



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### САМОМЕНЕДЖМЕНТ

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Галузь знань                        | 07 Управління та адміністрування  |
| Шифр та назва спеціальності         | 073 Менеджмент                    |
| Назва освітньо-професійної програми | Менеджмент                        |
| Рівень вищої освіти                 | Перший (бакалаврський)            |
| Факультет                           | Бізнесу та соціальних комунікацій |
| Кафедра                             | Менеджменту та маркетингу         |
| Статус навчальної дисципліни        | ОК-15 ОПП «Менеджмент»            |
| Форма навчання                      | Денна                             |

#### Викладачі

Борисевич Євгенія Георгіївна  
[etigrova@gmail.com](mailto:etigrova@gmail.com)



Старший викладач кафедри менеджменту та маркетингу

#### Загальна інформація про дисципліну

##### Анотація до дисципліни

Дисципліна «Самоменеджмент» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, у відповідності до свого предмету, знання з наступних освітніх і наукових галузей: соціологія, основи здорового способу життя, вступ до фаху (менеджмент), філософія, організація командної роботи, менеджмент. Навчання спрямоване на:

- формування у здобувачів вищої освіти системи знань стосовно саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності і самоконтролю;
- розвиток умінь застосовувати концептуальні підходи до самоменеджменту для пояснення процесів самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності і самоконтролю;

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ оволодіння навичками управління особистісними ресурсами (часом, активністю і працездатністю, фінансами, освіченістю), розвитком власної лідерської компетентності, у т.ч. для застосування у професійній діяльності;</li> <li>▪ мотивування на більш ефективну організацію власної діяльності, взяття на себе відповідальності за своє життя професійне становлення і розвиток.</li> </ul>  |
| <b>Мета дисципліни</b>                                   | ■ формування компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку і розвитку лідерських якостей  |
| <b>Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна</b> | СК 7. Здатність обирати і використовувати сучасний інструментарій менеджменту<br>СК8. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом<br>СК9. Здатність працювати в команді і налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань<br>СК 10. Здатність оцінювати виконувані роботи, забезпечувати їх якість та мотивувати персонал організації.<br>СК 15. Здатність формувати і демонструвати лідерські якості і поведінкові навички   |
| <b>Результати навчання</b>                               | ПРН 4. Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.<br>ПРН 6. Виявляти навички пошуку, збирання та аналізу інформації, розрахунку показників для обґрунтування управлінських рішень.<br>ПРН-8. Застосовувати методи менеджменту для забезпечення ефективності діяльності організації<br>ПРН-9 Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи<br>ПРН 10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.<br>ПРН 12. Оцінювати правові, соціальні та економічні наслідки функціонування організації.<br>ПРН-14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.<br>ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.<br>ПРН-17. Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера |
| <b>Обсяг дисципліни</b>                                  | Загальний обсяг дисципліни: 5 кредитів ЄКТС 150 годин. Для денної форми навчання: лекції – 30 годин, практичні заняття –14 години, самостійна робота – 106 годин.  |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>                       | Залік  |
| <b>Терміни викладання дисципліни</b>                     | Дисципліна викладається у 1-му семестрі (1–13 тижні)   |

## Програма дисципліни

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Тема 1</b> | <p><i>Методологічні підходи до самоменеджменту</i></p> <p>Об'єкт, предмет, мета і завдання навчальної дисципліни «Самоменеджмент». Знання і вміння по результатах вивчення навчального курсу. Поняття самоменеджменту, причини його виникнення, цілі, переваги і недоліки. Процес самоменеджменту як коло правил, що</p> |
|---------------|--|

