

Назва дисципліни	Самоменеджмент
<b>Викладач</b>	Биба Валентина Анатоліївна кандидат економічних наук, доцент кафедри менеджменту
<b>Курс та семестр, у якому планується вивчення дисципліни</b>	3 курс, 5 семестр
<b>Факультети, студентам яких пропонується вивчати дисципліну</b>	Економічний факультет
<b>Перелік результатів навчання, що забезпечує дисципліна</b>	<p>Результатом вивчення дисципліни є набуття студентами таких знань і умінь:</p> <p><i>Знання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сучасних концепцій самоменеджменту; критеріїв ефективного самоменеджменту;</li> <li>- теоретичних основ організації управлінської праці;</li> <li>- головних поглиначів часу та способів оптимального організування та резервування часу;</li> <li>- причин виникнення конфліктів, стратегій і тактик взаємодії в конфліктних ситуаціях;</li> <li>- чинників розвитку фізичної та розумової працездатності, компонентів системи поліпшення здоров'я, ролі рухової активності в системі поліпшення здоров'я;</li> <li>- чинників, що викликають появу стресових ситуацій, наслідків дії стресу, стратегій успішного подолання стресу;</li> <li>- факторів професійної та психологічної адаптації;</li> <li>- технології самомотивації та самоконтролю;</li> <li>- напрямів розвитку менеджерського потенціалу.</li> </ul> <p><i>Вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встановлювати особисті і професійні цілі, здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності й працездатності;</li> <li>- на основі планування робочого часу організувати власну працю та працю підлеглих;</li> <li>- застосовувати методики з цілепокладання та головних напрямів самоменеджменту, а саме: тайм-, стрес-, тім-, імпрешн-, ресурс-менеджменту;</li> <li>- визначати ознаки, природу, наслідки стресу; діагностувати рівень стресу, використовувати методи зняття психологічної напруги та нейтралізації стресу;</li> <li>- обирати способи попередження конфліктів;</li> <li>- обґрунтовувати дієві інструменти мотивування персоналу організації та самомотивування;</li> <li>- застосовувати інструменти соціально-психологічної адаптації.</li> </ul>
<b>Опис дисципліни</b>	

<b>Попередні умови, необхідні для вивчення дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» базується на знаннях таких дисциплін як «Соціологія», «Лідерство та командотворення», «Менеджмент».
<b>Максимальна кількість студентів, які можуть одночасно навчатися</b>	25 студентів
<b>Теми аудиторних занять</b>	<p><b>Теми лекцій</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту.</li> <li>2. Складові ефективного самоменеджменту.</li> <li>3. Філософія і стратегія самоменеджменту.</li> <li>4. Планування особистої зайнятості менеджера</li> <li>5. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера.</li> <li>6. Планування роботи як складова самоменеджменту.</li> <li>7. Самомотивування та самоконтроль.</li> <li>8. Соціально-психологічна адаптація менеджера.</li> <li>9. Самоорганізування у стресових ситуаціях.</li> <li>10. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом.</li> <li>11. Конфлікти в управлінській діяльності.</li> <li>12. Етика і соціальна відповідальність менеджера.</li> <li>13. Формування якостей ефективного менеджера.</li> <li>14. Розвиток менеджерського потенціалу.</li> </ol> <p><b>Теми практичних занять</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика концепцій самоменеджменту. Визначення переваг застосування самоменеджменту. Класифікація законів, які визначають трудову поведінку людини. Визначення основних напрямків самоменеджменту.</li> <li>2. Визначення критеріїв ефективного самоменеджменту. Тест «Аналіз власних сильних сторін та обмежень». Аналіз алгоритму встановлення особистих цілей. Формулювання власних життєвих цінностей, які є основою розвитку і досягнення життєвих цілей.</li> <li>3. Аналіз підходів до формулювання моделі самоменеджменту: класичного, еволюційного, системного, процесного. Самоаналіз за методикою «SWOT-аналіз» з урахуванням типу спрямованості особистості. Формування навичок постановки цілей. Складання плану дій щодо поєднання теоретичної підготовки у ЗВО та набуття практичних навичок щодо майбутньої професійної діяльності.</li> <li>4. Аналіз видів та типів кар'єр, основних кар'єрних ілюзій, моделей індивідуальних кар'єр. Розроблення портфоліо кар'єрного просування. Рольова гра: «Інтерв'ю з роботодавцем».</li> <li>5. Аналіз принципів та напрямків наукової організації праці менеджера. Аналіз видів нормативів праці менеджерів та методів нормування управлінської праці. Фотографія робочого часу, самофотографія робочого дня. Раціоналізація праці менеджера. Розрахунок економічного ефекту від впровадження необхідних засобів оргтехніки на робочих місцях. Аналіз вимог до організації робочого місця менеджера.</li> </ol>

	<p>6. Вивчення правил планування робочого часу менеджера у процесі виконання ситуаційних вправ. Планування робочого часу. Презентація планів та обговорення їх у групі. Перевірка здатності до планування за допомогою тестування.</p> <p>7. Аналіз чинників стимулювання ініціативи. Аналіз мотивів критики, форм її виявлення. Аналіз причин демотивації. Підготовка презентації на тему «Мотивація студентів у навчальному процесі». Оцінка підготовлених презентацій за розробленими критеріями. Розробка комплексу дій щодо самовдосконалення. Контроль процесу та результату. Управління за цілями як модель розвитку самокерованих соціальних систем. Анкета для проведення самооцінки.</p> <p>8. Аналіз особливостей адаптації співробітників до умов організації (організаційна адаптація), факторів професійної та психологічної адаптації, фаз соціально-психологічної адаптації. Робота у малих групах: ідентифікація змісту культури студентського середовища ЗВО. Обговорення зв'язку між ефективністю самоменеджменту та здатністю до адаптації.</p> <p>9. Аналіз помилок мислення, які можуть призводити до стресу. Діагностика рівня стресу та професійного вигорання. Характеристика стратегій та алгоритму дій під час виникнення стресу. Аналіз методів зняття психологічної напруги та нейтралізації стресу.</p> <p>10. Інвентаризація витрат часу. Аналіз щоденних поглиначів часу.</p> <p>11. Характеристика структурних елементів та функцій конфлікту. Розпізнавання причин виробничих конфліктів при виконанні ситуаційних завдань. Аналіз способів попередження конфліктів, стратегій і тактик взаємодії в конфліктних ситуаціях.</p> <p>12. Аналіз принципів етики та прикладів їх прояву в сучасному бізнесі. Обговорення прикладів етичної (неетичної) поведінки з власного життєвого досвіду та у процесі розв'язання ситуаційних завдань.</p> <p>13. Аналіз факторів впливу соціального оточення на формування професійно важливих якостей менеджера. Аналіз якостей керівника, які визначають ефективний стиль управління. Модель управлінської сітки Р. Блейка і Дж. Моутона. Вибір оптимального стилю керівництва.</p> <p>14. Характеристика чинників розвитку фізичної та розумової працездатності. Аналіз компонентів системи поліпшення здоров'я. Роль рухової активності в системі поліпшення здоров'я. Крива навантаження. Біоритми. Визначення власного хронотипу та його використання у своїй роботі. Аналіз складників системи навчання протягом життя.</p>
<b>Мова викладання</b>	Українська