**Вопросы к зачету «Управление личной эффективностью»**

**Тема 1. Управление личной эффективностью: понятие и составляющие**

1.1. Понятия «эффективность» и «личная эффективность»

1.2. Навыки личной эффективности

1.3. Принципы личной эффективности

1.4. Самоменеджмент как технология эффективной деятельности человека в организации

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение эффективности и личной эффективности.

2. В чем смысл повышения личной эффективности?

3. Какие навыки личной эффективности с точки зрения Стивена Кови

 являются самыми полезными?

4. Почему необходимо именно письменное изложение планов на будущее?

5. Какие способы влияния на подчиненных могут быть самыми

 эффективными в современное время?

6. Почему знание самоменеджмента важно современному руководителю?

**Тема 2. Управление ресурсом времени**

2.1. Сущность времени. Понятие ресурса времени и его определение

2.2. Инвентаризация и анализ временных затрат.

2.3. Методы управления своим временем

2.4. Принципы и приемы организации времени

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Назовите причины дефицита ресурса времени?

2. Чем отличается объективное и субъективное время?

3. Зачем управлять ресурсом времени?

4. Как учитывал время А. Гастев?

5. В чем основные принципы «АВС-хронометража»?

6. В чем сущность фотографии рабочей недели?

7. В чем заключается анализ ежедневных помех времени?

8. Назовите основные этапы развития методов управления временем.

9. Назовите основные принципы управления временем Б. Франклина.

10. Когда эффективен метод, предложенный Д. Эйзенхауэром?

**Тема 3. Управление ресурсом образованности**

3.1. Взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура

3.2. Образованность как стратегическое преимущество личности

3.3. Образовательная среда и образовательное пространство

3.4. Система открытого образования

3.5. Законы работы мозга

3.6. Технологии эффективной учебной деятельности

3.7. Качества творческой личности

3.8. Развитие познавательной деятельности

3.9. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач .

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Что такое «образованность» в современном понимании?

2. Почему знания – это единственный источник стойкого стратегического преимущества?

3. В чем состоит противоречие классической и современной

 образовательной парадигм?

4. Назовите основные законы памяти.

5. Какие специальные приемы профессионального саморазвития

необходимо знать менеджеру?

6. Что такое познавательная деятельность?

7. Каковы источники развития внутренней мотивации?

8. Назовите приемы для повышения концентрации внимания.

9. Каковы основные функции памяти?

**Тема 4. Управление ресурсом платежеспособности**

4.1. Финансовое планирование жизни

4.2. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия

4.3. Доходы и их источники

4.4. Способы экономии личных средств

 4.5. Виды инвестирования денег

4.6. Страхование в жизни человека .

4.7. Личные финансы на ПК

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. В чем смысл финансового планирования?

 2. Как составляется финансовый план?

 3. Цели составления бюджета.

4. Основные источники доходов.

 5. Способы экономии семейного бюджета.

6. Основные ошибки инвесторов.

 7. Принципы инвестирования

 8. Почему нужно страховать банковские вклады?

 9. Какие компьютерные программы по управлению личными финансами вы знаете?

**Тема 5. Управление ресурсом активности и работоспособности**

5.1. Понятие ресурса активности и работоспособности

5.2. Методы управления ресурсом активности и работоспособности

5.3. Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы

5.4. Развитие навыков здорового образа жизни

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Что такое «образованность» в современном понимании?

 2. Почему знания – это единственный источник стойкого стратегического преимущества?

 3. В чем состоит противоречие классической и современной образовательной парадигм?

4. Назовите основные законы памяти.

 5. Что такое «метапознание»?

 6. Какие специальные приемы профессионального саморазвития необходимо знать менеджеру?

 7. Перечислите качества творческой личности.

 8. Почему нужно обращаться к интуиции в принятии решений?

 9. Что такое познавательная деятельность?

10. Каковы источники развития внутренней мотивации?

11. Перечислите свойства внимания?

12. Назовите приемы для повышения концентрации внимания.

**Тема 6. Управление деловой карьерой**

6.1. Основные характеристики понятия «управление деловой карьерой»

6.2. Основные виды и этапы деловой карьеры

6.3. Индивидуальное управление карьерой

**Контрольные вопросы для самопроверки**

 1. В чем суть понятия «управление карьерой»?

 2. Кого можно выделить как субъектов управления карьерой? В чем состоят их интересы?

3. Что представляет собой карьера как объект управления?

 4. Дайте определение сущности карьеры.

 5. Перечислите виды карьеры.

6. Какие этапы карьеры вы можете назвать?

 7. Какие правила необходимо соблюдать при управлении карьерой?

8. Профессиональная карьера и ее особенности.

9. Внутриорганизационная карьера и ее особенности.

10. Предпринимательская карьера и ее особенности.

**Тема 7. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость**

7.1. Понятие эмоционального интеллекта

7.2. Модели эмоционального интеллекта

7.3. Понятие и виды стресса

7.4. Формы проявления стресса

7.5. Стадии развития и типы приспособления к стрессу

7.6. Стрессоры и виды стрессов

7.7. Стрессоустойчивость и управление стрессом .

**Контрольные вопросы для самопроверки**

 1. Что понимается под эмоциональным интеллектом?

 2. Назовите модели эмоционального интеллекта.

 3. Что собой представляет стресс и на какие виды он подразделяется?

4. Назовите стадии стресса.

5. Приведите примеры стрессоров.

 6. Назовите методы профилактики конфликтов и профессиональных стрессов в организации.

 7. С чем связаны субъективные и объективные причины возникновения организационного стресса в организации сферы услуг?

 8. Как предупредить профессиональное выгорание руководителя организации?

 9. Что понимается под стрессоустойчивостью?

**Тема 8. Публичные выступления и самопрезентация**

8.1. Понятие и виды публичных выступлений

8.2. Основные требования к публичному выступлению

8.3. Работа над речевой формой выступления

8.4. Подготовка к публичному выступлению

8.5. Самопрезентация и управление впечатлением

**Контрольные вопросы для самопроверки**

 1. Назовите приемы установления контакта оратора с аудиторией.

2. С помощью каких средств и приемов сокращается дистанция между оратором и аудиторией?

3. Перечислите невербальные средства общения.

4. На какие структурные элементы делится публичное выступление?

 5. Что собой представляет методика подготовки к публичному выступлению, включающая семь шагов?

 6. Что понимается под самопрезентацией?

7. Какие факторы влияют на формирование впечатления? 8. Какие тактики управления впечатлением существуют?

**Тема 9. Эффективное командное взаимодействие.**

9.1. Понятие и признаки команды. Основы управления малой группой

9.2. Командные роли

9.3. Этапы командообразования и их специфика

**Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение команды и перечислите ее основные свойства.

2. Чем формальная группа отличается от неформальной?

3. Как соотносятся понятия «лидер» и «руководитель»?

 4. Что понимается под референтностью группы?

 5. Какие подходы к классификации командных ролей вы знаете? Раскройте их содержание.

 6. Какие два основных пути командообразования выделяют?

 7. Перечислите и раскройте содержание стадий командообразования по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

 8. Перечислите и раскройте содержание стадий командообразования по К. Баланшару.

 9. Перечислите и раскройте содержание стадий нормативной модели командообразования.

10. Приведите примеры факторов, которые могут повлиять на раскол в команде.