

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія економіко-математичних  
дисциплін і менеджменту

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
«\_\_\_\_\_» 2021 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## САМОМЕНЕДЖМЕНТ

для студентів

спеціальності 073 Менеджмент

освітньої програми Організація виробництва

освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти Програма № <u>3140/21</u> <u>Сест</u> (підпис) (прізвище, ініціали) « <u>05</u> » <u>01</u> 20 <u>21</u> р.
--

Київ – 2021

Розробник: Кравець Світлана Геннадіївна, викладач циклової комісії економіко-математичних дисциплін і менеджменту Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії економіко-математичних дисциплін і менеджменту

Протокол від «23» грудня 2020 р. № 5

Голова циклової комісії О. Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Робочу програму перевірено  
«14» 01 2021 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи Зоя Гейхман Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директора з навчальної роботи Яніна Карлінська Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90
Курс	4
Семестр	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	54
Модульний контроль	6
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	30
Форма семестрового контролю	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є навчити студентів теорії і практиці розв'язання завдань самоменеджменту; сформуванню основи загальної, фахової, духовної культури; допомогти розвинути мислення, широту світогляду, досягти розумової і духовної зрілості; сприяти вихованню характеру цілісної особистості.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є усвідомлення необхідності використання прийомів самоорганізації у процесі здійснення організації виробництва; формування практичних навичок та вмінь особистого менеджменту; вироблення у студентів навичок керування особистим часом, кар'єрою; оволодіння прийомами самоаналізу та самооцінки рівня організації власної діяльності, мінімізації стресів і втоми; ознайомлення з технологіями формування позитивної суспільної думки про власну компетенцію, способами підвищення працездатності, результативності, і ступеня самоконтролю при здійсненні професійних функцій.

У студентів мають бути сформовані такі предметні **компетентності**:

- використовувати в особистій професійній діяльності менеджера ефективні прийоми та методи з метою економії робочого часу;
- аналізувати витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи менеджера;
- демонструвати володіння прийомами і методами визначення особистих і професійних цілей;
- раціонально планувати свій робочий час з метою ефективного його використання;
- володіти прийомами та методами прийняття рішень;
- організувати професійну діяльність, спрямовану на реалізацію поставлених цілей;
- здійснювати контроль за реалізацією поставлених цілей;
- використовувати прийоми і методи ефективних комунікацій для інформаційного забезпечення діяльності керівника;

- організувати робоче місце менеджера;
- створювати оптимальні умови праці менеджера;
- здатність ефективно організувати свій робочий час.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

#### **У результаті вивчення навчальної дисципліни студент:**

- використовує в особистій професійній діяльності менеджера ефективні прийоми та методи з метою економії робочого часу;
- аналізує витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи менеджера;
- демонструє володіння прийомами і методами поставлення особистих і професійних цілей;
- планує ефективне використання власного робочого часу;
- володіє прийомами та методами прийняття рішень;
- організовує професійну діяльність, спрямовану на реалізацію поставлених цілей;
- здійснює контроль за реалізацією поставлених цілей;
- користується прийомами і методами ефективних комунікацій для інформаційного забезпечення діяльності керівника;
- організовує власне робоче місце;
- створює оптимальні умови праці менеджера.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів, тем	Розподіл годин між видами робіт						
	усього	Аудиторна:					Самстійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Модуль 1. Теоретичні аспекти самоменеджменту</b>							
Тема 1. Методологія самоменеджменту	2	2					
Тема 2. Самоменеджмент як рівень саморозвитку	4	2	2				
Тема 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу та компетентності	6	2	2			2	
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Модуль 2. Практичні основи самоменеджменту</b>							
Тема 4. Цілепокладання як основа самоменеджменту (лекція-діалог)	9	2	2				5
Тема 5. Самоорганізація часу (лекція-діалог)	15	4	4			2	5
Тема 6. Самоорганізація у стресових ситуаціях (лекція-діалог)	11	2	2			2	5
Тема 7. Робота в команді (лекція-діалог)	11	2	2			2	5
Тема 8. Імпрешн-менеджмент (лекція-діалог)	11	2	2			2	5
Тема 9. Формування якостей ефективного менеджера (лекція-діалог)	9	2	2				5
Тема 10. Планування ділової кар'єри менеджера (лекція-діалог)	6	2	2			2	
Модульний контроль	2						
Модульний контроль у формі захисту проекту «Дорожня карта саморозвитку особистості»	2						
<b>Разом</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>Усього</b>	<b>90*</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>30</b>

\* З урахуванням МКР (6 год)

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти самоменеджменту.**

#### **Лекція 1. Методологія самоменеджменту.**

Напрями та концепції саморозвитку. Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту. Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта. Концепція особистісних обмежень М. Вудкова і Д. Френсіса. Погляди вітчизняних вчених на само менеджмент. Самоменеджменту структурі активності та поведінки людини. Характеристика складових та індивідуальних особливостей самоменеджменту. Результати досліджень особливостей самоменеджменту.

