

ББК У291.6-21я7  
М826

**Рецензенты:**

кафедра государственной, муниципальной службы и менеджмента Липецкого филиала ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»;  
Е.Е. Насонова, канд. пед. наук, доц. кафедры управления  
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

**Московцева, Л.В.**

М826 Технологии самоорганизации и самообразования/ Л.В. Московцева, Н.Г. Пахомова, О.Н. Митрофанова. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2021. – 91 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-070-3

Учебное пособие «Технологии самоорганизации и самообразования» соответствует требованиям ФГОС ВО при подготовке бакалавров направлений «Менеджмент», «Экономика», «Бизнес-информатика», «Государственное и муниципальное управление».

В учебном пособии представлены общие положения о самоорганизации управления временем, об управлении ресурсами работоспособности и активности. Рассмотрены вопросы управления карьерой, самообразования и профессионального саморазвития.

Предназначено для бакалавров экономических и технических специальностей, а также преподавателей и научных работников.

Табл. 5. Ил 5. Библиогр.: 19 назв.

ББК У291.6-21я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-00175-070-3

© ФГБОУ ВО «Липецкий  
государственный технический  
университет», 2021  
© Московцева Л.В., Пахомова Н.Г.,  
Митрофанова О.Н., 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Раздел 1. Самоорганизация и управление временем .....	5
1.1. Стратегия управления временем .....	5
1.2. Самоменеджмент .....	15
1.3. Планирование и рациональная организация деятельности .....	23
Раздел 2. Управление собственными ресурсами .....	35
2.1. Управление ресурсом работоспособности и активности .....	35
2.2. Управление ресурсом платежеспособности .....	44
Раздел 3. Управление карьерой и самообразование .....	53
3.1. Карьера как социально–экономическая категория .....	53
3.2. Концепции развития и управления карьерой .....	62
3.3. Самообразование как основа успешности человека .....	71
3.4. Профессиональное саморазвитие .....	79
Заключение .....	86
Библиографический список .....	87