

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
Самоменеджмент (тренінг)
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: другий (магістр)

Викладач	Юлія Крючкова
Посилання на сайт	https://us02web.zoom.us/j/81347848544?pwd=Z1gwblRkV1RjT0ZwV0Q2ZG91RGRZZz09
Контактний тел.	0508309983
Е-mail викладача:	Elsakatze14@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Семестр: осінній.

Мова навчання: українська

Ключові слова: менеджмент, саморегуляція, постановка цілей, самосвідомість, самодисципліна, самоактуалізація, тайм-менеджмент, самоорганізація простору.

Мета та предмет курсу:

Метою викладання навчальної дисципліни «Самоменеджмент (тренінг)» оволодіння практичними навичками з проблем самоствердження, самовдосконалення та самоконтролю для управління власним розвитком та розвитком учнів, а також набуття лідерських якостей для забезпечення ефективного розвитку організації, набуття практичних знань для реалізації власних цілей при розумінні та врахуванні власного характеру.

опанування таких фахових компетентностей, як здатність діяти соціально відповідальна і свідомо використовуючи сучасні знання при формуванні лідерських якостей та поведінкових навичок для ефективного планування діяльності організації та управління часом.

Предмет: методи, прийоми та технології самореалізації та саморозвитку особистості.

Основні завдання вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент (тренінг)» :

– формування у студентів сукупності знань, вмінь та уявлень з теоретичних та методичних основ самоменеджменту;

– визначення особистісних цінностей та цілей педагога;

– управління саморозвитком особистості;

– розвинення навичок ефективного керівництва;

– застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності педагога.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія» здобувач вищої освіти буде **знати:**

1) фундаментальні світоглядні основи психології як науки;

1) методи психологічного дослідження;

2) закономірності розвитку особистості, її виховання та формування в онтогенезі;

- 3) структуру індивідуальності та шляхи їх розвитку;
- 4) вікові закономірності розвитку психіки та її прояви;
- 5) психологічні основи навчання та виховання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія» здобувач вищої освіти буде **вміти**:

- застосовувати методики тайм-, стрес-, імпрешн-менеджменту;
- здійснювати самоменеджмент у ситуаціях самопідготовки;
- аналізувати ефективність застосування самоменеджменту у ситуаціях навчання та формулювання цілей;
- володіти ефективними способами організації вільного часу;
- ефективно організувати свій робочий час;
- здійснювати ефективні міжособові комунікації;
- застосовувати знання правил раціонального використання робочого часу, прийомів та методів роботи керівника для виконання управлінських функцій (постановки цілей, планування, прийняття рішень, реалізації та організації особистої діяльності, контролю);
- використовувати в особистій професійній діяльності ефективні прийоми та методи роботи керівника з метою економії часу;
- організувати професійну діяльність, спрямовану на реалізацію поставлених цілей; здійснювати контроль за реалізацією поставлених цілей;
- організувати робоче місце та оптимальні умови праці;
- аналізувати витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи;

Основні компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Загальні компетентності:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність до проведення досліджень на відповідному рівні;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність); цінування і повага різноманітності та мультикультурності;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Фахові компетентності:

- здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички;
- здатність розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності;
- здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту;
- здатність діяти соціально відповідально і свідомо;
- здатність обирати та використовувати сучасний інструментарій менеджменту;
- здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань;
- здатність оцінювати роботи, що виконуються та забезпечувати їх якість,
- здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в робочому процесі.

Зміст курсу

Модуль 1. Теорія і практика самоменеджменту.

Тема 1. *Сутнісно-змістовна основа самоменеджменту*

Суть і зміст поняття «самоменеджмент». Мета, переваги та недоліки самоменеджменту. Етапи та передумови виникнення самоменеджменту. Функції самоменеджменту.. Концепції самоменеджменту.

Тема 2. *Техніки і методи Self-діагностики*

Self-діагностика. Методи Self-діагностики. Self-Діагностика на основі вчення про біоритми. Діагностика робочого часу. Поглиначі часу. Методи ліквідації хронофаг. Денний ритм та побудова графіку працездатності. Розвиток менеджера як особистості.

Тема 3. *Постановка цілей і визначення пріоритетів.*

Поняття мети та цілі. Конфлікт цілей. Техніки та стратегії постановки цілей. Прокрастинація

Тема 4. *Планування та організація особистої роботи.*

Основи менеджерського планування. Принципи та правила планування часу менеджера. Складання планів дня за допомогою метода Зайверта. Організаційні принципи розпорядку дня.

Модуль 2. Самоменеджмент та тайм-менеджмент як основні засоби побудови успішної кар'єри.

Тема 5. *Самоменеджмент як шлях успішної кар'єри.*

Техніка проведення нарад Перемови. Самопрезентація. Співбесіда Резюме. Лідерство Економічна ефективності управлінської роботи.

Тема 6. *Особливості ділового спілкування.*

Інформація. Класифікація інформації. Комунікація. Функції та види комунікацій. Причини неефективності комунікацій. Методи удосконалення роботи з інформацією та рекомендації щодо налагодження комунікаційного процесу.

Тема 7. Особистий і командний тайм-менеджмент.

Сучасні наукові погляди на сутність тайм-менеджменту. Відмінні риси тайм-менеджменту та самоменеджменту. Принципи та методи тайм-менеджменту. Особистий та командний тайм-менеджмент. Корпоративний тайм-менеджмент

Тема 8. Самомотивація та самоконтроль.

