трудности адаптации, самоорганизации, саморегуляции эмоционального состояния. Это приводит к повышению риска стрессов, развитию психосоматических расстройств. Навыки самоменеджмента способны снизить уровень напряженности и гармонизировать межличностные отношения на производстве и в быту.

Содержание данной программы будет связано с решением вопросов представления об основах теории самоменеджмента, психологии, социологии.

В курсе преобладают практические занятия (проведение дискуссии, анализ материалов исследований, групповая работа и др.) Рабочая программа рассчитана на 34 часов.

## **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

Освоение старшеклассниками теоретических знаний, а также приобретение необходимых практических умений в области управления личной будущей карьерой, а также повышения собственной эффективности.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1) обеспечить приобретение системы знаний в области самоменеджмента;

2) сформировать общую систему теоретических и концептуальных представлений о персональном менеджменте;

3) осуществить подготовку к ведению профессиональной деятельности, базирующейся на научно – практической организации социальной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Основное содержание программы отражено в **следующих темах:**

1. Теоретические основы самоменеджмента
2. Тайм – менеджмент
3. Методы и инструменты личной эффективности.
4. Карьерный самоменеджмент.
5. Стрессменеджмент

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:**

Обучающиеся в результате освоения программы **должны:**

- знать основные функции и приемы самоменеджмента;
- знать методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, компетентности
- уметь осуществлять деловое общение;
- уметь формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества;
- владеть навыками формирования культуры научного профессионального мышления; навыками обоснования актуальности и практической значимости научного исследования;

- должен демонстрировать способность и готовность к практическому применению полученных знаний и навыков в самоорганизации и самообразовании.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ:**

Формы практических занятий (проведение дискуссии, анализ материалов исследований, разработка и анализ кейсов и др.) моделируют современные методы управленческой деятельности. Работа по каждой теме заканчивается коллективными выводами.

### **ВИДЫ КОНТРОЛЯ:**

1. Психологическая самодиагностика на входе в программу и на выходе, позволяющая проследить динамику изменений участников спецкурса.
2. Промежуточная самодиагностика в ходе занятий.
3. Самостоятельные работы.
4. Контрольное тестирование.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА:**

Кабинет психолога, раздаточный и стимульный материал

- Ноутбук (компьютер) для преподавателя
- Проектор (для лекций или семинаров).

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

Содержание	Кол-во часов
Знакомство. Введение.	2
Теоретические основы самоменеджмента	6
Тайм – менеджмент	5
Методы и инструменты личной эффективности	10
Стрессменеджмент	9
Заключительное занятие	2
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	№ Урока в теме	Наименование разделов и тем	Дата проведения	
			по плану	по факту
		<b>Знакомство. Введение (2 час)</b>		
1	1	Анализ различных определений понятия «самоменеджмент». Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного лидера. Тест	08.09	
		<b>Теоретические основы самоменеджмента (6 часов)</b>		
2	1	Эффективная самоорганизация учебной деятельности обучающегося	15.09	
3	2	Целеполагание в системе самоменеджмента	22.09	
4	3	Оптимальная система планирования в самоменеджменте.	29.09	
5	4	Самоменеджмент и формирование имиджа	06.10	
6	5	Моделирование жизненного пути. Тренинг самопознания.	13.10	
7	6	Самоменеджмент как самостоятельное и личное управление самим собой. Тест	19.10	
		<b>Тайм – менеджмент (5 часов)</b>		
8	1	Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью	20.10	
9	2	Методы и принципы повышения собственной эффективности А.А. Любищева. Искусство делегирования полномочий.	02.11	
10	3	Основные требования к составлению плана дел: список ежедневных дел, составление расписания.	09.11	
11	4	Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра.	16.11	
12	5	Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Тренинг	23.11	
		<b>Методы и инструменты личной эффективности (10 часов)</b>		
13	1	Создание системы самомотивации	30.11	
14	2	«Промежуточные» радости. Дела проблемы.	07.11	

15	3	Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности.	14.12	
16	4	Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха.	21.12	
17	5	Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-цели. Цели-вызовы.	28.12	
18	6	Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка».	11.01	
19	7	Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра.	18.01	
20	8	Система планирования. Техника планирования.	25.01	
21	9	Работа с критериями. Управление хаосом.	01.02	
22	10	Деловая игра «Запутанная история»	08.02	
		<b>Стрессменеджмент (9 часов)</b>		
23	1	Понятие стресса. Факторы, вызывающие стресс. Признаки стресса.	15.03	
24	2	Мифы о стрессе. Функции стресса.	22.03	
25	3	Личностные факторы возникновения стресса.	01.03	
26	4	Три стратегии стресс-менеджмента. Уход от проблемы. Изменение проблемы.	08.03	
27	5	Выработка навыка-антагониста, контрреакции, противоположной «правильной» привычки.	15.03	
28	6	Методы профилактики стресса.	22.03	
29	7	Самопродвижение – деятельность	29.03	
30	8	Методы самомониторинга и самоимиджирования. Деловая игра «Что бы сделал X»	05.04	
31	9	Упражнения из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца Якобсона) с последующей рефлексией.	12.04	
		<b>Заключительное занятие (2 час)</b>		
32	1	Менеджмент как комплексная дисциплина управления хозяйственной системой. Факторы эффективности менеджмента написание реферата с презентацией	19.04 26.04	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Введение

**Тема 1.** Анализ различных определений понятия «самоменеджмент».

**Тема 2.** Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного руководителя

Диагностика особенностей работы руководителем. Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащимися

Тесты на стиль руководителя и эмоциональный интеллект. Определение жизненных приоритетов и постановка задач

## Раздел 1. Теоретические основы самоменеджмента

**Тема 1.** Эффективная самоорганизация учебной деятельности обучающегося

**Тема 2.** Целеполагание в системе самоменеджмента.

**Тема 3.** Оптимальная система планирования в самоменеджменте. Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента.