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>відображає зв'язок між його окремими функціями (постановка цілей, планування, прийняття рішень, реалізація та організація, контроль результатів і корегування цілей, інформація і комунікація). Основні напрямки самоменеджменту.</p> <p>Поширені концепції самоменеджменту: Л. Зайверта (ідея формується на економії власного часу); М. Вудкока і Д. Френсіса (ідея у подоланні особистих обмежень); В. Андрєєва (ідея у саморозвитку і самовдосконаленні творчої особистості); О. Хроленка (ідея у підвищенні власної культури ділового життя) А. Бербеля і Х. Швальбе (ідея у розвитку і досягненні власного ділового успіху).</p> <p>Критерії ефективного самоменеджменту: самоорганізованість, самодисципліна, знання техніки особистої роботи, емоційно-вольовий потенціал, здатність поліпшувати здоров'я, здатність формулювати і реалізовувати життєві цілі, самоконтроль.</p>  |
| <b>Тема 2</b> | <p><b><i>Ціннісні орієнтири особистості</i></b></p> <p>Процес самовизначення як свідчення активності особистості, її здатності до самореалізації, саморегуляції, формування і здійснення себе як суб'єкта діяльності. Ціннісні орієнтації як основа життєвої позиції особистості. Життєва позиція людини: активна, проактивна, реактивна, пасивна.</p> <p>Принципи визначення і постановки цілей (ясність і реалістичність, конкретизація процесу формулювання, встановлення часового інтервалу, можливість поділу на етапи, кроки, підцілі і завдання). Процес постановки цілей: визначення мети (чого я хочу?); ситуаційний аналіз (що я можу?); формулювання мети (до чого я конкретно прагну?).</p> <p>Успіх як центральне поняття самоменеджменту. Людина як суб'єкт ділової кар'єри. Можливості особи щодо самоуправління (самопізнання, самовизначення, самоорганізованість, самореалізація, самодіяльність, самоконтроль, самооцінка, самонавчання, саморозвиток). Кар'єра як поняття та алгоритм побудови успішної кар'єри. Основні типи кар'єрних процесів. Цілі ділової кар'єри. Ефективність і вибір кар'єри залежно від типу особистості. Планування і траєкторія кар'єри.</p> |
| <b>Тема 3</b> | <p><b><i>Управління ресурсом часу</i></b></p> <p>Сутність ресурсу часу: типи часу та їх характеристика; переваги ефективного управління ресурсом часу.</p> <p>Напрямки витрат часу людиною протягом доби. Методи обліку часу: картка щоденного обліку часу О. Гастева; хронокарти П. Керженцева; АВС-хронометраж; щоденний облік часу О. Федорова (за допомогою таблиць Excel); фотографія робочого тижня; хронометраж за Г. Архангельським; журнал часу; аналіз щоденних перешкод часу.</p> <p>Порядок (схема) управління часом. Методи ефективного управління ресурсом часу: система управління часом Б. Франкліна; матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера; часовий принцип В. Парето; систему АБВ-аналізу; метод «Альпи»; інтелект-карти Т. Б'юзена; метод «помідора»; метод «слона» або «салямі»; метод «швейцарського сиру»; метод «з'їсти жабу». Критерії і правила ефективного тайм-менеджменту.</p>   |
| <b>Тема 4</b> | <p><b><i>Управління ресурсом активності і працездатності</i></b></p> <p>Види і типи активності людини. Сутність, види і чинники формування загальної працездатності людини. Поняття ресурсу активності і працездатності людини. Методи управління ресурсом активності і працездатності: оцінка наявного потенціалу активності і працездатності; розробка програми фізичної підготовки; формування навичок раціонального харчування; позбавлення від шкідливих звичок; навчання саморегуляції; профілактика і боротьба зі стресом; контроль отриманих результатів.</p> <p>Психогігієна у самоменеджменті: поняття, чинники збереження психічного здоров'я, психогігієнічні компетентності особистості, правила психогігієни. Стрес-менеджмент як напрямок самоменеджменту, його основні стратегії. Професійне вигорання як наслідок постійного стресу.</p>   |

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Тема 5</b> | <p><b><i>Управління ресурсом платоспроможності</i></b></p> <p>Поняття платоспроможності та особистого фінансового планування. Види і характеристика сімейних доходів в залежності від ознак класифікації. Витрати сім'ї і причини їх виникнення. Класифікація сімейних витрат за ознаками.</p> <p>Принципи планування власних фінансів. Алгоритм складання особистого бюджету. Структура власних доходів і витрат. Мета і завдання особистого фінансового планування.</p> <p>Програмні забезпечення ведення обліку власних фінансів: Personal Finances, Бухгалтерія Сім'ї 1.3, CashFly 2.0.4.6, Money Accounting Free 3.2.0.0, Home Bank 5.0.9.</p> <p>Матриця Д. Ейзенхауера, правило 60% Р. Дженкінса, правило «50-30-20» в якості методів ефективного управління ресурсом платоспроможності. Базові принципи підвищення ефективності особистих витрат. Правила накопичення. Особистий фінансовий ризик-менеджмент як інструмент захисту власних фінансів.</p> <p>Основні варіанти вкладення грошей: збереження грошей вдома, вкладення в іноземну валюту, банківські вклади, вкладення у нерухомість, вкладення у земельні ділянки, фондовий ринок, пайові інвестиційні фонди, вкладення в цінні метали, вкладення в себе, відкриття власного бізнесу.</p>   |
| <b>Тема 6</b> | <p><b><i>Управління ресурсом освіченості</i></b></p> <p>Наукові підходи до визначення поняття освіченості. Освіченість у сучасному розумінні. Ознаки і форми освітнього потенціалу особистості. Ознаки освіченої людини за П. Б'єрі. Структурні компоненти освіченості та їх характеристика.</p> <p>Концепція безперервної освіти як найпоширеніший метод управління ресурсом освіченості. Система безперервної освіти в структурі розумової діяльності. Структурні складові системи навчання протягом життя та їх характеристика. Порядок визначення рівня освіченості людини. Засоби (прийоми, методики) активізації професійного розвитку менеджера.</p> <p>Рефлексія як інструмент зростання ефективності самоосвіти. Самостимулювання як крок зростання ефективності самоосвіти. Методи самомотивації в управлінні ресурсом освіченості.</p> <p>Кар'єрний потенціал особистості як результат ефективного управління ресурсом освіченості. Мотиви і моделі ділової кар'єри. Етапи еволюції індивідуальної кар'єри. Методи реалізації кар'єрного потенціалу особистості: портфоліо кар'єрного просування, кар'єрограми, карти кар'єри, побудови сценарію самоаналізу кар'єри і розроблення особистого плану розвитку, розробки особистого життєвого плану кар'єри керівника, а також методики планування кар'єри В. Сандерса, С Рєзніка і Д Зайцева.</p> |
| <b>Тема 7</b> | <p><b><i>Лідерство у процесі розвитку особистості менеджера</i></b></p> <p>Поняття і сутність лідерства: наукові підходи до визначення поняття, сутнісні характеристики. Структура лідерства: наукові підходи до визначення структурних елементів. Основні функції лідера. Відмінності між лідером і керівником (менеджером).</p> <p>Типологія лідерства як сукупність підходів до класифікації видів і напрямів лідерства за різними ознаками. Класифікація стилів лідерства.</p> <p>Класичні теорії лідерства: основні підходи до теорії лідерства (персоналі стичний, ситуаційний, поведінковий, когнітивно-атрибуційний, ціннісний). Сучасні теорії лідерства: теорія Альфа-лідерства, модель емоційного інтелекту (Д. Гоулман), модель лідерства «4Е» (Дж. Уелч), теорія внутрішнього стимулювання лідерства (К. Кешман), теорія двигуна лідерства (Т. Тічі), модель трубопроводу лідерства (Р. Чаран, С. Дроттер і Дж. Ноел), лідерство через конфлікт та ін.</p>   |
| <b>Тема 8</b> | <p><b><i>Розвиток лідерства</i></b></p>   |

