МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПЕЧАТИ

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА

**Контрольная работа**

**На тему:**

**Предложения по самоорганизации здоровья менеджера**

Выполнил: студент 5 курса

Очно-заочного отделения ФЭиМ

Специальность 080109.65

Кротова Екатерина Александровна

Москва – 2009г.

**Содержание**

Введение

Физические нагрузки

Питание и сон

Эмоционально-волевые резервы работоспособности

Гигиена умственного труда

Практические аспекты управления стрессом

Заключение

Список литературы

**Введение**

## Работа руководителя трудового коллектива – сложный труд, требующий значительных затрат умственных и физических сил. Нервное напряжение в работе руководителя в той или иной мере присутствует всегда, прежде всего из-за постоянной ответственности за качество и последствия принимаемых решений.

Опыт развитых стран мира свидетельствует о том, что руководителю приходится работать очень много, а интенсивность его личного труда постоянно возрастает.

В условиях динамичной деятельности руководитель все чаще становится причастным к стрессовым ситуациям, когда резко возрастает нервная нагрузка.

Все это тяжелым бременем ложится на его нервную и сердечнососудистую системы, может приводить к преждевременным нарушениям здоровья. И дело не только в особенностях работы руководителя.

## Физические нагрузки

Как правило, повседневная работа менеджера не требует от нас больших мышечных усилий. Руки и ноги теперь нам все чаще заменяют «умные» машины и механизмы, средства транспорта и связи. Развитие бытовой техники и строительство жилищ с удобствами (лифт, центральное отопление, водопровод, канализация) уменьшают надобность в движении и физических нагрузках. В настоящее время потребность в физическом труде постепенно приближается к нулю. Однако было бы наивно в распространенных ныне заболеваниях винить достижения науки, техники и социальный прогресс, облегчающий жизнь.

Современная медицина требует большего внимания к двигательной активности человека.

Недостаток движения и связанная с ней недостаточность мышечной деятельности оказывают резко отрицательное влияние на организм. Даже больным не дают лежать долгое время в кровати все из-за той же опасности гипокинезии и гиподинамии. Физической недогрузкой страдают 80-90% работающего населения. Недостаток движения отрицательно сказывается на компенсаторной способности сердечнососудистой и нервной систем.

Мышцы составляют 44% веса человека, их работа определяет работу всех систем человеческого организма, и в первую очередь – сердечно- сосудистой. Главным врагом современного делового человека является не столько нервное напряжение, сколько гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

При дефиците движения (физических нагрузок) детренируются механизмы регуляции кровяного давления, тонуса сосудов, работы сердца, что делает организм, и в первую очередь сердце, сосуды, коронарную систему, чрезвычайно уязвимыми для любых, даже незначительных трудностей. Нервное напряжение в той или иной ситуации возникает и должно возникнуть у любого человека, ибо нельзя спрятаться от жизни и собственных проблем. Нетренированная система может ответить на стресс роковыми для организма последствиями.

Важнейшим средством укрепления сердечнососудистой системы, позволяющим компенсировать недостатки механизма энергетической реализации его ресурсов, является постоянная физическая тренировка мышц.

Физическая тренировка закаляет аппарат вегетативного обеспечения функций организма, который в наибольшей мере страдает во время эмоциональных напряжений. Разумный двигательный режим, мышечная деятельность (хотя бы ежедневная длительная ходьба) для любого человека в современном обществе обязательны.

Существенным показателем, регулирующим нагрузку, является самочувствие. Физические упражнения должны доставлять удовольствие и чувство удовлетворения. А вот если через 10 мин после окончания тренировки одышка и сердцебиение не проходят, если по истечении 2 ч сохраняется чувство усталости и слабости, если в последующую ночь сон не спокоен, значит, нагрузка была слишком велика и ее следует уменьшить. Для того чтобы избежать недостатка движения и приобщить организм к физической деятельности, требуется только решимость начать и сила воли ее продолжать. Человеку вполне здоровому можно черпать советы для занятий из соответствующей литературы. Если здоровье уже подорвано, то полезно посоветоваться с врачом. Физическая культура подчас является единственным средством для оздоровления организма и избавления от хронических недугов.