*Ключові слова: самоменеджмент, саморозвиток, концепції самоменеджменту, особистість.*

*Рекомендовані джерела:[ 1,3,5,6,7,8. ]*

#### **Лекція 2. Самоменеджмент як рівень саморозвитку.**

Напрями, складові та рівні саморозвитку. Концепції саморозвитку. Критерії ефективного самоменеджменту: вміння управляти собою, адекватні особистісні цінності, чіткі особистісні цілі, навички вирішення проблем, інноваційність, високий творчий потенціал, уміння навчати і розвивати професійні якості підлеглих.

*Ключові слова: особисті компетентності, професійні компетентності.*

*Рекомендовані джерела:[ 4,5,7,8. ]*

#### **Лекція 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу та компетентності.**

Людський капітал. Види та характеристики компетентності. Життєва компетентність. Психологічна компетентність. Комунікативна компетентність. Інтелектуальна компетентність. Емоційна компетентність. Рефлексійна компетентність. Аналіз особливостей компетентностей та здібностей.

*Ключові слова: людський капітал, життєва компетентність, психологічна компетентність, комунікативна компетентність, інтелектуальна компетентність, емоційна компетентність.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,3,5,7,8. ].*

## **Змістовний модуль 2. Практичні основи самоменеджменту.**

### **Лекція 4. Цілепокладання як основа самоменеджменту.**

Процес формулювання цілі. Завдання та методики ціле покладання. Визначення ціннісних орієнтирів особистості. Життєва позиція особистості: активна, проактивна, пасивна. Ключові принципи визначення особистісних цілей менеджера. Загальні обмеження при виборі цілей.

*Ключові слова: цілі, ціле покладання, життєва позиція.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,4,5,6,8. ].*

### **Лекція 5. Самоорганізація часу.**

Цільове планування роботи менеджера. Методи планування особистої роботи менеджера. Традиційні й комп'ютерні засоби планування особистої роботи менеджера. Особливості часу як ресурсу. Тайм-менеджмент. Хронометраж та раціоналізація часу. Жорстке та гнучке планування. Особливості методик довгострокового планування.

Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності. Раціональний розподіл функції між керівником та працівниками апарату управління. Визначення функцій заступника та рівня централізації управління. Раціоналізація телефонних розмов. Делегування повноважень. Основні перешкоди делегуванню. Розподіл завдань. Техніка і форми передання розпоряджень.

*Ключові слова: планування роботи, методи планування, короткострокове планування, довгострокове планування, кооперація діяльності, делегування повноважень.*

*Рекомендовані джерела: [ 2,3,4,7,8 ].*



## **Лекція 6. Самоорганізація у стресових ситуаціях.**

Психологія стресу. Завдання та методики стрес-менеджменту. Розвиток ініціативності, енергійності, уміння володіти ситуацією, стресостійкості. Розвиток уміння стимулювати та карати, критикувати людей. Рефреймінг. Конфлікти у діяльності менеджера: сутність і види. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях.

*Ключові слова: стрес, стресостійкість, конфлікти, рефреймінг.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,2,3,5,7,8 ].*

## **Лекція 7. Робота в команді.**

Характеристика видів соціальних груп. Характеристика команди. Великі, середні та малі групи. Типи соціальної спрямованості за Дж. Холландом. Рівні соціального характеру за Б. Братусем. Групові процеси. Етапи розвитку групи. Порівняльна характеристика групи та команди. Соціальні ролі.

*Ключові слова: група, соціальна група, команда, етапи формування команди.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,3,5,6,7,8 ]*

## **Лекція 8. Імпрешн-менеджмент.**

Цільові установки виступу. Структура і зміст виступу. Вибір форм візуалізації тексту виступу. Техніка презентації. Початок і кульмінація презентації. Критичні моменти під час виступу.

Методики переконання опонента. Сутність, значення та завдання наукової організації праці на сучасному етапі. Основні принципи і напрями наукової організації праці менеджера. Класифікація робочих місць. СисЛекція планування приміщень: кабінетна, загальна, стільникова. Правила розподілу приміщень. Використання технічних засобів управління та їх класифікація. Фактори виробничого середовища, правила створення раціональних умов управлінської праці.

