

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Методичною радою  
університету  
від 26.02.2020  
(протокол №5)



**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	Сапранкова Катерина Володимирівна
Кафедра	Психології
Посилання на сайт	<a href="#">Сапранкова Катерина Володимирівна - Університет</a>
Контактний телефон	+380639814358
Е-mail викладача	<a href="mailto:kateryna.saprankova@gmail.com">kateryna.saprankova@gmail.com</a>
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><b>СК1.</b> Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики. <b>СК2.</b> Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.</p> <p><b>СК3.</b> Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p><b>СК4.</b> Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p><b>СК5.</b> Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p><b>СК6.</b> Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.</p> <p><b>СК7.</b> Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p><b>СК8.</b> Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p><b>СК9.</b> Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p><b>СК11.</b> Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>
<b>Програмні результати навчання (ПРН) (за стандартом)</b>		

- 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		
<b>Поточне оцінювання</b>		<b>12</b>	<b>38</b>
<b>Залік (підсумкова контрольна робота)</b>		<b>50</b>	
<b>Всього</b>			<b>100</b>

### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

*Політика щодо дедлайнів та перекладання.* 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
-----------------------------------	-----------------------

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

## Список рекомендованих джерел

### Основні:

1. Антохов А. А., Клевчік 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](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](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/>