Следует приступить к физическому воспитанию, не откладывать его на завтра. Это утренняя зарядка, производственная гимнастика, прогулки, туристические походы, танцы и просто разминка в любую свободную минуту.

**Питание и сон**

Питание само по себе служит целью поддержания энергетического баланса, обмена веществ в организме. Удовлетворение от пищи человек может получить и соблюдая тщательно продуманный рацион. Культура питания в наше время развивается на основе научно обоснованных принципов. Правильное питание с этих позиций означает питание рациональное, адекватное образу жизни, состоянию здоровья, иными словами, индивидуальным потребностям человека. Оно служит гарантией поддержания и сохранения здоровья.

Современный деловой человек проводит значительную часть рабочего дня за письменным столом, что сводит мышечную активность к манипуляциям с телефонной трубкой. При этой нагрузке затрачивается в сутки не более 2000-2500 ккал. И если с пищей он получает больше (иногда в полтора-два, а то и три раза), то излишние калории затрудняют работу регулирующих систем организма, что вызывает отложение балластных веществ на стенках сосудов, ведет к развитию атеросклероза и т.п.

Питаться надо умеренно, не злоупотребляя животными жирами, соблюдая правильный ритм (режим) питания. Если нарушения режима питания происходят систематически, то это наносит вред организму. Природа подчиняется ритмам, и человек, как ее частица, не должен нарушать этой ритмичности, в том числе при приеме пищи.

Аппетит обычно значительно превосходит действительные физиологические потребности организма, поэтому справедлив общеизвестный принцип – выходить из-за стола с ощущением легкого голода. Систематическая самодисциплина в этом отношении дает положительный физиологический результат – потребность в пище субъективно снижается.

Существует четыре генеральные системы питания: так называемый общий стол, согласно которому здоровому человеку можно есть все виды продуктов в любом сочетании, затем диетическое питание, при котором часть продуктов, время приема и количество пищи лимитированы, далее – младовегетарианство, при котором воспрещаются мясо и рыба, но не возбраняется потребление молочных продуктов и яиц, и, наконец, старовегетарианство, исключающее любую пищу животного происхождения.

Внутри этих систем можно обнаружить значительное количество эмпирических или научно разработанных режимов, ответвлений от основных направлений. Например, раздельное питание, питание овощными и фруктовыми соками, сыроедение, монопитание (при котором какое-то время едят только один вид продуктов).

Следует помнить, что питаться необходимо исходя из индивидуальных потребностей человека. Питание должно быть сбалансированным. Необходимо соблюдать режим питания на протяжении суток, включая разнообразные продукты и блюда в рацион. Есть надо не спеша. Прежде чем проглотить каждый кусочек, тщательно, раз 15-20, пережуйте его. Ешьте только тогда, когда хочется. Не садитесь за стол, когда вы заняты каким-то серьезным делом или чем-то взволнованы.

Важнейших компонентом восстановления работоспособности человека является сон. Сон – это отдых мозговых клеток и главное средство восстановления творческой работоспособности. Однако занятость человека, особенно руководителя, зачастую приводит к сокращению времени сна, и как следствие, к тяжелым нервным и физиологическим расстройствам.

Оптимальная продолжительность сна, обеспечивающая высокую работоспособность и здоровье, очень индивидуальна и зависит от особенностей организма, характера выполняемого труда и т.д. Так при тяжелой умственной нагрузке рекомендуется продолжительность сна 8-9 ч. Однако есть примеры обеспечения высокой работоспособности при непродолжительном сне: 6-7 ч и даже 3-4ч. При выборе продолжительности сна человек должен основываться на субъективной оценке своих возможностей.

Сон – это одно из главных средств восстановления работоспособности. Во время сна происходит накопление энергетических запасов, регенерация, пластический обмен. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы.

Специалисты подсчитали, что почти половина людей (43%) не удовлетворена количеством и качеством сна. Бессонница далеко не всегда признак серьездных заболеваний.

Чтобы преодолеть бессонницу, необходимо постоянно соблюдать ритуал засыпания. Это значит, что ложится спать нужно в одно и тоже время, в одну и ту же постель, в привычном ночном белье. Далее необходимо использовать методы переключения внимания, отвлекающие от ночных раздумий о проблемах дня. Влияя на разные анализаторы (зрительный, речедвигательный, обонятельный или температурный) по очереди или одновременно, можно существенно ускорить засыпание.

