



Освітня програма  
Спеціальність  
Галузь знань  
Рівень вищої освіти

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

**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**  
2024-2025 навчальний рік

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

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

| Кількість кредитів/ годин | Лекції  | Практичні заняття | Самостійна робота | Звітність |
|---------------------------|---------|-------------------|-------------------|-----------|
| 6 (180 год.)              | 30 год. | 30 год.           | 120 год.          | Екзамен   |

**Семестр:** весняний (3 семестр)

**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. Самопроектування. Самопрезентація. Технології самоменеджменту у вирішенні конфліктів. Оцінка та розвиток комунікативних здібностей менеджера як умова професійного самоменеджменту. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера. Розвиток лідерства.

**Методи навчання:** словесні: пояснення, бесіда, лекція; наочні (демонстрування із застосуванням інформаційних технологій (презентації); методи дистанційного навчання (відеоконференції); практичні методи навчання: репродуктивний, пошуковий, дослідницький; інтерактивні методи (мозковий штурм, метод проєктів, дискусія), ситуаційні завдання (кейси); робота у групах, самостійне спостереження; метод усного контролю та метод письмового контролю, тестування засобами системи дистанційного навчання.

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

**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.

**Відвідування занять.** Викладачі та всі здобувачі, що вивчають цей курс, зобов'язуються дотримуватись положень університету (<https://bdpu.org.ua/normatyvna-baza-bdpu/regulations-of-educationa/organization-of-educational-activities/>) та розуміють, що за їх порушення несуть особисту відповідальність. Навчальний курс складається з лекцій, практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи. Відвідування занять з курсу є особистим вибором здобувача освіти. 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.

Якщо здобувач вищої освіти відсутній на заняттях, він/вона презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача, а також має право на перескладання поточних оцінок. Перескладання відбувається у формі усної співбесіди. Підсумковий контроль у формі заліку складається з двох частин – тестова (розміщена на платформі MOODLE, тест має бути виконаний у день проведення заліку 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.

**Академічна доброчесність, використання Chat GPT та професійна етика.** Усі письмові роботи, що виконуються Вами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою <https://www.plag.com.ua/> та Detect Gpt. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело. Chat GPT 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.

**Дедлайни.** Дедлайни для здачі практичних завдань будуть вказані в розкладі курсу на платформі Moodle (<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=1766>). Прошу вас дотримуватися цих дедлайнів. Завдання, які подаються після встановленого терміну, можуть не бути прийнятні, якщо не було надано попереднього повідомлення про можливий зміщений дедлайн.

**Комунікація.** Базовою платформою для нашої взаємодії є Moodle (<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=1766>). Окремо також створено Telegram-групу, яка призначена для нашої активної комунікації, обміну ідеями, зберігання та обговорення матеріалів і, звісно, підтримки одне одного в навчанні та житті. В ній Ви можете залишати свої запитання, ділитися корисними ресурсами та завжди бути в курсі всіх важливих подій та оголошень від мене та одногрупників. Не соромтеся активно брати участь у дискусіях та запитувати рекомендації. Разом нам буде легше досягти успіху в навчанні та забезпечити стабільність вашого розвитку! Однак, цінуймо простір кожного. Тому Ваші особисті повідомлення приймаю в Telegram до 20:00 щодня. З моєї сторони, обіцяю відповідати на кожне повідомлення та теж дотримуватись встановленого правила.

**Політика курсу може бути доповнена з урахуванням Ваших пропозицій.**

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** технічне, програмне або платформи/вебсервіси (Zoom, Moodle, ChatGPT, 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 50 - max 100 балів.

