

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра менеджменту**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	07 «Управління та адміністрування»
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	073 «Менеджмент»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Економічний

**Самоменеджмент.** Робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 073 «Менеджмент»/ Розробник В. А. Биба. Біла Церква: БНАУ, 2023.

**Розробник: Биба В. А.,** канд. екон. наук, доцент.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри менеджменту  
(Протокол №1 від 25.08.2023 р.)

Завідувач кафедри менеджменту,  
д-р екон. наук, професор

Ю. С. Гринчук

Гарант ОП «Менеджмент»,  
канд. екон. наук, доцент

Н. В. Коваль

Схвалено науково-методичною комісією економічного факультету  
(Протокол №1 від 28.08.2023 р.)

Голова науково-методичної комісії,  
д-р екон. наук, професор

І. М. Паска

## ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «САМОМЕНЕДЖМЕНТ»	6
5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ	7
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
6.1. Лекції	8
6.2. Практичні заняття	10
6.3. Самостійна робота	12
6.4. Орієнтовна тематика індивідуальних та групових завдань	14
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	14
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	15
9. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ	15
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	17
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	17

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2023–2024 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Самоменеджмент» для денної форми навчання виділено всього 120 академічних годин (4 кредити ECTS), у т.ч. аудиторних – 56 годин (лекції – 28, практичні заняття – 28), самостійна робота студентів – 64 години.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4	Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»	Обов'язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 073 «Менеджмент»	<i>Рік підготовки:</i>	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – есе		3-й	4-й
Загальна кількість академічних годин – 120		<i>Семестр</i>	
		5-й	7-й
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4,5	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	28 год.	6 год.
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	6 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		64 год.	108 год.
		Підсумковий контроль: іспит	

**Метою** вивчення дисципліни є оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвиток у майбутніх менеджерів умінь організувати особисту працю.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Самоменеджмент» базується на знаннях таких дисциплін як «Соціологія», вивчена на 1-му курсі; «Лідерство та командотворення», «Менеджмент», вивчених на 2-му курсі.

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Результати навчання відповідно до ОП «Менеджмент» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти	Результати навчання з дисципліни «Самоменеджмент»
ПРН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	РН 2.1. Знання чинників розвитку фізичної та розумової працездатності, компонентів системи поліпшення здоров'я, ролі рухової активності в системі поліпшення здоров'я. РН 2.2. Уміння здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності й працездатності.
ПРН 3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства.	РН 3.1. Знання концепцій самоменеджменту; критеріїв ефективного самоменеджменту. РН 3.2. Уміння застосовувати концептуальні підходи самоменеджменту для пояснення процесів планування, організації власної діяльності, самомотивації та самоконтролю.
ПРН 4. Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.	РН 4.1. Знання поглиначів часу; уміння здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу й управління часом. РН 4.2. Знання причин виникнення конфліктів, стратегій і тактик взаємодії в конфліктних ситуаціях; уміння обирати способи попередження конфліктів.
ПРН 10. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.	РН 10.1. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації та самомотивування.
ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.	РН 14.1. Знання чинників, що викликають появу стресових ситуацій, наслідків дії стресу. РН 14.2. Уміння діагностувати рівень стресу, використовувати методи зняття психологічної напруги та нейтралізації стресу. РН 14.3. Знання факторів професійної та психологічної адаптації; уміння застосовувати інструменти соціально-психологічної адаптації.
ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.	РН 16.1. Уміння визначати напрями саморозвитку особистості менеджера.

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### ***Змістовий модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності***

Тема 1.1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту.

Тема 1.2. Особливості управлінської праці.

Тема 1.3. Планування особистої роботи менеджера.

Тема 1.4. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера.

Тема 1.5. Самомотивування та самоконтроль.

Тема 1.6. Управління за результатами в системі самоменеджменті.

Тема 1.7. Планування ділової кар'єри менеджера.

### ***Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності***

Тема 2.1. Соціально-психологічна адаптація менеджера.

Тема 2.2. Самоорганізування у стресових ситуаціях.

Тема 2.3. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання менеджера.

Тема 2.4. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом.

