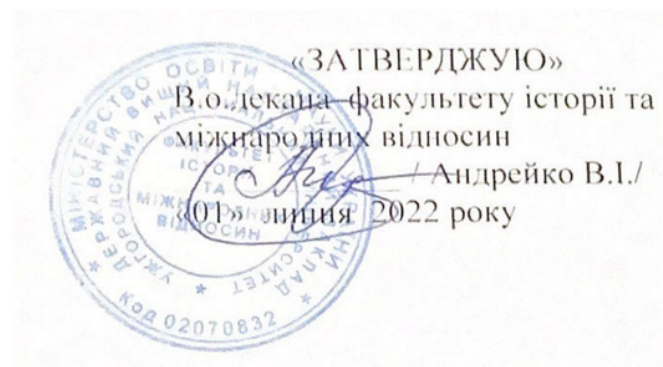


**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ІСТОРІЇ ТА МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН
Кафедра бізнес-адміністрування, маркетингу та менеджменту**



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Самоменеджмент

Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)
Галузь знань	07 Менеджмент
Спеціальність	073 Менеджмент
Освітня програма	Менеджмент
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська

Ужгород 2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Самоменеджмент» для здобувачів вищої освіти галузі знань **07 Управління та адміністрування** спеціальності **07 Менеджмент** освітніх програм «Менеджмент».

Розробники:

Бондаренко В.М. - к.е.н., доц., доцент кафедри бізнес-адміністрування, маркетингу та менеджменту

Сойма С.Ю. - к.е.н., доцент кафедри бізнес-адміністрування, маркетингу та менеджменту

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри бізнес-адміністрування, маркетингу та менеджменту

протокол № 12 від «30» червня 2022 р.

Завідувач кафедри  Дюгованець О.М.

Схвалено науково-методичною комісією факультету історії та міжнародних відносин

протокол № 9 від «1» липня 2022 р.

Голова науково-методичної комісії  Мишко С.А.

© В.М. Бондаренко, С.Ю. Сойма, 2022 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2022р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90	4-ий	5-й
Кількість модулів – 2 Кількість змістовних модулів - 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 40 годин самостійної роботи студента – 50 години	8-ий	10-й
	Лекції:	
	26	8
	Практичні (семінарські):	
	14	4
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усне опитування	Самостійна робота:	
	50	78

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвиток у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю.

Завданням вивчення дисципліни є теоретична та практична підготовка студентів із питань:

- визначення особистісних цінностей та цілей менеджера;
- управління саморозвитком особистості;
- розвинення навичок ефективного керівництва;
- організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера;
- використання часу як ресурсу.

Результати вивчення дисципліни дозволять здійснити практичну підготовку та сформуванню ряд відповідних професійних і особистісних компетенцій.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- сучасні концепції самоменеджменту.
- методика вибору кар'єри.
- теорію психологічних типів особистості.
- діловий профіль особистості.
- методики саморозвитку менеджера.
- основні методики тайм-менеджменту.
- соціальні технології самоуправління діловою кар'єрою.

вміти:

- визначити принципи сучасних концепцій само менеджменту.
- використовувати основні методики тайм-менеджменту.
- використовувати методику процесу влаштування на роботу.
- визначати сильні та слабкі сторони свого типу особистості.
- послідовно розкрити зміст логічних завдань методики саморозвитку менеджера.
- визначати адаптивну поведінку менеджера та його механізмів.
- визначити ознаки, природу та наслідки стресу.
- оцінити рівень власних здібностей до самоуправління.

Предмет вивчення дисципліни — процес самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума.

Об'єкт — людина як біосоціальна, духовна, інформаційно-енергетична система в процесі досягнення поставлених цілей.

Методологічна основа дисципліни — діяльнісний підхід у методології, що розкриває сучасне концептуально-технологічне цілісне світобачення діяльності людини як умову визначення самоменеджменту в просторі культури, науки і практики. А також основні положення педагогіки, психології, соціології, теорії та практики управління.

