



Силабус
навчальної дисципліни
Тренінг Self-менеджмент
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи
Спеціальність: С4 Психологія
Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Викладач	Лисак Ганна Григорівна
Кафедра	Психології
Посилання на сайт	https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psychologiyi/
Контактний телефон	+380 66 231 06 87
Е-mail викладача	gannalysak2@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
заочна	3/90	0	8	82	залік

Семестр: весняний.

Мова навчання: українська

Ключові слова: особистісний розвиток, селф-менеджмент, тайм-менеджмент, стрес, стрес-менеджмент, лідерство.

Мета та предмет курсу:

Мета тренінгу «Селф-менеджмент» полягає у підвищенні особистої та професійної ефективності учасників через опанування методами раціонального використання часу, енергії та ресурсів.

Предметом тренінгу «Селф-менеджмент» є методи та інструменти ефективної організації власної діяльності, управління особистісним розвитком, часом, стресами та ресурсами для досягнення поставлених цілей.

Основні завдання тренінгу «Селф-менеджмент»:

- формування вміння визначати особисті та професійні цілі, пріоритети
- розвиток навичок планування часу (тайм-менеджмент)
- розвиток трудових навичок, ефективне використання власних можливостей, підвищення самоорганізації
- формування відповідальності за свої дії і рішення, самоконтроль
- налагодження міжособистісної взаємодії та формування комунікативних навичок
- формування мотивації на підвищенні особистої та професійної ефективності, саморозвиток

Компетентності та програмні результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

№		Компетентності
1.	<i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</i>	<p>СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики. СК2. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.</p> <p>СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК5. Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p>СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p>СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>
Програмні результати навчання (ПРН) (за стандартом)		

- ПР1.** Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- ПР2.** Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
- ПР3.** Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- ПР4.** Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР5.** Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- ПР6.** Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
- ПР7.** Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.
- ПР8.** Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- ПР9.** Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
- ПР12.** Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.
- ПР13.** Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Зміст курсу

Змістовний модуль №1. Селф-менеджмент: теорія та практика.

Тема 1. Сутність та зміст селф-менеджменту.

Тема 2. Прийоми та методи селф-менеджменту.

Тема 3. Критичне мислення.

Тема 4. Презентація та самопрезентація.

Змістовний модуль №2. Типи, техніки і прийоми критичного та креативного мислення.

Тема 5. Мистецтво перемовин.

Тема 6. Основи стрес-менеджменту.

Тема 7. Основи тайм-менеджменту: особистий та командний тайм-менеджмент.

Тема 8. Вміння управляти людьми.

Система оцінювання та вимоги:

Предмет контролю		Максимально можлива сума балів		
		Самостійна робота	Практичне заняття	Разом
Змістовий модуль I	Тема 1	3	9	
	Тема 2			
	Тема 3	3	10	

	Тема 4			
Змістовий модуль II	Тема 5	3	9	
	Тема 6			
	Тема 7	3	10	
	Тема 8			
Поточне оцінювання		12	38	50
Залік (підсумкова контрольна робота)		50		50
Всього				100

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Максимальна оцінка навчальних досягнень здобувача

1. Максимальна сума балів поточного контролю (практичні та самостійні роботи) – 50 балів.
2. Максимальна сума балів підсумкового контролю (залік) – 50 балів.
3. Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів (за університетською шкалою та шкалою ЄКТС).

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
---	-----------------------

90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Антохов А. А, Клевчik Л. Л. Самоменеджмент: навчальний посібник: 2-ге видання, перероблене та доповнене. Чернівці : ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2025. 139 с.
2. Гріффітс Кріс. Посібник із креативного мислення : пер. з англ. У. Курганової. Харків: Вид-во «Ранок», 2020. 288 с.
3. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. За заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
4. Корнілова О. В. Самоменеджмент : навч.-метод. посібник. Нац. ун-т «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2023. 57 с. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.24267>
5. Могилевська О. Ю., Павловський С. А., Поворозник М. Ю. Тайм-менеджмент: навчальний посібник. Київ : КНДУ. 2025. 242с.
6. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г. Самоменеджмент : навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/IRVC/2021/Ratushnyak_2021_170.pdf
7. Самоменеджмент : навч. посіб. / Л. В. Шинкарук та ін. Київ : НУБіП України, 2025. 316 с.
8. Тайм-менеджмент : навчальний посібник; 2-ге видання, перероблене і доповнене / О. Ю. Могилевська, С. А. Павловський, М. Ю. Поворозник, Л. В. Парій, А. М. Ребрина, О. Є. Наголюк, В. В. Братух. Київ : КНДУ «Науково-дослідний інститут соціально-економічного розвитку міста», 2025. 242 с.
9. Черчик Л. М. Технології самоменеджменту та лідерство. Конспект лекцій. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2025. 61 с.
10. Шеллер М. Мистецтво управління часом : пер. з нім. Київ : Наш формат, 2022. 224 с.

Додаткові:

1. Буняк Н. М., Черчик Л. М., Милько І. П. Самоменеджмент : навчальний посібник. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.
2. Бурачек І. В., Пащенко О. П., Ткачук Г. Ю., Ярмолюк Д. І. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення особистої та професійної ефективності. Науково-виробничий журнал «Бізнес-навігатор». 2025. Вип. 4 (81). С. 204-209. URL: https://business-navigator.ks.ua/journals/2025/81_2025/33.pdf
3. Милько І. П. Самоменеджмент : методичні вказівки до проведення практичних занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 63 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22035>
4. Милько І. П. Організація праці менеджера (тренінг). Методичні вказівки до проведення практичних занять-тренінгів. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2020. 59 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22036>
5. Самоменеджмент : навч. посіб. / За ред. Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, та ін. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с. URL: <https://surl.li/ffsoxc>
6. Самоменеджмент : навч. посіб. Укладач: З. М. Шильнікова. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
7. Черчик Л. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту : підручник. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. 269 с.
8. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Укладач : Марія Яцюк. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2023. 81 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Бердянського державного педагогічного університету <http://edu.bdpu.org>
2. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого <http://nplu.org/>
4. Електронна бібліотека “УКРАЇНІКА” <https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB>
5. Національна парламентська бібліотека України: <http://nplu.org/>
6. Платформа психологічної підтримки під час війни: <https://povirusebe.org/>
7. Матеріали ІМЗО для педагогів-психологів (2024): <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/>