Методи і засоби раціональної обробки текстових матеріалів. Вдосконалення

методики читання. Використання ввідних, посилюючих, опорних сигналів.

Цільові установки виступу. Структура і зміст виступу на нараді. Класифікація і основні функції переговорів. Проблемний підхід до проведення переговорів. Агресивний і пасивний підходи до проведення переговорів. Етапи підготовки та проведення переговорів. Тактика переговорів. Узгодження результатів переговорів. Оформлення результатів переговорного процесу. Засади ораторського мистецтва.

*Ключові слова: імпрешн-менеджмент, виступ, опонент, переговори, презентація.*

*Рекомендовані джерела: [4,5,7,8.].*

### **Лекція 9. Формування якостей ефективного менеджера.**

Розвиток менеджера як особистості. Фактори впливу соціального оточення на формування професійно важливих якостей менеджера. Психологічні особливості стилів управління. Авторитет керівника: суб'єктивна і об'єктивна значимість. Харизматична влада керівника. Розвиток харизматичних здібностей особистості. Внутрішньоособистісні проблеми лідера. Відповідальність лідера.

Формування професійно-ділових якостей менеджера: професійність; здатність генерувати корисні ідеї; здатність приймати нестандартні управлінські рішення та нести відповідальність за них; прагнення до професійного зростання; підприємливість; авторитетність; здатність до інновацій та виваженого ризику. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера: оперативність; гнучкість управління; здатність стимулювати ініціативу; уміння доводити справу до завершення; інтернальність; уміння формувати команду та організовувати роботу підлеглих; здатність делегувати повноваження; уміння організовувати час.

Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера: управлінська культура; розум; ерудиція; культура ділового спілкування; лідерські здібності; колегіальність; толерантність; оптимізм; екстравертність; інтелектуальність; емоційна стійкість; почуття гумору; вміння створювати власний імідж. Розвиток моральних якостей менеджера: порядність, людяність, чесність; національна свідомість.

*Ключові слова: особистість, харизма, психологія управління, професійно-ділові якості менеджера, соціально-психологічні якості менеджера.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,3,5,7,8. ]*

### **Лекція 10. Планування ділової кар'єри менеджера.**

Цільове планування роботи менеджера. Поняття кар'єри. Види та типи кар'єр. Основні кар'єрні ілюзії. Моделі індивідуальних кар'єр. Закордонний досвід планування та побудови індивідуальної кар'єри. Види та класифікація управлінської діяльності. Завдання менеджера в управлінні діяльністю підприємства. Форми керівництва.

*Ключові слова: планування роботи, кар'єра, види кар'єри, методи управління кар'єрою.*

*Рекомендовані джерела: [ 1,4,5,6,8. ]*

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	8	8
Відвідування семінарських занять	1	2	2	8	8
Робота на семінарському занятті	10	2	20	8	80
Виконання завдань самостійної роботи	5			6	30
Виконання модульної роботи	25	1	25	2	50
Разом			50		176
Максимальна кількість балів: 226					
Розрахунок коефіцієнта: $226/100=2,26$					

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання.

Тематика самостійної роботи:

1. Інструменти цілепокладання
2. Методики тайм-менеджменту
3. Види стресових ситуацій та методи боротьби з ними
4. Характеристика видів соціальних груп
5. Імідж та публічна комунікація
6. Особисті якості лідера та менеджера

Об'єкти самостійного опрацювання обираються відповідно до теми та включають:

- відео семінари розміщені на віртуальних платформах Youtube, Prometheus та інші.

- літературу з самоменеджменту, саморозвитку, психології та інших дисциплін, розміщена у вільному доступі в онлайн-бібліотеках;

- мобільні додатки та комп'ютерні програми з планування особистої роботи.

Захист результатів самостійного опрацювання відбувається у вигляді презентацій, рольових ігор, інструктажів з використання, тощо.

### Шкала оцінювання

Бали за виконання самостійної роботи	Значення оцінки
5	Високий рівень підготовки матеріалу з можливими, незначними недоліками.
4	Достатньо високий рівень підготовки матеріалу, відповідь структурована, дано характеристику більшості елементів.
3	В цілому добрий рівень підготовки матеріалу, відповідь структурована, дано характеристику незначній кількості елементів.
2	Посередній рівень підготовки матеріалу, структура відповіді відсутня, дано характеристику певній частині елементів.
1	Структура відповіді відсутня, дано характеристику незначній кількості елементів за вибором студента.
	Відсутність виконаного завдання винесеного на самостійне опрацювання студента або абсолютна не відповідність матеріалу, що підготував студент, питанню винесеного на самостійне опрацювання.

#### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Завдання модульних контрольних робіт у своїй сукупності охоплюють усі теми кожного модуля. Кількість варіантів кожного комплекту МКР – 5. Кожен варіант складається з трьох типів завдань: визначення понять(2 терміни в кожному варіанті), що оцінюється по 2,5 бали за кожен термін, аналіз та характеристика управлінських процесів(2 питання), що оцінюються по 5 балів за кожну правильну відповідь, ситуаційна задача – 10 балів. МКР 3 проводиться у формі захисту проекту «Дорожня карта саморозвитку особистості».

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма проведення підсумкового контролю – залік.

### 6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Дуже добре
C	75-81	Добре
D	69-74	Задовільно
E	60-68	Достатньо
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Самоменеджмент»

**Разом: 90 год.**, лекції – 22 год., семінарські заняття – 20 год., індивідуальна робота – 12 год., самостійна робота – 30 год., модульний контроль – 6 год.

Назва модуля	Теоретичні аспекти самоменеджменту.			Практичні основи самоменеджменту.							
Кількість балів	50 бал			176бал							
Теми лекцій	Методологія самоменеджменту	Самоменеджмент як рівень саморозвитку	Самоменеджмент у структурі людського капіталу та компетентності	Цілепокладання як основа самоменеджменту	Самоорганізація часу	Самоорганізація у стресових ситуаціях	Робота в команді	Імпрешн-менеджмент	Формування якостей ефективного менеджера	Планування ділової кар'єри менеджера	
Відвідування лекцій	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	2 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	
Теми семінарських		Складові та рівні саморозвитку	Роль самоменеджменту у формуванні професійних компетентностей	Роль формування цілей в діяльності менеджера (тренінг)	Світовий та вітчизняний досвід тайм-менеджменту	Тайм-менеджмент (тренінг)	Стрес-менеджмент (тренінг)	Робота в команді (тренінг)	Уміння справляти враження (тренінг)	Формування особистих якостей менеджера (тренінг)	Уміння здійснювати самопроєктування (тренінг)
Відвідування та робота на СЗ	1	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11	10+1=11
Самостійна робота				5	5	5	5	5	5	5	
Види поточного контролю	МКР №1 – 25 балів			МКР №2 – 25 балів							
	Захист проєкту – 25 балів										
Підсумковий контроль	Залік (226балів/100)=2,26коефіцієнт										

## 8. Рекомендована література

### Базова

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. Селютін В. М. Самоменеджмент: навч. посібник / В. М. Селютін. – Х. : ХДУХТ, 2017. – 205 с.
3. Самоменеджмент: навч. посіб. / [З. Юринець, О. Макара]. — Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. — 271 с.
4. Могилевская, Ольга Юрьевна. Тайм-менеджмент : учеб. пособие / О. Ю. Могилевская, Т. Н. Уфимцева, А. И. Штанько ; Киев. междунар. ун-т. — Киев : Изд-во КиМУ, 2016. — 305 с.

### Допоміжна

1. Ткаченко, Ирина Владимировна. Тайм-менеджмент : искусство управлять своим временем / Ирина Ткаченко. — Харьков : Аргумент принт, 2014. — 218 с.
2. Чкан А. С. Самоменеджмент : навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент» / А.С. Чкан, С.В. Маркова, Н.М. Коваленко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 84 с.
3. Колпаков, В. М. Самоменеджмент: навчальний посібник / В. М. Колпаков ; Міжрегіональна академія управління персоналом. - Київ: Персонал, 2008. - 523 с.
4. Штепа, Олена Станіславівна. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. / О. С. Штепа ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Львів. нац. ун-т ім. І.Франка. — Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2012. — 361с.
5. Самоменеджмент: практикум: терміни, тести, практ. завдання та ситуації : навч. посіб. / Орликовський М. О., Осовська Г. В., Ткачук В. І. — К. : Кондор, 2012. — 409 с.
6. Грищенко, В. О. Самоменеджмент : [Навч. посіб.] / В.О.Грищенко, О.Г.Архипов, Л.М.Журомська ; [Відп. ред. О.М.Кузюкова] ; Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, Холдинг МЖК «Мрія». — Луганськ, 2006. — 191 с.

### Інтернет-ресурси

<http://time-management-24.blogspot.com>