

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Институт экономики и менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Института  
экономики и менеджмента  
\_\_\_\_\_ Е.В. Нехода

« 20 » 04 20 23 г.

Рабочая программа дисциплины

**Личная эффективность HR менеджера**

по направлению подготовки

**38.04.03 Управление персоналом**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Стратегическое управление человеческими ресурсами»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Магистр**

Год приема  
**2023**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ Л.Р. Тухватулина

Председатель УМК  
\_\_\_\_\_ М.В. Герман

Томск – 2023

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– ПК-1 – способен разрабатывать систему стратегического управления персоналом организации.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ПК-1.3. Осуществляет целеполагание в области управления персоналом организации.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Освоить и научиться применять понятийно-терминологический аппарата в области личной эффективности.

– Изучить методы целеполагания как основу личной эффективности менеджера по управлению персоналом.

– Изучить составляющие личной эффективности.

– Изучить методы повышения личной эффективности.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 4, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Б1.В.01 Стратегическое управление персоналом, Б1.В.02 Технологии адаптации и управление профессиональным развитием персонала, Б1.В.03 Мотивация и вознаграждение персонала, Б1.В.04 Технологии рекрутмента.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 8 ч.;

– практические занятия: 20 ч.;

в том числе практическая подготовка: 20 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

Тема 1. Планирование рабочего и личного времени

Баланс личного и рабочего времени. Системы управления временем. Системы постановки целей и целеполагание.

Тема 2. Управление стрессом на рабочем месте

Понятие и признаки стресса. Виды стресса на рабочем месте: конструктивный и деструктивный стресс. Организационные и личный источники стресса. Этапы реакции на стресс. Управление стрессом.

### Тема 3. Личная эффективность и саморазвитие

Личная эффективность, развитие и саморазвитие. Мотивация и самомотивация. Критерии личной эффективности. Факторы, снижающие личную эффективность. Организационные методы повышения личной эффективности. Внутренние меры повышения личной эффективности.

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости занятий, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий, решения бизнес-кейсов и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

## 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

**Зачет в четвертом семестре** проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит 20 тестовых вопросов. Продолжительность зачета 45 минут.

Примерный перечень тестовых вопросов:

1. Стресс – это:

1) общая реакция организма на сильное физическое или психологическое воздействие на рабочем месте;

2) управление поведением в условиях позитивного потрясения;

3) агрессивная реакция на физическое или психологическое воздействие;

4) способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах.

2. Если сотрудники часто ссорятся друг с другом или ведут себя пассивно – это:

1) физиологические последствия стресса;

2) эмоциональные последствия стресса;

3) интеллектуальные последствия стресса;

4) поведенческие последствия стресса.

3. Личная эффективность – это то же самое, что:

1) мотивация;

2) результативность;

3) качественная работа;

4) личные качества.

4. Потребность – это:

1) стимул, заставляющий человека работать;

2) деятельность по достижению целей;

3) то, что побуждает человека к действию;

4) ощущение нужды, нехватка в чем-либо.

5. Тайм-менеджмент – это:

1) управление мотивацией;

2) управление стрессом;

3) управление временем;

4) управление саморазвитием.

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» выставляется если было получено 55% и более верных ответов. «Не зачтено» выставляется в случае, если было получено 54% и менее верных ответов.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

- а) основная литература:
  - Байдаков, А. Н. Личная эффективность менеджера : учебное пособие / А. Н. Байдаков, О. С. Звягинцева, А. П. Исаенко. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 204 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169726>
  - Епишкин, И. А. Навыки личной эффективности : учебно-методическое пособие / И. А. Епишкин, И. Ю. Подгурная. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 138 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175754>
  - Чуркина, М. А. Управленческая эффективность руководителя: Практическое пособие / Чуркина М.А., Жадько Н.В. - М.:Альпина Паблишер, 2016. - 236 с.: ISBN 978-5-9614-1005-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1003146>
- б) дополнительная литература:
  - Колотилов, Е. Удвоение личных продаж: Как менеджеру по продажам повысить свою эффективность / Е. Колотилов, А. Парабеллум. — 2-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 143 с. — ISBN 978-5-9614-4382-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95197>
  - Личная эффективность : сборник. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 218 с. — ISBN 978-5-9614-5734-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/87861>
  - Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В. Н. Парахиной. — Москва : Директ-Медиа, 2014. — 498 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957>
- в) ресурсы сети Интернет:
  - Личная Эффективность для Работников Интеллектуального Труда: открытый онлайн-курс: <https://stepik.org/course/67146/promo>
  - Тайм-менеджмент: открытый онлайн-курс: <https://stepik.org/course/74095/promo>
  - Экономика. Социология. Менеджмент (ЭСМ): федеральный образовательный портал. — Режим доступа: <https://ecsocman.hse.ru/>
  - Журнал «Управление персоналом». — Режим доступа: <https://www.top-personal.ru/>
  - Журнал «HR-Journal». — Режим доступа: <https://www.hr-journal.ru/>

## 13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
  - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –  
<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения практических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

#### **15. Информация о разработчиках**

Тухватулина Лилия Равильевна, канд. философ. наук, доцент кафедры организационного поведения и управления персоналом ИЭМ.