Теоретичну основу дисципліни складають: теорія керування (самоврядування); концепції провідних шкіл у галузі самоуправління, самоменеджменту; теоретичні розробки теорії самоуправління; практика самоменеджменту.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких **компетентностей**:

загальних:

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності

ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК12. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

фахових:

ФК5. Здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту

ФК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності

ФК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

Шифр 1.1.14 за ОП Організація праці менеджера

Шифр 1.1.15 за ОП Вступ до спеціальності «Менеджмент»

Шифр 1.1.17 за ОП Основи менеджменту

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Менеджмент», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства.

ПРН4. Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.

ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

ПРН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.

ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

ПРН17. Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Самоменеджмент»:

ПРН3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства.

ПРН4. Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.

ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Методи навчання: лекції, практичні (семінарські) заняття, дискусія, тренінгове заняття, ситуаційні вправи, виконання індивідуального проєкту, вирішення практичних задач і ситуацій, творчі завдання, консультації, самостійна робота.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- Застосування стандартних методів навчання:
 - лекції (інформаційні, аналітичні, дискусійні, із застосуванням ігрових методів), в тому числі з використанням мультимедійного забезпечення та інших ТЗН;
 - практичні заняття;

- індивідуальні завдання;
- самостійна робота студентів;
- виступи, дискусії та інші форми навчання (стандартизовані тести, доповіді, презентації та виступи).
- Застосування інтерактивних методів навчання:
 - інтерактивні стратегії навчання для заохочення мовлення: виступ, мозковий штурм, обговорення;
 - індивідуальна участь: case-study навчання, підсумкове письмове завдання, робота над помилками, опитування, метод «запитай в того, хто знає»;
 - колективна участь: обмін партнерами, метод «викладач-студент», дебати, оптиміст/песиміст, експертна оцінка;
 - діяльність в групах: групові методи вирішення ситуаційних завдань.
 - інтерактивна ігрова діяльність: загадки, інтелектуальні ігри, «відгадай чи відтвори емоцію».

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми та методи контролю:

- 1) форми поточного контролю: усне опитування; участь у дискусії; розгляд проблемних ситуацій; виступ на семінарських заняттях; підготовка тематичної доповіді, чи презентації; підготовка і презентація творчого індивідуального завдання тощо;
- 2) форма модульного контролю: письмова/усна контрольна робота; письмове тестування з теми (модулю);
- 3) форма підсумкового семестрового контролю: усний/письмовий іспит/залік.

Формами контролю результатів знань здобувачів вищої освіти є рубіжний (модульний) контроль, який складається із поточного контролю і модульного контрольного оцінювання, а також підсумковий (семестровий) контроль.

У відповідності до навчального плану, на вивчення дисципліни «Самоменеджмент» відведено 3 кредити, що передбачає проведення одного модульного контролю, який складається з двох змістових модулів.

Кожен змістовий модульний контроль складається з поточного контролю (ПК) та модульного контрольного оцінювання (МКО).

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять (включає, в тому числі, перевірку якості підготовки завдань, які винесені на самостійне вивчення та виконання) і має на меті перевірку рівня підготовленості студента. Формами проведення поточного контролю з дисципліни є: виступи на семінарських заняттях; експрес опитування; поточне тестування; розв'язок ситуаційних та практичних задач; підготовка презентації за темою; підсумкове контрольне опитування за кожною темою.

Модульне контрольне оцінювання – процедура визначення рівня засвоєння студентом навчального матеріалу відповідної дисципліни. МКО з дисципліни «Самоменеджмент» проводиться у письмовій формі шляхом виконання контрольних робіт. Форма контрольних робіт: теоретичні питання та практичні завдання.

До модульного контрольного оцінювання допускаються всі студенти.

Виконання контрольної роботи здійснюється студентом індивідуально. Студент може звернутися до викладача за поясненням змісту контрольного завдання.

Під час проведення модульної контрольної роботи дозволяється користуватися довідковими матеріалами, які визначені кафедрою. Студентам забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією та користуватися недозволеними матеріалами.

При порушенні студентом установлених правил проходження модульного контрольного оцінювання, викладач відсторонює його від виконання роботи, робить на ній відповідний запис і оцінює нулем балів. Результати контрольного заходу студента, який не з'явився на нього, також оцінюються нулем балів.