Итак, следует запомнить, что сон- это отдых мозговых клеток и главное средство восстановления творческой работоспособности. Парная баня является одним из методов укрепления сна.

**Эмоционально – волевые резервы работоспособности**

Воспитание оптимизма и жизнерадостности.

Чтобы сохранить творческую активность, человек должен жить в атмосфере доброжелательности. Доброта, доверие, дух творчества в производственном коллективе – все это способствует стабильному состоянию человека, не напрягает его нервную систему. Наше настроение прямо влияет на здоровье. Думающий о несчастьях чаще и становится несчастным, думающий о болезнях чаще и заболевает. Правильно думать – значит уметь приводить мысли в порядок, направлять их сознательно в позитивную сторону. Важную роль в сохранении здоровья, в борьбе с болезнями играет и самовнушение. Оно тем сильнее, чем больше мы верим в его силу.

Общение.

Человеку, существу социальному, потребность в общении присуща в высшей степени. Казалось бы, смысл общения в обмене информацией. На первый взгляд, так оно и есть. Человек, с которым есть о чем поговорить, интересен, приятен для нас. Но почему же, если мы узнаем, что этот человек причинил кому-то зло, совершил бесчестный поступок, становится для нас неинтересен, и пропадает желание общаться с ним? Значит, дело не только в одной информации. Видимо глубинный смысл общения в другом: в обмене своего рода добрыми чувствами. А слова, которые произносят, разговоры – это внешнее, это то, что лежит на поверхности процесса общения.

Эмоциональная приязнь к человеку во многом определяется чувством подобия себе. Например, страстные спорщики обычно группируются с себе же подобными. Дискуссии, которым они предаются, доставляют каждому из них максимум радости.

Увлечения.

Психологическое состояние человека сложным образом влияет на все

Внутренние психологические процессы. Механизмы этого влияния только в общих чертах установлены физиологией.

Любая возникшая потребность создает некое неудобство , дискомфорт, возникает поисковая реакция достижения цели, начинаются активные действия, чтобы удовлетворить потребность. И тогда эти действия достигают цели, возникает чувство радости, удовлетворения.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, откуда у вас берутся силы, когда вам необходимо преодолеть личные невзгоды?

Наверняка вы отвечали себе, что черпаете их главным образом из внутренней энергии.

Внутренней энергией обладает каждый, но в разной мере. До сих пор правда, неясно, откуда берется эта энергия. Существуют различные источники, питающие ее. У одного источника является религиозная вера, у другого – сильное самосознание, чувство ответственности и т.д.

Тот, кто пребывает в постоянном напряжении, расходует свою внутреннюю энергию быстрее, чем люди уравновешенные. Человек же с кипучей энергией особенно быстро истощает ее, так что у него не остается сил сконцентрироваться на главном.

Следовательно, мы должны следить за тем, чтобы расслабление и концентрация находились в оптимальном отношении. Этого добиться не так просто в наше бурное время, насыщенное стрессовыми ситуациями, ставящими перед нами все новые и новые проблемы, загоняющими нас порой в патовые положения.

Психопрофилактика.

В последние годы исследователи все чаще стали обращаться к рассмотрению способностей людей справляться с различными жизненными ситуациями. Указывается, что патологические изменения в организме не зависят непосредственно от характера стресса, но обусловлены способностью или неспособностью человека преодолевать возникшие жизненные трудности связанные с ними изменения в организме. Здоровье - это результат эффективного преодоления трудностей, не испытывая стресса (или испытывая его лишь в незначительной степени), они не вызывают заметных изменений здоровья. Если же человек не в состоянии справится с трудностями или нуждается в значительном усилии, чтобы их преодолеть, то он испытывает состояние стресса, который неблагоприятно воздействует на здоровье. Можно сказать, что каждый человек в значительной мере создает свои собственные стрессовые факторы, которые вызывают нарушения здоровья.

Релаксация

Широкое распространение для уменьшение стресса или предупреждения его получили различные релаксационные методики, в том числе аутогенная тренировка. Психическое напряжение непосредственно связано с напряжением мускулатуры. Чтобы добиться душевного равновесия, необходимо прежде всего, научиться мышечному расслаблению.