Розвиток ініціативності, енергійності, Уміння володіти ситуацією, стресостійкості. Уміння володіти ситуацією, стресостійкості. Розвиток уміння стимулювати та карати, критикувати людей. Прийоми само мотивації. Поняття рефреймінгу. Конфлікти у діяльності менеджера: сутність і види. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Методи подолання конфліктних ситуацій. Прийоми поведінки менеджера у конфліктних ситуаціях. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях. Поведінка менеджера у конфліктних ситуаціях.

Система контролю та оцінювання знань здобувачів.

Поточне оцінювання та самостійна робота								Підсумкове тестування	Сума
Змістовний модуль 1				Змістовний модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	20	100
10	10	10	10	10	10	10	10		

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

- 1) Максимальна сума балів поточного контролю (практична та самостійна робота під час тренінгу) – 80 балів.
- 1) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 20 балів.
- 2) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних за весь курс навчання та під час поточного контролю та підсумкового контролю (тест) (80+20=100) та вираховується за національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Таблиця 1. Відповідність результатів контролю знань за різними шкалами та критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за 100-бальною шкалою	Шкала оцінювання ЄКТС		Критерії оцінювання	Національна шкала оцінювання	
	Оцінка за шкалою ЄКТС	Значення оцінки за шкалою ЄКТС		Екзамен, курсова робота, практика	Залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, може використовувати	відмінно	зараховано

			набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.		
78-89	В	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	добре	
65-77	С	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому		

			самостійно застосовує її на практиці; вміє контролювати власну діяльність; виправляти помилки, добирати аргументи для підтвердження своїх думок.		
58-64	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	задовільн о	

50-57	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.		
35-49	FX	незадовільно з можливою повторною складання	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, фрагментів.	незадовільно	

Таблиця 2. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
78-89	добре		B (дуже добре)
65-77			C (добре)
58-64	задовільно		D (задовільно)
50-57			E (достатньо)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34	незадовільно		F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Венцик О.В. Аналіз стану вивчення проблеми креативності та творчого потенціалу особистості. Науковий вісник. 2018. № 1. С. 14 – 24.
2. Гріффітс Кріс. Посібник із креативного мислення / пер. з англ. У. Курганової. Харків: Вид-во «Ранок», 2020. 288 с.

3. Джозеф О'Конор, Ієн Макдермотт. Система мислення. Пошук неординарних творчих рішень / переклад Н. Сисюк. Вид-во: Наш форма. 2018. 240 с.
4. Маліновська О. Я. Конспект лекцій з навчальної дисципліни особистий, корпоративний та публічний тайм-менеджмент. Львів 2018.
5. Романченко А. П. Стратегія самопрезентації та її тактики (на матеріалі лінгвістичного дискурсу) : зб. наук. пр. 2018. Вип. 25. С. 197–209.
6. Цимбал О. Ю. Самоменеджмент в структурі підготовки майбутніх керівників навчальних закладів / О. Ю. Цимбал // Молодий вчений. – 2016. – № 6. – С. 481–483 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_6_121_20.
7. Юринець З.В. Самоменеджмент : навч. посібник / З. В. Юринець, О.В. Макара. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с.
8. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : Курс лекцій. – Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с.
9. John Ingledeu. How to Have Great Ideas: A Guide to Creative Thinking. Laurence King Publishing Ltd. 2016. 184 p.

Додаткові:

1. Антюшко Д., Прус Е. Метод асоціативного мислення в освіті. Вісн. Київ. нац. торг.-екон. унту. 2018. № 5. С. 138–146.
2. Асташенкова Д. Ка. Міжнародні візити та переговори: організація і протокольний супровід : навч. посіб. Київ ; Кам'янець-Подільський : Рута, 2020. 88 с.
3. Бочелюк В. Й., Завацька Н. Є., Самойлов О. А. Інтегративні процеси командоутворення групи: соціально-психологічний та етнічний аспекти : монографія. Луганськ : Вид-во СНУ ім. Володимира Даля, 2013. 181 с.
4. Брич В. Я., Корман М. М. Креативний менеджмент : підручник. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 219 с.

5. Головня А., Шурма С. Ділові переговори англійською мовою. Київ : Арій, 2018. 63 с.
6. Ідрісов Б. Формування комунікативної компетентності студентів - майбутніх соціологів як можливості підвищення якості інтерв'ювання. Соціол. студії. 2016. № 1. С. 58–63 4.
7. Князь С. В., Георгіаді Н. Г. Структура, можливості і перспективи розвитку віртуальної економіки та креативних індустрій. Актуал. проблеми економіки. 2016. № 9. С. 346–351
8. Комарова К. В, Коляда С. П. Лідерство: навч. посіб. Дніпро. 2017. 431 с.
9. Кононенко А. О. Особливості самопрезентаційної поведінки освітян як представників соціономічних професій. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2013. вип. 23. С. 143–149.
10. Кононенко А. О. Самопрезентація викладача вищої школи: теорія та практика: монографія. Донецьк : Донбас, 2014. - 338 с.
11. Börner K., Scrivner O., Gallant M., Ma Sh., Liu X., Chewing K., Wu L. Skill discrepancies between research, education, and jobs reveal the critical need to supply soft skills for the data economy. PNAS. vol. 115 № 50. 2018. pp.. 12630– 12637.
12. Cotet G. B., Balgiu B. A., Zaleschi V.-C. Assessment procedure for the soft skills requested by Industry 4.0. Matec Web of Conferences. Management and Economic Engineering. 2017. p.8.
13. Susan A. Dean. Soft Skills Needed for the 21st Century Workforce. Walden University. 2017. p. 146.