Результати перевірки письмових контрольних робіт доводяться до відома студентів не пізніше, ніж через три робочі дні після їх виконання. Студент, який не погоджується з оцінкою, має право звернутися до викладача і отримати ґрунтовне пояснення. У випадку незгоди з рішенням викладача, студент має право звернутися з письмовою апеляцією до завідувача кафедри не пізніше, ніж на наступний робочий день після оголошення результатів. Викладач і завідувач кафедри у присутності декана факультету та студента протягом трьох днів повинні розглянути апеляцію і прийняти остаточне рішення. У результаті апеляції оцінка студента не може бути знижена.

Змістові модульні контролю оцінюються максимально в 100 балів: 50 балів за поточну успішність, 50 балів за результат виконання модульної контрольної роботи. На виконання письмового компонента модульного контролю відводяться дві академічні години.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

	Поточне тестування та самостійна робота									Сума (сер. бал за модулі)
	Змістовний модуль 1				Змістовний модуль 2					
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	
Поточне тестування	25**				25					50
Самостійна робота	5	5	5	10	5	5	5	5	5	50
Всього	50**				50					100

Студент, який із поважної причини не з'явився на модульний контроль, за дозволом декана може скласти його у визначений деканатом термін.

Студент, який за результатами модульного контролю отримав оцінку «F» (0-34 бали), повинен перескласти цей модуль до проведення підсумкового (семестрового) контролю, згідно із затвердженим деканатом графіком або під час чергування викладачів на кафедрі. Без такого покращання він до підсумкового контролю не допускається.

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни визначається як середня арифметична сума балів, отриманих у результаті змістових модульних контролів, та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці нижче.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання. Завданням підсумкового контролю є перевірка глибини засвоєння студентом програмного матеріалу дисципліни, логіки та взаємозв'язків між окремими її розділами, здатність творчого використання набутих знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми, що впливає зі змісту дисципліни тощо. Підсумковий контроль з дисципліни «Самоменеджмент» проводиться у формі заліку (усне опитування).

До підсумкового контролю (заліку) з навчальної дисципліни не допускаються студенти, які не виконали умов договору про навчання та усіх видів обов'язкових робіт (практичних, ситуаційних, тощо), передбачених робочою програмою, а також за результатами модульного контролю набрали менше 35 балів.

Якщо рейтингова оцінка за модульним контролем становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни. У протилежному випадку, або за бажанням підвищити рейтинг, студент складає екзамен.

Студенти, які під час підсумкового контролю отримали оцінку «незадовільно», мають право на два перескладання: перший раз – викладачу, другий раз (у разі незадовільної оцінки при першому перескладанні) – комісії. Комісія створюється завідувачем кафедри. До складу комісії обов'язково входять лектор та завідувач кафедри. Залікова оцінка, виставлена комісією, є остаточною.

При порушенні студентом дисципліни під час проведення підсумкового контролю екзаменатор відсторонює його від складання заліку та виставляє йому оцінку «незадовільно».

Підсумкова оцінка виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці нижче.

**Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання
у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано
1-34	F	

Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти

Оцінка знань, умінь і практичних навичок студента з навчальної дисципліни «Самоменеджмент» здійснюється за кредитно-модульною системою.

Модульне оцінювання включає оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни (див. таблицю).

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	М 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні заняття в т.ч.:	8	50
- доповідь	3	12
- практичні ситуаційні завдання	6	38
Модульна контрольна робота	1	50
Разом		100

Поточне оцінювання включає в себе перевірку рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи на занятті (теоретичний компонент оцінки, який складається з сумарних результатів проведених викладачем опитувань студентів і контрольних робіт) та індивідуальної роботи студента (практичний компонент – доповіді, виступи, практичні ситуації, завдання). Теоретична компонента оцінюється в **25 балів**, а практична – 25.

Оцінювання активності під час аудиторних занять здійснюється у межах **50 балів** у кожному змістовому модулі:

- **31-50 балів** – відвідано не менше 90% семінарських занять та отримано оцінки «добре», «відмінно»;

- **21-30 балів** – відвідано не менше 75% семінарських занять та отримано оцінки «добре», «відмінно»;

- **11-20 балів** – відвідано не менше 60% семінарських занять та отримано оцінки «задовільно», «добре», «відмінно»;

- **1-10 балів** –відвідано не менше 50% семінарських занять та отримано оцінки «задовільно», «добре».