Аутогенная тренировка, как один из методов психопрофилактики и психогигиены, представляет собой вид самотренировки, в основе которого лежит самовнушение. Расслабив мышцы лица, рук, ног, нервные центры головного мозга, контролирующие их работу, переходят в состояние покоя и тем самым оказывают нормализующее влияние на работу других центров головного мозга, регулирующих деятельность внутренних органов. Они начинают «работать» более экономно и спокойно.

**Гигиена умственного труда**

Каждый менеджер знает и не подвергает сомнению, что профессиональные навыки и знания необходимы постоянно обновлять и пополнять, т.е. постоянно заботиться о своей профессиональной компетентности. Многие менеджеры стараются как-то заботится о своем физическом здоровье, но большинство руководителей не уделяют должного внимания заботе о своем психическом состоянии, не придают значения режимам работы и отдыха. А ведь деятельность менеджера связана с постоянным напряжением умственным трудом, и, если не заботится о своем психологическом состоянии, это может негативно сказаться на здоровье и творческих возможностях.

Тренированность нервной системы.

Для напряженной работы руководителя особенно важна тренированность нервной системы. Эмоциональное напряжение воспринимается тем легче, чем большим опытом, навыками выхода из трудных ситуаций обладает человек. Неопытный человек всегда гораздо острее испытывает напряжение, чем человек, уже имевший дело с подобными ситуациями и преодолевший их. Вот почему необходимо тренировать нервную систему, закалывать организм с ранних лет жизни. Неопровержимо доказано, что нервная система, лишенная необходимости решения сложных задач, неизбежно развивается по типу слабой нервной системы, для которой даже небольшие трудности могут оказаться роковыми. Многие известные врачи и педагоги утверждают, что родители, по существу, вредят детям тем, что слишком многое делают для них, оберегая его от любых жизненных проблем.

Нервную систему необходимо тренировать, закаливать организм в борьбе с трудностями. Общение с домашними животными снимает нервные стрессы, помогает сохранить душевное равновесие. Не старайтесь оставаться со своими неприятностями наедине. Умейте на время избавится от своих забот. Не впадайте в гнев. Умейте уступать. Делайте что-нибудь хорошее и для других. Начинайте всегда с самого важного. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Каждый имеет право на индивидуальность. Соперничество не должно становится манией. Идите навстречу людям, проявляйте инициативу. Ищите малейшую возможность радоваться.

Антистимулы работоспособности.

Огромный вред здоровью человека наносят курение и употребление спиртных напитков. Борьба со своими вредными привычками – особая забота каждого руководителя, каждого делового человека. Распространенная привычка к курению наносит огромный вред организму. Попытки бросить курить наносит огромный вред организму. Попытки бросить курить связаны с большими усилиями, так как никотин, будучи сильным ядом, включается в какое-то звено биохимических реакций на внутриклеточном уровне. Внезапное прекращение его доставки приводит к тяжелым расстройствам обмена веществ и крайне неприятным субъективным ощущениям. Даже при значительных волевых усилиях бросить курить бывает трудно. Есть различные способы облегчения этого процесса. Главное – это твердое решение и желание расстаться с сигаретой. И чем раньше это случится, тем лучше. Многие бросают курить лишь после того, как услышат тревожный сигнал своего организма – заболевание. Часто, однако, это бывает уже поздно.

**Практические аспекты управления стрессом**

Эффективность нашего управления своим временем и рабочей нагрузкой в большой степени зависит от глубины стресса, в условиях которого мы находимся. Недостаток или избыток стресса накладывает заметный отпечаток на нашу способность осуществлять эффективный контроль за своей работой. Как отмечалось в статье "Стресс на работе" (журнал "Mind

Survey"), пятая часть руководителей опрошенных компаний считают, что до 50% дней, проведенных людьми "на бюллетене", можно записать на счет болезней, связанных с перегрузками; было также подсчитано, что из-за стрессов в Великобритании попросту пропадают 100 миллионов рабочих дней. Это сильно бьет по продуктивности любой организации. Результатом становится усиленное давление на людей, которые "не болеют" —они переживают стресс, им нужно проводить больше времени вне работы и т.д. Если стресс не регулировать, то он станет порочным кругом низкой производительности и подавленного морального состояния.

