



Силабус
навчальної дисципліни
Self-менеджмент (тренінг)
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 (магістр)

Викладач	Юлія Крючкова
Посилання на сайт	
Контактний тел.	0508309983
Е-mail викладача:	Elsakatze14@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
				2 сем. – залік.

Семестр: весняний.

Мова навчання: українська

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

Мета та предмет курсу:

«Селф-менеджмент» є оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку; формування у студентів індивідуальних особливостей та комплексу неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність, та включають у себе здатність креативно мислити й управляти часом, навички самоуправління, ефективної комунікації, керування проектами, командоутворення тощо.

Предмет: особистісний розвиток, селф-менеджмент, тайм-менеджмент, стрес, стрес-менеджмент, лідерство.

Основні завдання вивчення навчальної дисципліни «Селф-менеджмент (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**:

- 1) демонструвати навички ефективної організації власної праці.
- 2) застосовувати знання і навички селф-менеджменту для організації власного життя.
- 3) використовувати техніки, технології, методи, прийоми селф-менеджменту під час розв'язання утилітарних завдань.
- 4) використовувати методи тайм-менеджменту з метою раціоналізації часу.
- 5) використовувати методи стрес-менеджменту з метою покращення власного психо-емоційного стану.

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

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 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 2. 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 набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.	відмінно	зараховано
78-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і	добре	

			завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.		
65-77	C	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.	задовільно	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 можливістю повторного 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 3. 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.