



Освітня програма
Спеціальність
Галузь знань
Рівень вищої освіти

Менеджмент готельного, курортного та туристичного сервісу
073 Менеджмент
07 Управління та адміністрування
перший (бакалаврський)

Силабус
освітнього компоненту
САМОМЕНЕДЖМЕНТ
2025-2026 навчальний рік

Викладач	ШВАЧКО Вікторія Анатоліївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=350
Контактний тел.	-
Е-mail викладача:	shvachko.tory@gmail.com va_shvachko@bdpu.org.ua
Графік консультацій	Індивідуально із застосуванням дистанційних технологій

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Звітність
6/180	30/6	30/6	120/168	Екзамен

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: кар'єрний менеджмент; менеджмент особистих обмежень; ресурс-менеджмент; ресурси самоменеджменту; самоменеджмент; стрес-менеджмент; управління конфліктами; управління комунікаціями; управління часом; функції самоменеджменту.

Метою є оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань самоуправління, особистісного розвитку, організації особистої праці менеджера, формуванні індивідуальних особливостей та поведінкових навичок для досягнення успіху в особистому житті та професійній діяльності.

Предметом є процес саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю.

Компетентності та програмні результати навчання:

Загальні: ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. **Спеціальні:** СК8. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом. СК9. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань. СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Програмні результати навчання: ПРН3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства. ПРН4. Демонструвати навички виявлення проблеми та обґрунтування управлінських рішень. ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи. ПРН10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації. ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації. ПРН15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності. ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

Зміст курсу: Теоретичні аспекти самоменеджменту. Самоменеджмент як рівень саморозвитку. Самоменеджмент у структурі людського капіталу. Цілепокладання. Самоорганізування часу (тайм-менеджмент). Самоорганізування у стресових ситуаціях (стрес-менеджмент). Уміння працювати у команді. Раціональна організація робочого місця. Технології самоменеджменту у вирішенні конфліктів. Оцінка та розвиток комунікативних здібностей менеджера як умова професійного самоменеджменту. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера. Розвиток лідерства. Impression management вміння справляти враження. Самопрезентація.

Методи навчання: Для забезпечення якісного засвоєння теоретичного матеріалу, формування практичних навичок і розвитку критичного мислення здобувачів вищої освіти, під час викладання курсу «Самоменеджмент» застосовуються наступні методи навчання:

- методи організації навчально-пізнавальної діяльності студентів: словесні (розповідь, пояснення, бесіда, лекція), наочні (ілюстрації, презентації), практичні (виконання вправ) з використанням засобів дистанційного навчання (інтерактивні комп'ютерні відеоконференції, online консультації на базі освітньої платформи Zoom та месенджерів (Viber, Whats App);
- пояснювально-ілюстративний; частково-пошуковий (евристичний), проблемний виклад навчального матеріалу; активного та інтерактивного навчання (мозковий штурм, навчальна дискусія), ситуаційні завдання (кейси); метод проектів; самостійна робота з науковою і навчально-методичною літературою, електронним навчально-методичним комплексом.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

1. Безпека. Оскільки основним пріоритетом в умовах дії воєнного стану залишається Ваша безпека, будь ласка, у разі оголошення повітряної тривоги або ракетних ударів попередьте про це викладача, припиняйте заняття та переходьте в укриття. Якщо немає можливості спуститися в укриття (або його просто немає поблизу), то дотримуйтеся правила двох стін. За можливості повідомте про свій стан після завершення (лекційного або практичного) заняття.

2. Особливості проведення навчальних занять.

- **Лекційні заняття:** Основний акцент робиться на теоретичному освітленні ключових питань. За підсумками лекцій здобувачі мають підготувати **конспект основних теоретичних питань** навчального курсу.

- **Практичні заняття:** Передбачають усне опрацювання теоретичного матеріалу та дискусію за темою, а також **розв'язування практичних задач** (зокрема, ситуативних задач для вивчення основних методів і технологій самоменеджменту).

- **Самостійна та індивідуальна робота:** Підготовка завдань здійснюється у друкованому або електронному вигляді за визначеним шаблоном (формат **Microsoft Word** або **PowerPoint**). Оцінювання передбачає **усне опитування** здобувачів за певною темою та результатами самостійного розв'язування задач протягом практичного заняття або на груповій/індивідуальній консультації.

- **Навчально-методичне забезпечення:** Для зручного опрацювання змісту курсу всі навчально-методичні матеріали розміщено на освітній платформі **Moodle** у відповідній вкладці сайту БДПУ.

3. Політика академічної доброчесності, використання інструментів ШІ та професійна етика.

Політика освітньої компоненти «Самоменеджмент» ґрунтується на **засадах академічної доброчесності**, прийнятої в Університеті (з відповідним посиланням на документ: [\[https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/05/pro-akademichnu-dobrochesnist-u-bdpu.pdf\]](https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/05/pro-akademichnu-dobrochesnist-u-bdpu.pdf)).