К этой проблеме нельзя относиться легкомысленно, но и не стоит принимать ее слишком близко к сердцу, потому что, как описывается в этой главе, стресс — дело очень индивидуальное, и справиться с бедами, которые он за собой влечет, может только сам человек. Однако организации могут применять определенные системы и механизмы, которые окажут в этом помощь работникам.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Слово "стресс" — общий термин, обозначающий оказываемое

на нас давление, как изнутри, так и извне. Сам по себе стресс не всегда плох. Так повелось, что его стали связывать с чем-то негативным, хотя, в принципе, он необходим для поддержания нашей жизнедеятельности.

Существуют пять путей преодоления стресса:

• Понимание и приятие самого себя.

Чтобы справиться со стрессом, вам необходимо:

• понимать свои нужды и побуждения;

• знать свои приоритеты и ценности;

• оценить самого себя и свои возможности;

• определить, что является причиной стресса.

Необходимо быть честным по отношению к самому себе и знать, откуда исходят наши запросы. В реальной жизни вы сами будете предъявлять себе гораздо более высокие требования, чем другие люди. Зачастую мы ставим себе абсолютно иррациональную планку, "взять" которую заведомо невозможно: быть прекрасным руководителем и отличным партнером, никогда не делать ошибок, готовить замечательные документы и т.д.

Стремление всегда быть безупречным заканчивается истощением физических и духовных сил. Желание быть для всех людей сразу всем в условиях стресса часто только вредит, и мы становимся настолько поглощены тем, чем занимаемся, что не остается времени оглянуться ни на самих себя, ни на всех остальных. Определите — для себя и для других — свои ценности и приоритеты. Если вы не скажете о них людям, то они не поймут, в чем проблема. Абсолютно нормально думать, что пойти на спортивный праздник к собственному ребенку — гораздо важнее собрания на работе, даже если на нем будет присутствовать генеральный директор. Но не все думают точно так же, и не нужно предполагать, что что-то может при этом измениться. Если вы расскажете о своих приоритетах и ценностях, вы имеете больше шансов быть понятым. Аналогично: вам, например, нужно поработать в выходной день (правда, не злоупотребляйте этим, потому что уровень стресса может при этом заметно возрасти). В этом тоже нет ничего противоестественного. Объясните домашним причины такого решения и важность работы, и они наверняка вас поймут. Разберитесь с самим собой. Переживая стресс, не оглядывайтесь машинально и не ищите, на кого бы свалить вину. Загляните сначала внутрь себя - что происходит там? Может, вы слишком серьезно ко всему относитесь, или ищете причину стресса в чем-

то другом, нежели в реальной проблеме? Приносите ли вы домой неприятности, с которыми сталкиваетесь на работе, или наоборот?

Преодолеть стресс - означает понять самого себя. Это значит иметь дело не только с окружающим вас миром, но и со своим внутренним.

• Проблемой необходимо заниматься.

Переживая стресс, первое, что нужно постараться сделать - избавиться от его причины. Но не стоит забывать, что симптом не всегда то же самое, что и проблема. Например, если вы ощущаете чрезмерную нагрузку на работе, причина этого может быть не в том, что нагрузка действительно велика, а в том, что по какому-то аспекту работы вас просто плохо обучили или проинструктировали. Вы должны заниматься проблемой, а не симптомом, потому что если заниматься симптомом, то реальная проблема ни-

когда не исчезнет и рано или поздно все равно проявится. Если вы можете определить проблему, сделайте это. Если не можете — примите ее как данность и двигайтесь дальше. Бессмысленно волноваться или расстраиваться из-за вещей, изменить которые вы не в силах.

• Самовоспитание.

. Относитесь к своему телу, как к автомобилю. Стресс же при этом выполняет роль воздушной заслонки: небольшая заслонка полезна и "заводит" ваше тело, как стартер. Но если она выходит из строя в течение дня, то "сажает" двигатель и повышает потребление горючего. Если вы заметите, что с машиной что-то не в порядке — двигатель дымит или дает искру, — то не станете выжимать акселератор до упора. Скорее всего вы замедлите ход, и, возможно, поставите машину в гараж для техосмотра. Если вы "гоните" самого себя, то ваши умственные, эмоциональные и телесные двигатели очень скоро перегреются. Первый шаг здесь — поднимите себя в своих собственных глазах; второй - позаботьтесь о своем теле.