Оцінка за будь-який вид роботи (підготовка рефератів, есе, доповідей, поглиблене опрацювання першоджерел і наукових статей, виконання індивідуальних контрольних, практичних і ситуаційних завдань), встановлюється в межах **3 балів** та включає в себе наступні складові: 1) актуальна тематика обраної теми, 2) впевнений захист, 3) виконання згідно встановлених вимог.

Контрольна робота за кожним змістовим модулем включає в себе виконання завдань репродуктивного (відтворення вивченого) характеру у формі тестів та реконструктивного (застосування знань і вмінь у змінених ситуаціях) характеру у формі відповіді на запитання.

Виконання модульної контрольної роботи оцінюється в діапазоні від 0 до 50 балів. При цьому виконання різних типів завдань оцінюється так:

- виконання репродуктивного теоретичного завдання – від 0 до 15 балів;
- виконання кожного реконструктивного практичного завдання – від 0 до 20 балів.

Контрольні роботи за обома змістовими модулями з дисципліни «Самоменеджмент» містять по 2 теоретичні завдання та по 1 практичне.

За кожну правильну відповідь на 1 теоретичне завдання виставляється 15 балів, за неправильну відповідь – 0 балів.

Критерії оцінювання виконання реконструктивних завдань студентами

Оцінка	Критерій
15 балів	Студент дає правильну вичерпну відповідь на поставлене запитання, при цьому показує високі знання понятійного апарату і літературних джерел, вміє аргументувати свої думки та ставлення до відповідної категорії
10 балів	Студент в цілому відповів на поставлене запитання, але не спромігся переконливо аргументувати свою відповідь, помилився у використанні понятійного апарату, показав недостатні знання літературних джерел.
8 бали	Студент дає правильну відповідь на запитання, але показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел.
0 балів	Студент дає неправильну відповідь на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел.

Неявка на модульну контрольну роботу – 0 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий контроль (залік) з дисципліни «Самоменеджмент» включає 2 теоретичні завдання та 1 практичне з курсу дисципліни.

Повна відповідь на теоретичне питання оцінюється в 20 балів.

Загальні критерії підсумкового оцінювання приведені в таблиці.

Оцінка	Критерій
A	здобувачі вищої освіти повністю оволоділи програмою навчальної дисципліни на творчому рівні, можуть дати відповіді на всі питання курсу, опанували рекомендовану літературу
B	здобувачі вищої освіти оволоділи програмою навчальної дисципліни на творчому рівні, проте у відповідях допустили неточності
C	здобувачі вищої освіти в основному оволоділи програмою навчальної дисципліни на продуктивному рівні, проте у відповідях допускають несуттєві помилки
D	здобувачі вищої освіти показали задовільні результати оволодіння навчальною програмою дисципліни на репродуктивному рівні й при відповідях допускають помилки

E	здобувачі вищої освіти виявили мінімально достатній рівень знань з дисципліни, необхідний для продовження навчання, вивчили основні терміни курсу та орієнтуються в матеріалі базового підручника
FX	здобувачі вищої освіти не виявили достатнього рівня знань з дисципліни, необхідного для продовження навчання, вивчили не всі основні терміни курсу та слабо орієнтуються в матеріалі базового підручника (оцінка передбачає виконання додаткових індивідуальних завдань для підвищення рівня знань та повторне складання підсумкового контролю)
F	здобувачі вищої освіти не виявили мінімально достатнього рівня знань з дисципліни, необхідного для продовження навчання, не вивчили основних термінів курсу та не орієнтуються в матеріалі базового підручника (оцінка передбачає проходження повторного курсу навчальної дисципліни зі складанням підсумкового контролю)

Особливості використання засобів діагностики та контролю за умов дистанційного навчання

В умовах використання формату онлайн-навчання (дистанційного навчання) із застосуванням корпоративної мережі Google Meet названі засоби, методи і форми визначаються за домовленістю зі студентським колективом і, в залежності від зручного виду взаємодії, застосовуються з допомогою існуючих функцій групових чатів та відео-конференцій.

Для ефективного засвоєння тематики є можливість демонстрації необхідних матеріалів на робочому столі комп'ютерного технічного засобу під час занять і семінарів.