Під час підготовки до занять та виконання завдань допускається використання інструментів штучного інтелекту відповідно до Політики використання штучного інтелекту в освітньому процесі Бердянського державного педагогічного університету ([\[https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/09/polityka_vykorystannya_shtuchnogo_intelektu_v_osvitnomu_proczeni_berdyanskogo.pdf\]](https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/09/polityka_vykorystannya_shtuchnogo_intelektu_v_osvitnomu_proczeni_berdyanskogo.pdf)).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані:

- надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела.
- **забороняється академічний плагіат** (оприлюднення результатів, отриманих іншими особами, як власних), **фальсифікація, фабрикація, списування**.
- забороняється використання додаткових джерел інформації під час оцінювання навчальних досягнень (у тому числі засобами електронного зв'язку), крім тих, що дозволені викладачем.
- у разі використання ідей, розробок, тверджень (цитат), теоретичних відомостей, експериментальних даних інших авторів здобувачі освіти мають надавати **відповідні посилання** на використані Інтернет-ресурси або інші джерела інформації.
- інструменти ШІ можна використовувати під час підготовки до практичних занять чи самостійної роботи тільки у тому разі, якщо це прописано в політиці до самого завдання. У інших випадках робота буде повернена Вам на доопрацювання.

4. Політика комунікації та зворотного зв'язку.

- **Комунікація з викладачем:** Викладачі та всі здобувачі, що вивчають цей курс, зобов'язуються дотримуватись положень університету ([\[https://bdpu.org.ua/normatyvna-baza-bdpu/\]](https://bdpu.org.ua/normatyvna-baza-bdpu/)) та розуміють, що за їх порушення несуть особисту відповідальність. Здобувачі можуть звертатися до викладача (**Швачко Вікторії Анатоліївни**) для консультацій через корпоративну пошту, Moodle або месенджери. Зворотний зв'язок надається протягом робочого часу (з 9:00 до 18:00).
- **Консультації:** Графік консультацій – індивідуально, із застосуванням дистанційних технологій.
- **Відвідування:** Регулярна присутність на заняттях (особисто або онлайн) є важливим чинником успішного засвоєння матеріалу. Підготовка до практичних занять передбачає усне опрацювання теоретичних питань та виконання практичних завдань, оприлюднених заздалегідь. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Пропуски занять можуть призвести до необхідності відпрацювання матеріалу під час консультацій.
- **Дедлайни.** Дедлайни для здачі практичних завдань будуть вказані в розкладі курсу на платформі Moodle (<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=350>). Прошу вас дотримуватися цих дедлайнів. Завдання, які подаються після встановленого терміну, можуть не бути прийняті, якщо не було надано попереднього повідомлення про можливий зміщений дедлайн.

Політика курсу може бути доповнена з урахуванням пропозицій здобувачів вищої освіти.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне, програмне або платформи/вебсервіси (Zoom, Moodle, ChatGPT, Gemini, Notebooklm, Canva, репозитарій та ін.); наочність (мультимедійні презентації, платформи або вебсервіси).

Система оцінювання та вимоги: підсумкова рейтингова оцінка з курсу не може перевищувати 100 балів та розподіляється наступним чином: заходи поточного контролю min 0 - max 50 балів. За кожну тему курсу здобувач отримує 0-5 балів: теоретична відповідь 0-2, самостійне виконання завдань 0-2, індивідуальна робота 0-1.

Загальний бал складається з балів, отриманих за теоретичну відповідь, самостійне виконання практичних завдань з урахуванням прострочень і виправлень, індивідуальної роботи та виконання підсумкового тестування (екзамен) max 50 балів.

За потреби виправлення поточних оцінок перескладання відбувається у формі усної співбесіди. Підсумковий контроль у формі екзамену складається з двох частин – тестова (розміщена на платформі MOODLE, тест має бути виконаний у день проведення екзамену згідно розкладу) та

суми балів за поточне оцінювання та виконання самостійної роботи і індивідуальних завдань. Здобувачі освіти, які отримали незадовільну підсумкову оцінку мають право на перескладання у встановлені терміни.

Поточне оцінювання та самостійна робота														Підсумкове тестування (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4		Змістовий модуль 5			Змістовий модуль 6			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	50	100
5	5	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4		

За підсумками навчання за семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів із розрахунку: 50 балів за поточне оцінювання, 50 – підсумковий контроль (у формі тесту).

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$K = T1 + T2 + T3 + T4 + T5 + \dots + T14 + ПК = 100,$$

де K – загальна кількість балів,

T1, T2, T3, T4, T5, T6...T14 – кількість балів за темами,

ПК – кількість балів за підсумковий контроль.

