

УДК 658.3

**Позднякова С.В., Донец Н.Ю., Поздняков П.В., Морозов В.А.** Учебно-практическое пособие «Самоменеджмент» по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» (квалификация (степень) «бакалавр») – СПб.: СПбГАУ. – 2015. – 54 с.

Рецензенты: канд. экон. наук, профессор кафедры экономики и организации, профессор П.И. Писаренко; канд. экон. наук, доцент кафедры бухгалтерского учета и аудита Е.В. Коваленко

В учебно-практическом пособии даётся целостное представление о сущности самоменеджмента, рассматриваются основные вопросы стратегии и тактики, а так же приведены практические приёмы саморазвития менеджера. Учебно-практическое пособие составлено на основании требований ФГОС ВПО по направлению подготовки 080200 «Менеджмент» (квалификация (степень) «бакалавр») и др. нормативных документов.

Рекомендованы к печати (публикации на электронном носителе для последующего размещения в электронной сети СПбГАУ, согласно соответствующему договору) Учебно-методическим советом СПбГАУ протокол № \_ от \_ \_ 2015 года

© Позднякова С.В.,  
Донец Н.Ю.,  
Поздняков П.В.,  
Морозов В.А., 2015  
© ФГБОУ  
ВОСПбГАУ, 2015

## Оглавление

Введение.....	4
<b>РАЗДЕЛ 1 СТРАТЕГИЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТА.....</b>	<b>5</b>
1 ГЛАВА САМОМЕНЕДЖМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ...	5
1.1 Качества, необходимые современному менеджеру.....	5
1.2 Цели и функции самоменеджмента.....	10
2 ГЛАВА ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТА И ЛИЧНОГО УСПЕХА.....	13
2.1 Факторы личного успеха.....	13
2.2 Достижение равновесия между работой и свободным временем.....	15
2.3 Значение и принципы определения жизненных целей.....	19
<b>РАЗДЕЛ 2 ТАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТА.....</b>	<b>23</b>
1 ГЛАВА УПРАВЛЕНИЕ ДЕЛОВЫМ ОБЩЕНИЕМ.....	23
1.1 Психологические основы общения.....	23
1.2 Приёмы управления деловым общением.....	25
2 ГЛАВА УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ МЕТОДОМ ДЕЛЕГИРОВАНИЯ ПОЛНОМОЧИЙ.....	35
2.1. Понятие и сущность делегирования полномочий.....	35
2.2. Преимущества и недостатки делегирования.....	36
2.3. Принципы эффективного делегирования.....	37
3 ГЛАВА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ.....	44
3.1. Понятие и факторы, влияющие на формирование стресса.....	44
3.2. Стратегии преодоления стрессов.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	55