Тема 2.5. Етика і соціальна відповідальність менеджера.

Тема 2.6. Формування якостей ефективного менеджера

Тема 2.7. Розвиток менеджерського потенціалу.

## 5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		л	п	ср		л	п	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1</b>								
<i>Змістовий модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності</i>								
Тема 1.1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту	8	2	2	4	8	1	-	7
Тема 1.2. Особливості управлінської праці	9	2	2	5	8	1	-	7
Тема 1.3. Планування особистої роботи менеджера	8	2	2	4	9	-	1	8
Тема 1.4. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера	9	2	2	5	9	-	1	8
Тема 1.5. Самомотивування та самоконтроль	8	2	2	4	8		1	7
Тема 1.6. Управління за результатами в системі самоменеджменту	9	2	2	5	8	-	-	8
Тема 1.7. Планування ділової кар'єри менеджера	9	2	2	5	8	1	-	7
Разом за Змістовий модуль 1	60	14	14	32	58	3	3	52
<i>Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності</i>								
Тема 2.1. Соціально-психологічна адаптація менеджера	8	2	2	4	9	-	1	8
Тема 2.2. Самоорганізування у стресових ситуаціях	8	2	2	4	9	-	1	8
Тема 2.3. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання менеджера	9	2	2	5	8	-	1	7
Тема 2.4. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом	9	2	2	5	9	1	-	8
Тема 2.5. Етика і соціальна відповідальність менеджера	9	2	2	5	9	-	-	9
Тема 2.6. Формування якостей ефективного менеджера	9	2	2	5	9	1	-	8
Тема 2.7. Розвиток менеджерського потенціалу	8	2	2	4	9	1	-	8
Разом за Змістовий модуль 2	60	14	14	32	62	3	3	55
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>108</b>

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, ср – самостійна робота студентів.

## 6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Лекції

Тема і зміст лекції	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності</i>	
<p><b>1.1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту</b>  Опис навчальної дисципліни: цілей, змісту, очікуваних результатів навчання, порядку та критеріїв оцінювання. Принципи академічної доброчесності.  Сутність, цілі, принципи та функції самоменеджменту. Концепції самоменеджменту. Концепція Л. Зайверта та концепція обмежень М. Вудкока і Д. Френсіса. Міждисциплінарна модель самоменеджменту В. Карпичова. Концепція А. Хроленко. Ділова кар'єра у концепції самоменеджменту Бабеля і Хайнца Швальбе.</p>	2
<p><b>1.2. Особливості управлінської праці</b>  Управлінська праця як складова управлінської діяльності. Види і класифікація управлінської діяльності. Завдання менеджера в управлінні діяльністю підприємства. Евристична, адміністративна та операторська функції менеджера. Зміст роботи менеджера та її класифікація. Культура управлінської праці. Делегування повноважень. Основні перешкоди делегуванню. Розподіл завдань.</p>	2
<p><b>1.3. Планування особистої роботи менеджера</b>  Сутність і значення постановки цілей. Головні терміни та визначення процедури планування. Процес розробки плану особистої праці менеджера. Перспективні, річні, місячні та поточні (оперативні) плани.</p>	2
<p><b>1.4. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера</b>  Нормування управлінської праці. Методи нормування управлінської праці. Облік та аналіз робочого часу менеджера. Основні вимоги до організації робочого місця менеджера. Визначення власного стилю управління і використання його в практичній діяльності керівника.</p>	2
<p><b>1.5. Самомотивування та самоконтроль</b>  Особливості мотивації і самомотивації в діяльності керівника. Секрети самомотивації. Роль контролю і самоконтролю в роботі менеджера.</p>	2
<p><b>1.6. Управління за результатами в системі самоменеджменту</b>  Управління за результатами - основний спосіб самоуправління. Суть поняття «результат», види ключових результатів. Особливості процесу управління за результатами. Модель збалансованих показників ефективності як інструмент побудови самокерованих систем. Процесний менеджмент як інструмент розвитку самоменеджменту.</p>	2