Зокрема, у разі потреби, під час онлайн-заняття можна надати доступ до свого екрану, щоб показати презентації або іншу тематичну інформацію на робочому столі.

Планування лекційних і семінарських занять, модульних контрольних робіт, звітування за індивідуальну та іншу передбачену програмою роботу зі студентами, а також підсумкова перевірка знань у формі іспиту (заліку) здійснюється заздалегідь за допомогою прив'язки до гугл-календаря. Синхронізація запланованих заходів виконується автоматично на всіх зручних для їх проведення пристроях.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ 1.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

Тема 1. Суть, зміст та історія самоменеджменту

Предмет, завдання і структура, функції і категорії самоменеджменту.

Етапи розвитку самоменеджменту: латентний, номінаційний, інкубаторний, інституціональний. Онтологічні, методологічні, аксеологічні і гносеологічні аспекти, що характеризують самоменеджмент як навчальну дисципліну. Наукові та методичні основи самоменеджменту. Принципи, методи, техніка, технології самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини. Взаємозв'язок категорій самоменеджменту. Підходи до розвитку теорії самоменеджменту. Роль і місце дисципліни у підготовці спеціалістів, зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану. Основні поняття і визначення самоменеджменту.

Тема 2. Сучасні концепції самоменеджменту

Поняття концепції життя. Концепції самоменеджменту в культурі Заходу і Сходу. Концепції: раціонального життя; обмежень; раціонально-психологічна; раціональної організації часу; радянської людини; східна. Аналіз практики самоменеджменту.

Контури інтегральної моделі самоменеджменту. Загальна характеристика моделі самоменеджменту. Технології самореалізації людини. Основний зміст поняття “самовизначення людини”.

Тема 3. Вибір місця у професійній кар’єрі

Баланс задоволення. Баланс розчарування. Баланс продуктивності. Аналіз сильних та слабких сторін. Визначення і оцінка компетентності.

Тема 4. Розвиток менеджера як особистості

Розвиток, саморозвиток, професійний саморозвиток, інтелектуальний розвиток, кваліфікація, компетенція, керівництво, лідерство. Детермінанти та механізми розвитку особистості керівника. Співвідношення керівництва та лідерства.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

Тема 5. Розуміння себе. Техніка визначення цілей та способів їх досягнення

Пошук цілей. Критерії формування цілей. Реалізація цілей з допомогою списку активних дій. Оцінка цілей.

Тема 6. Техніка з розподілу та планування власного часу

Поняття організації часу. Принцип Ейзенхауера. Робочий час. Розподіл часу за принципом А,В. Визначення планування часу. Плануйте день. Планування часу.

Тема 7. Техніки ефективної роботи в команді

Підготовка до переговорів. Вміння представити себе. Навики управління хвилюванням. Техніка візуалізації. Техніка витримки аудиторії.

Тема 8. Оцінка та тренування комунікаційних навиків

Роль комунікацій у розвитку кар’єри менеджера. Оцінка рівня комунікативності. Тренування комунікаційних навиків. Агресивний і пасивний підходи до проведення переговорів. Етапи підготовки та проведення переговорів. Тактика переговорів. Узгодження результатів переговорів. Оформлення результатів переговорного процесу. Засади ораторського мистецтва.

Тема 9. Самомотивування та самоконтроль менеджера в умовах війни

Розвиток ініціативності, енергійності, уміння володіти ситуацією, стресостійкості. Розвиток уміння стимулювати та карати, критикувати людей. Рефреймінг. Конфлікти у діяльності менеджера: сутність і види. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: денна					
	у тому числі					
	Усього	лекції	практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
2-й семестр						
Модуль 1						
Змістовний модуль 1						
Тема 1. Суть, зміст та історія самоменеджменту	8	2	-			6
Тема 2. Сучасні концепції самоменеджменту	8	2	2			4
Тема 3. Вибір місця у професійній кар'єрі	10	4	2			4
Тема 4. Розвиток менеджера як особистості	12	4	2			6
Разом за змістовний модуль 1	38	12	6			20
Змістовний модуль 2						
Тема 5. Розуміння себе. Техніка визначення цілей та способів їх досягнення	10	4	2			4
Тема 6. Техніка з розподілу та планування власного часу	8	2	2			4
Тема 7. Техніки ефективної роботи в команді	12	4	2			6
Тема 8. Оцінка та тренування комунікаційних навиків	12	4	2			6
Тема 9. Самомотивування та самоконтроль менеджера в умовах війни	10	2	2			6
Разом за змістовний модуль 2	52	16	10			26
Разом за семестр	90	28	16			46