За кожен 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 врахуванням прострочень і виправлень, індивідуальної роботи.

| 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>   |
| <b>Змістовий модуль 1.</b>   |                              |   |                                      |            |
| Тема 1.                      | 0-2                          | 0-2   | 0-1                                  | <b>0-5</b> |
| Тема 2.                      | 0-2                          | 0-2   | 0-1                                  | <b>0-5</b> |
| Тема 3.                      | -                            | 0-1   | 0-1                                  | <b>0-2</b> |
| Разом за змістовим модулем 1 | 0-4                          | 0-5   | 0-3                                  |            |

| 1                                | 2           | 3           | 4           | 5           |
|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Змістовий модуль 2.</b>       |             |             |             |             |
| Тема 4.                          | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Тема 5.                          | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Разом за змістовим модулем 2     | 0-2         | 0-4         | 0-2         |             |
| <b>Змістовий модуль 3.</b>       |             |             |             |             |
| Тема 6.                          | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Тема 7.                          | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Разом за змістовим модулем 3     | 0-2         | 0-4         | 0-2         |             |
| <b>Змістовий модуль 4.</b>       |             |             |             |             |
| Тема 8.                          | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Тема 9.                          | 0-1         | 0-1         | 0-1         | <b>0-3</b>  |
| Разом за змістовим модулем 4     | 0-2         | 0-3         | 0-2         |             |
| <b>Змістовий модуль 5.</b>       |             |             |             |             |
| Тема 10.                         | -           | 0-1         | 0-1         | <b>0-2</b>  |
| Тема 11.                         | 0-1         | 0-1         | 0-1         | <b>0-3</b>  |
| Тема 12.                         | 0-1         | 0-1         | 0-1         | <b>0-3</b>  |
| Разом за змістовим модулем 5     | 0-2         | 0-3         | 0-3         |             |
| <b>Змістовий модуль 6.</b>       |             |             |             |             |
| Тема 13.                         | 0-1         | 0-1         | 0-1         | <b>0-3</b>  |
| Тема 14.                         | 0-1         | 0-2         | 0-1         | <b>0-4</b>  |
| Разом за змістовим модулем 6     | 0-2         | 0-3         | 0-2         |             |
| <b>Разом за змістовні модулі</b> | <b>0-14</b> | <b>0-22</b> | <b>0-14</b> | <b>0-50</b> |
| <b>Екзамен (екзамен)</b>         |             |             |             | <b>0-50</b> |
| <b>Всього</b>                    |             |             |             | <b>100</b>  |

#### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| 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. 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.

2. Лугова В.М. Основи самоменеджменту та лідерства : Навчальний посібник. В.М. Лугова, С.М. Голубев. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

3. Плецан Х.В. Тайм-менеджмент. Самоменеджмент в сфері туризму: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К. 2018. 140 с.
4. 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.
5. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.

#### **Додаткові**

6. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Організація праці менеджера. Навчальний посібник. К: Центр учбової літератури, 2012. 504с.
7. Дороніна М. С., Пересунько В. І. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. *Економіка і управління*. 2016. № 4. С. 7-12.
8. 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.
9. Ратушняк О.Г. Самоменеджмент: навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.
10. 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.
11. Самокиш, О. В. Креативний менеджмент: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2018. 204 с.
12. Сахно Є.Ю., Дорош М.С., Ребенок А.В. Менеджмент сервісу: теорія та практика: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 328 с.
13. Сергеева Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. 296 с.
14. Скібіцька Л.І. Організація праці менеджера: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 360 с.

#### **Інтернет-ресурси**

15. Офіційний сайт Верховної ради України. URL: <https://www.rada.gov.ua/>
16. Офіційний сайт урядового порталу Кабінету Міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/>
17. Офіційний сайт Інституту економічних досліджень та політичних консультацій. URL: <http://www.ier.com.ua/ua>
18. Офіційний сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
19. Офіційний сайт інституту глобальних стратегій. URL: <https://uisgda.com/ua/index.html/>
20. Офіційний сайт національної бібліотеки України імені Ярослава Мудрого. URL: <https://nlu.org.ua/>
21. Офіційний сайт інтернет-порталу для управлінців. URL: <https://www.management.com.ua/>