<b>1.7. Планування ділової кар'єри менеджера</b> Поняття «кар'єра» та її види. Рушійні мотиви кар'єри. Планування і контроль ділової кар'єри.	
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>14</b>
<i>Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності</i>	
<b>2.1. Соціально-психологічна адаптація менеджера</b> Фази соціально-психологічної адаптації менеджера в колективі. Інструменти соціально-психологічної адаптації.	2
<b>2.2. Самоорганізування у стресових ситуаціях</b> Поняття стресу та його вплив на стан здоров'я. Психологія стресу. Чинники, що викликають появу стресових ситуацій. Загрози та наслідки дії стресу. Методики стрес-менеджменту. Моделі здолання стресу. Стресостійкість.	2
<b>2.3. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання менеджера</b> Професійне вигорання: поняття, симптоми та детермінанти виникнення. Теоретико-практичні аспекти профілактики та подолання професійного вигорання.	2
<b>2.4. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом</b> Основні поняття тайм-менеджменту. Методи тайм-менеджменту. Поглиначі часу.	2
<b>2.5. Етика і соціальна відповідальність менеджера</b> Етика поведінки і праці менеджера. Принципи етики бізнесу. Соціальна відповідальність менеджера та бізнесу.	2
<b>2.6. Формування якостей ефективного менеджера</b> Розвиток харизматичних здібностей особистості. Формування професійно-ділових якостей менеджера. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера. Розвиток особистісних та моральних якостей менеджера. Формування екологічної свідомості та екологічної поведінки менеджера.	
<b>2.7. Розвиток менеджерського потенціалу</b> Сутність, види, напрями розвитку менеджерського потенціалу. Психофізіологічний потенціал. Управління ресурсом активності та працездатності. Інтелектуальний потенціал особистості. Управління ресурсом освіченості. Творчий потенціал особистості.	2
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>14</b>
<b>Всього</b>	<b>28</b>

## 6.2. Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності</i>		
1	<p><b>Сучасні наукові концепції самоменеджменту</b> Характеристика концепцій самоменеджменту. Визначення переваг застосування самоменеджменту. Класифікація законів, які визначають трудову поведінку людини. Визначення основних напрямків самоменеджменту.</p>	2
2	<p><b>Особливості управлінської праці</b> Класифікація видів управлінської діяльності. Евристична, адміністративна та операторська функції менеджера. Зміст роботи менеджера та її класифікація. Культура управлінської праці.</p>	2
3	<p><b>Планування особистої роботи менеджера</b> Постановка цілей. Головні терміни та процедура планування. Процес розробки плану особистої праці менеджера. Перспективні, річні, місячні та поточні (оперативні) плани. Вивчення правил планування робочого часу менеджера у процесі виконання ситуаційних вправ. Перевірка здатності до планування за допомогою тестування.</p>	2
4	<p><b>Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера</b> 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. Аналіз вимог до організації робочого місця менеджера. Розрахунок економічного ефекту від впровадження необхідних засобів оргтехніки на робочих місцях. Аналіз стратегії організації праці SCRUM.</p>	2
5	<p><b>Самотивування та самоконтроль</b> 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>	2

6	<b>Управління за результатами в системі самоменеджменту</b> Управління за результатами - основний спосіб самоуправління. Суть поняття «результат», види ключових результатів. Особливості процесу управління за результатами. Модель збалансованих показників ефективності як інструмент побудови самокерованих систем. Процесний менеджмент як інструмент розвитку самоменеджменту.	
7	<b>Планування ділової кар'єри менеджера</b> Види та рушійні мотиви кар'єри. Планування ділової кар'єри.	2
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>		<b>14</b>
<i>Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності</i>		
8	<b>Соціально-психологічна адаптація менеджера</b> Аналіз особливостей адаптації співробітників до умов організації (організаційна адаптація), факторів професійної та психологічної адаптації. Аналіз фаз соціально-психологічної адаптації. Робота у малих групах: ідентифікація змісту культури студентського середовища ЗВО. Обговорення зв'язку між ефективністю самоменеджменту та здатністю до адаптації.	2
9	<b>Самоорганізування у стресових ситуаціях</b> Аналіз помилок мислення, які можуть призводити до невиправдано сильного, надмірного стресу. Діагностика рівня стресу. Характеристика стратегій та алгоритму дій під час виникнення стресу. Аналіз методів зняття психологічної напруги та нейтралізації стресу.	2
10	<b>Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання менеджера</b> Аналіз видів, причин та етапів розвитку професійного вигорання. Діагностика професійного вигорання. Аналіз способів подолання синдрому вигорання.	2
11	<b>Тайм-менеджмент як інструмент управління часом</b> Планування робочого часу. Презентація планів та обговорення їх у групі. Інвентаризація витрат часу. Аналіз щоденних поглиначів часу.	2
12	<b>Етика і соціальна відповідальність менеджера</b> Аналіз принципів етики: раціональність, індивідуальна відповідальність та ситуативний підхід щодо формулювання справедливості. Аналіз прикладів прояву принципів етики в сучасному бізнесі. Обговорення прикладів етичної (неетичної) поведінки з власного життєвого досвіду. Формулювання у малих групах та презентація узгодженої думки щодо ситуацій, наданих викладачем.	2