№ теми	Кількість балів			
	Відповіді (усні та письмові)	Сам. робота (виконання завдань, конспектування)	Інд. робота (підготовка презентації)	Разом
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Змістовий модуль 1.				
Тема 1.	0-2	0-2	0-1	0-5
Тема 2.	0-2	0-2	0-1	0-5
Тема 3.	-	0-1	0-1	0-2
Разом за змістовим модулем 1	0-4	0-5	0-3	
Змістовий модуль 2.				
Тема 4.	0-1	0-2	0-1	0-4
Тема 5.	0-1	0-2	0-1	0-4
Разом за змістовим модулем 2	0-2	0-4	0-2	
Змістовий модуль 3.				
Тема 6.	0-1	0-2	0-1	0-4
Тема 7.	0-1	0-2	0-1	0-4
Разом за змістовим модулем 3	0-2	0-4	0-2	
Змістовий модуль 4.				
Тема 8.	0-1	0-2	0-1	0-4
Тема 9.	0-1	0-1	0-1	0-3
Разом за змістовим модулем 4	0-2	0-3	0-2	
Змістовий модуль 5.				
Тема 10.	-	0-1	0-1	0-2
Тема 11.	0-1	0-1	0-1	0-3
Тема 12.	0-1	0-1	0-1	0-3
Разом за змістовим модулем 5	0-2	0-3	0-3	

1	2	3	4	5
Змістовий модуль 6.				
Тема 13.	0-1	0-1	0-1	0-3
Тема 14.	0-1	0-2	0-1	0-4
Разом за змістовим модулем 6	0-2	0-3	0-2	
Разом за змістовні модулі	0-14	0-22	0-14	0-50
Підсумкове тестування				0-50
Всього (ЕКЗАМЕН)				100

Шкала оцінювання

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 бальною шкалою, що використовується в Університеті	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. Лугова В.М. Основи самоменеджменту та лідерства : Навчальний посібник. В.М. Лугова, С.М. Голубєв. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
2. Маказан Є. В., Бікулов Д. Т., Протас А. М., Олійник О. М., Маркова С. В., Головань О. О. Самоменеджмент : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Менеджмент» освітньо-професійної програми «Менеджмент міжнародного бізнесу». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 141 с.
3. Орликовський М.О., Осовська Г.В., Ткачук В.І. Самоменеджмент: практикум. Навчальний посібник. Київ: Кондор, 2025. 410 с.
4. Плещан Х.В. Тайм-менеджмент. Самоменеджмент в сфері туризму: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К. 2018. 140 с.
5. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с.
6. Самоменеджмент : навч. посіб. / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 280 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052867.pdf>

Додаткові

7. Самоменеджмент. Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування», / Укладач: З.М. Шильнікова; ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
8. Антохов А.А., Клевчік Л.Л. Самоменеджмент: навчальний посібник: 2-ге видання, перероблене та доповнене / Антохов А.А., Клевчік Л.Л.. – Ч. : ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2025. – с. 139.

9. Корнілова О. Самоменеджмент: навч.-метод. посібник [Електронне видання] / О. Корнілова ; нац. ун-т «Одеська юридична академія». – Одеса : Фенікс, 2023. – 57 с. – URL: <https://doi.org/10.32837/11300.23856>.

10. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с. – URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26376>

11. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.

12. Дороніна М. С., Пересунько В. І. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. *Економіка і управління*. 2016. № 4. С. 7-12.

13. Казачковська Г.В. Самоменеджмент: навчально-методичний посібник (друге видання) для студентів першого рівня вищої освіти «Бакалавр з менеджменту» галузі знань 07 «Управління та адміністрування» спеціальності 073 «Менеджмент» спеціалізації «Менеджмент готельного, курортного та туристичного сервісу». Бердянськ : Видавець БДПУ. 2017. 167 с.

14. Леськів Г.З. Самоменеджмент: навчальний посібник. Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.

15. Ратушняк О.Г. Самоменеджмент: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2021. 170 с.

16. Романовський О. Г., Гура Т. В., Книш А. Є., Бондаренко В. В. Теорія і практика формування лідера: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2017. 100 с.

17. Сергєєва Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. 296 с.

18. Чкан А. С., Маркова С.В., Коваленко Н.М. Самоменеджмент: навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с.

19. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.

Інтернет-ресурси

20. Офіційний сайт Верховної ради України. URL: <https://www.rada.gov.ua/>

21. Офіційний сайт урядового порталу Кабінету Міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/>

22. Офіційний сайт Інституту економічних досліджень та політичних консультацій. URL: <http://www.ier.com.ua/ua>

23. Офіційний сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>

24. Офіційний сайт інституту глобальних стратегій. URL: <https://uisgda.com/ua/index.html/>

25. Офіційний сайт національної бібліотеки України імені Ярослава Мудрого. URL: <https://nlu.org.ua/>

26. Офіційний сайт інтернет-порталу для управлінців. URL: <https://www.management.com.ua/>

27. Освітні платформи:

Prometheus: Українська платформа з безкоштовними курсами. URL: <https://prometheus.org.ua/>

Coursera: Світовий лідер онлайн-освіти. URL: <https://www.coursera.org/>

Освітній хаб міста Києва. URL: <https://eduhub.in.ua/>

Дія. Освіта. URL: <https://osvita.djia.gov.ua/>