6.3. Теми практичних (семінарських, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Сучасні концепції самоменеджменту	6	1
2	Вибір місця у професійній кар'єрі	4	
3	Розвиток менеджера як особистості	4	
4	Розуміння себе. Техніка визначення цілей та способів їх досягнення	6	1
5	Техніка з розподілу та планування власного часу	2	
6	Техніки ефективної роботи в команді	2	
7	Оцінка та тренування комунікаційних навиків	2	1
8	Самомотивування та самоконтроль менеджера в умовах війни	2	
Разом		16	4

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Суть, зміст та історія самоменеджменту	6	8
2	Сучасні концепції самоменеджменту	8	8
3	Вибір місця у професійній кар'єрі	8	8
4	Розвиток менеджера як особистості	8	8
5	Розуміння себе. Техніка визначення цілей та способів їх досягнення	4	9
6	Техніка з розподілу та планування власного часу	4	9
7	Техніки ефективної роботи в команді	6	9
8	Оцінка та тренування комунікаційних навиків	6	10
9	Самотивування та самоконтроль менеджера в умовах війни	6	9
	Разом	46	78

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення крім загальноновживаних програм та операційних систем, таких як програми презентацій Microsoft PowerPoint, OpenOffice Impress.

Методичне забезпечення:

- Електронний конспект лекцій з дисципліни «Самоменеджмент»;
- Інструктивно-методичні матеріали з курсу «Самоменеджмент» (електронний варіант).

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна:

1. Балабанова Л.В. Організація праці менеджера: навч. посіб. / Л.В. Балабанова, О.П. Сардак. – К.: Професіонал, 2007. – 407 с.
2. Довгань Л.Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. / Довгань Л.Є.. – К.: Ексоб, 2002. – 384 с.
3. Керівництво організацією: навч. посіб. / [О.Є. Кузьмін, Н.Т. Мала, О.Г. Мельник, І.С. Проник]. – Львів.: Вид-во нац. ун-ту «Львів. політехніка», 2008. – 244 с.
4. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: учеб. пособие / Н.П. Лукашевич. – [2-е изд., испр.]. – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
5. Сенге П. Преображение. Потенциал человека и горизонты будущего / П. Сенге, О. Таймер. – М.: Олимп-Бизнес, 2008. – 304 с.
6. Хміль Ф.І. Ділове спілкування: навч. посіб. / Хміль Ф.І. – К.: Академвидав, 2004. – 280 с.

Додаткова:

1. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой. – М.: Эксмо, 2006. – С. 245 – 454.
2. Веснин В.Р. Технология работы с персоналом и деловыми партнерами. – М.: ТД Элит- 2000, 2003.
3. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Організація праці менеджера: Навч. пос. - К., 2003.

4. Віноградська О.М. Організація праці менеджера: Навч. посібник – Харків: ХНАМГ, 2008 – 190 с.
5. Хайкин В. Активность(характеристики и развитие). – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. С42 – 57.
6. Штепа О. С. Складові процесу самоменеджменту та діагностика його рівня // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 20080 механізм само організування психологічного здоров'я / О. С. Штепа. // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 14. – Луцьк2009. – С. 430 – 436.
7. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту/ О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інститутупсихології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. – Т. 15. част. 2. – К., 2008. – С. 430 – 436.

Інформаційні ресурси:

1. <http://ek-lit.agava.ru/> – Бібліотека економічної і ділової літератури
2. <http://eur.ru> – науково-освітній портал “Економіка і управління на підприємстві”
3. <http://www.cfin.ru> – сайт«Корпоративный менеджмент»
4. <http://www.business.ua>– журнал"Бизнес"
5. <http://journals.kpi.ua/ua/22> – «Сучасні проблеми економіки і підприємництва»: збірник наукових праць