Діагностика лідерства: тестові методики дослідження лідерства («Діагностика лідерських здібностей», «Діагностика діяльнісних особливостей керівництва і лідерства», «Методика вивчення лідерського стилю», «Діагностика функціонального лідерства в малих групах», «Самооцінка лідерства», «Ефективність лідерства»).

Розробки і рекомендації щодо підготовки лідерів, розвитку лідерських компетентностей: сім «звичок» лідера С. Кові, дев'ять ступенів росту й удосконалення взаємовідносин між лідером і послідовниками Дж. Максвелла, лідерський потенціал Т. Гура та інші.

Пропозиції щодо розвитку лідерства в організації. Ключові елементи лідерської компетентності.

Тренінгові методи розвитку лідерства: діагностичні процедури, інформування, психогімнастичні вправи, метод розігрування ролей, групові дискусії, сюжетно-рольові ігри, методи індивідуальної та групової рефлексії, ведення щоденникових записів.

Основні положення щодо розроблення концепції лідерських якостей.

### Список рекомендованих джерел

1. Лугова В.М., Голубев С.М. Основи самоменеджменту та лідерства: навч. посіб., Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
2. Самоменеджмент: навч. посіб. / Г.З. Леськів та ін. Львів: ЛДУВС, 2021. 280 с.
3. Шильнікова З.М. Самоменеджмент: навч. посіб., Старобільск: ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
4. Чайка Г.Л. Самоменеджмент менеджера: навч. посіб., Київ: Знання, 2018. 424 с.

### Інформація про консультації

Щосереди у вересні-листопаді 2023 року з 9<sup>35</sup> до 10<sup>55</sup> год., за посиланням:

<https://us05web.zoom.us/j/83726399292?pwd=1Ehhnwq1lvDZVcKмYiMrK4wrV3xvIh.1> – доц. С.І. Грицуленко

### Загальна схема оцінювання

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Шкала ЄКТС | Оцінка за національною шкалою                  |   | Нарахування балів | Бали нараховуються таким чином:<br><br><i>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою і становить: за поточну успішність (участь у практичних заняттях, виконання практичних завдань та контрольних робіт) – до 60 балів, за результати екзамену – до 40 балів.</i> |
|--|------------|--|---|-------------------|---|
|  |            | для іспиту                                     | для заліку                                      |                   |   |
| 90-100                                       | A          | Відмінно                                       | зараховано                                      |                   |   |
| 82-89  | B          | Добре  |   |                   |   |
| 74-81  | C          |  |   |                   |   |
| 64-73  | D          |  |   |                   |   |
| 60-63  | E          | Задовільно                                     |   |                   |   |
| 35-59  | FX         | Незадовільно з можливістю повторного складання | Не зараховано з можливістю повторного складання |                   |   |

|      |   |  |   |  |  |
|------|---|--|---|--|--|
| 0-34 | F | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |  |  |
|------|---|--|---|--|--|

### Політика опанування дисципліни

**Відвідування:** Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни. Присутність на практичних заняттях і контрольних заходах (залік) є обов'язковою. При проведенні занять в режимі онлайн, присутність здобувача враховується у разі відкритого вікна.

**Дотримання принципів академічної доброчесності:** Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати програму Uncheck.