• Выражение эмоций.

Когда мы переживаем состояние стресса, то одними из самых распространенных реакций при этом становятся отказ от помощи, замкнутость и чувство одиночества. В такие моменты нам больше всего требуется поддержка — семьи и друзей. Бывает, что мы скрываем свои чувства, думая, что не стоит проявлять их на работе, боимся, что люди не захотят нас слушать, не показываем своих ощущений, опасаясь, что нас уличат в некомпетентности. Конечно, пока наши ощущения заперты внутри нас, никто не сможет нам помочь; возможно, это будет трудно сделать даже нам самим. Чтобы быть здоровыми и энергичными, мы должны поддерживать в себе положительные эмоции, не давая отрицательным

шанса взять верх. Для этого нужно выражать их, когда это уместно.

Начните с того, что:

• на работе и дома соберите вокруг себя круг людей, с которыми вы сможете откровенно делиться своими чувствами и которые при случае могут дать вам разумный совет;

• регулярно общайтесь со своим менеджером, коллегами и

группой;

• говорите людям о своих ощущениях по тому или иному поводу. Необязательно пускать слезу и в гневе выбегать из комнаты — достаточно сказать: "Меня это очень сердит". Так вы дадите человеку понять, что вы чувствуете, не повышая на него голоса;

• относитесь к эмоциям как к нормальному явлению —они есть у всех;

• поделитесь своими ощущениями с кем-то, кому вы доверяете.

• Активное отвлечение.

Активно отвлекаться означает делать что-то, что помогает не думать о причине стресса. Когда нас что-то гнетет особенно сильно, мы имеем тенденцию зацикливаться на причине этой проблемы даже в тех случаях, когда изменить ничего нельзя. Сколько раз мы просыпались в два часа ночи с мыслями о какой-нибудь проблеме на работе, однако на следующий день оказывалось, что дела не так уж и плохи, да и сама проблема не особо важна.

Приходя с работы домой, мы ничего не можем поделать с не-

приятностями на работе, а на работе — с неприятностями дома.

Всему свое время, поэтому постарайтесь заняться чем-нибудь, что

поможет вам отвлечься.

В качестве примера можно предложить следующее:

• почитайте интересную, увлекательную книгу;

• разомнитесь (неплохо сыграть в любую командную игру, где вы будете вынуждены на ней сосредоточиться);

• сходите в кино или театр;

• пообщайтесь с друзьями;

• займитесь своим хобби.

Памятка: Как избежать стресса

• Задайте себе вопрос: "Что самое худшее, что может произойти?"

• Смотрите на вещи в перспективе.

• Выдерживайте баланс "дом — работа".

• Не будьте педантом.

• Осознайте, что чувство вины — "бесполезная" эмоция.

• Забудьте о том, что было в прошлом.

• Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне.

• Определите пять положительных вещей, которые происходят или происходили с вами каждый день.

• Работа — на работе, дом — дома.

• Ведите здоровый образ жизни — занимайтесь физическими упражнениями, правильно питайтесь и оставляйте на неделе время, чтобы заняться собой.

**Заключение**

Проблема повышения работоспособности, улучшения здоровья людей, и в частности руководителей, приобретает особое значение.

Важно подчеркнуть главное: работоспособность и творческая активность руководителя являются не столько результатом действия внешних условий и обстоятельств, исходного состояния и его здоровья, сколько в значительной мере зависят от целенаправленной самоорганизации и профилактики личного здоровья, психологической мобилизации личности руководителя, разумной организации жизненного уклада, т.е. самоорганизации самого руководителя. Такое понимание проблемы само по себе является мощным мобилизирующим фактором для руководителя.

**Список литературы**

1. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках / Пер. с нем. – М.: Интерэксперт, 1995. – 267 с.
2. Зельдович Б.З. Менеджмент в полиграфии: учеб. пос. – М.: МГУП, 2004. – 400 с.
3. Олкок Д. Управление временем и рабочей нагрузкой. – М.: Финпресс, 1998. – 96 с.
4. Резник С.Д. и др. Персональный менеджмент: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2004. – 622 с.