**Тема 4.** Самоменеджмент и формирование имиджа.

**Тема 5.** Моделирование жизненного пути. Тренинг самопознания.

**Тема 6.** Самоменеджмент как самостоятельное и личное управление самим собой. Тест. Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащимися

## Раздел 2. Тайм – менеджмент

**Тема 1.** Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов.

**Тема 2.** Методы и принципы повышения собственной эффективности А.А. Любищева. Искусство делегирования полномочий. Тренинг -Управление людьми.

**Тема 3.** Основные требования к составлению плана дел: список каждодневных дел, составление расписания.

**Тема 4.** Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра.

**Тема 5.** Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Тренинг

### **Раздел 3. Методы и инструменты личной эффективности**

**Тема 1.** Создание системы самомотивации. Упражнения «Психология счастливого человека»

**Тема 2.** «Промежуточные» радости. Дела проблемы. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»

**Тема 3.** Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности. Упражнение «Пирог» и «Мои жизненные цели».

**Тема 4.** Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Упражнения «Волшебное зеркало», «Маски».

**Тема 5.** Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-цели. Цели-вызовы. «Манифест свободного человека»

**Тема 6.** Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка». Упражнение «Если бы я был» Подготовка презентации.

**Тема 7.** Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Тренинговое занятие «Лидер или человек команды?»

**Тема 8.** Система планирования. Контекстное планирование. Доски планирования. Техника планирования.

**Тема 9.** Эмоционально-волевые резервы работоспособности. Тренинг «Не отрицайте изменения — меняйтесь сами»



## **Тема 10.** Деловая игра «Запутанная история»

### **Раздел 4. Стрессменеджмент**

**Тема 1.** Понятие стресса. Факторы, вызывающие стресс. Стрессоры. Стресс как ответ на процесс борьбы с повседневными трудностями. Признаки стресса. Состояние стресса.

**Тема 2.** Мифы о стрессе. Функции стресса. Четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

**Тема 3.** Личностные факторы возникновения стресса. Стрессовый стиль жизни. Не стрессовый стиль жизни. Занятие с элементами тренинга «Стресс: как его преодолеть?»

---

**Тема 4.** Три стратегии стресс-менеджмента. Уход от проблемы. Изменение проблемы. Изменение отношение к проблеме. Уровни управления стрессом. «Дерево стресса».

**Тема 5.** Выработка навыка-антагониста, контрреакции, противоположной «правильной» привычки. Тайм-менеджмент.

**Тема 6.** Советы учащимся, страдающим от чрезмерного стресса на работе, методы профилактики стресса.

**Тема 7.** Самопродвижение – деятельность, обеспечивающее открытое предъявление свидетельств своей профессиональной компетентности и квалификации.

**Тема 8.** Самоимиджирование – создание или коррекция собственного имиджа, обладающего заданными свойствами, результатом которого является достижение поставленных карьерных целей. Методы самомониторинга и самоимиджирования.

Деловая игра «Что бы сделал Х»

**Тема 9.** Упражнения из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца Якобсона) с последующей рефлексией.

**Итоговое занятие.**

Факторы эффективности самоменеджмента - написание реферата с презентацией.

## **Темы рефератов**

1. Правила самоменеджмента и их характеристика.
2. Самосовершенствование: мотивация и ее роль в повышении эффективности самоменеджмента.
3. Оптимальная система планирования в самоменеджменте.
4. Самоконтроль в системе самоменеджмента.
5. Техники самоменеджмента в управлении временем.
6. Технологии формирования имиджа.
7. Правила публичного выступления.
8. Эйзенхауер и его подход к планированию времени.
9. Основные методы карьерного самоменеджмента.
10. Самоидентификация.
11. Самопродвижение.
12. Самоимиджирование.
13. Организация рабочего пространства.

## Литература:

1. Афанасьева Н. А. Самоорганизация - фактор успешности учебной деятельности // Фундаментальные исследования. - 2018. - № 2. - С. 60-61.
2. Бишоф, А., Бишоф К. Самоменеджмент. Эффективно и рационально/ пер. с нем. Д. А. Пергамент. 2-е изд., испр. / А. Бишоф, К. Бишоф. — М.: Омега-Л, 2016.
3. Бухарцева Н. Г. Самообразование как активный вид деятельности // Педагогическое образование и наука. 2013. № 3. С. 80-83.
4. Дегтерев В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента // Педагогическое образование в России. 2015. № 3. С. 64-71.
5. Игумнова Г.В., Журавлева Г.Г. Самоменеджмент учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие. - Йошкар - Ола: МОСИ, 2018. - 104 с.
6. Майданова, Т. В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов / Т. В. Майданова // Педагогическое образование в России. — 2013. — №2. — С. 27-30.
7. Назарова В.Д. Необходимость внедрения технологий самоменеджмента в учебную программу студентов управленческих специальностей // Студенческие научные исследования. 2014. № 7 [Электронный ресурс]. URL: <http://student.snauka.ru/2014/09/2273>.
8. Ноздренко Е.А. самоменеджмент в организации обучения студентов // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - № 1. - С.81-82.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2016.
10. Янге, Е. Самоменеджмент. Как организовать свое время? // Школа жизни. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://shkolazhizni.rU/archive/0/n-34760/>