13	<b>Формування якостей ефективного менеджера</b> 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.	2
14	<b>Розвиток менеджерського потенціалу</b> 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.	2
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>		<b>14</b>
<b>Всього</b>		<b>28</b>

### 6.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<i>Змістовний модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності</i>		
1	Лайф-менеджмент – мистецтво управління своїм життям. Побудова карти бажань.	4
2	Складання профілю ділових якостей менеджера. Карта компетенцій менеджера. Визначення та трансформація цінностей у процесі становлення менеджера.	5
3	Дослідження власних сильних та слабких сторін, можливостей та загроз на основі SWOT-аналізу. Моделі впорядкування цілей і завдань.	4
4	Система збалансованих показників (модель Р. Нортон і Д. Каплана) як модель самоменеджменту. Дауншифтинг як напрям відмови від кар'єрного зростання. Проблеми просування жінок по кар'єрній драбині. Формування позитивного іміджу менеджера; основні етапи програмування успіху і кар'єри.	5
5	Засади ораторського мистецтва: основні етапи підготовки промов; загальні правила і принципи побудови промови. Основні вимоги до культури спілкування менеджера з підлеглими, колегами і вищим керівництвом.	4
6	Особливості організації і порядок проведення нарад, переговорів, прийому відвідувачів. Особливості спілкування керівника з використанням технічних комунікаційних засобів. Модель раціонального ведення телефонних розмов. Методи і засоби раціональної обробки текстових матеріалів.	5

7	Інформація як основний предмет і продукт діяльності керівника. Загальні вимоги до інформації в роботі менеджера. Класифікація інформації, її основні джерела і носії. Поняття інформаційної системи. Рекомендації щодо поліпшення інформаційного забезпечення керівника.	5
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>		<b>32</b>
<i>Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності</i>		
8	Реакції менеджера і працівників на зміни. Стратегія менеджера з подолання опору змінам. Адаптація стилю управління до мінливих ситуацій в умовах змін.	4
9	Синдром емоційного вигорання: прояви, симптоми, основні підходи до вирішення професійного вигорання. Зарубіжний досвід подолання стресових наслідків у діяльності менеджера.	4
10	Час як найважливіший ресурс в діяльності менеджера. Інвентаризація власного часу (за тиждень). Прокрастинація та її вплив на управління часом. Цейтнот часу: проблеми, засоби подолання. Органайзер як інструмент планування особистої праці менеджера та працівників.	5
11	Культурні та етичні норми взаємодії в конфлікті. Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів на основі диференціації структур внутрішнього світу людини. Класифікація внутрішньоособистісних конфліктів на основі вікових криз (за Е. Еріксоном).	5
12	Модель «стейкхолдерів» як модель ефективного самоменеджменту.	5
13	Авторитет керівника. Основні види фальшивого авторитету. Харизматична влада керівника. Розвиток харизматичних здібностей особистості.	5
14	Психофізіологічні особливості праці керівника. Роль і значення здоров'я в ефективній роботі менеджера. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Складники «емоційного інтелекту» за Д. Гоулманом. Типи творчої особистості. Бар'єри щодо розвитку творчого потенціалу менеджера. Методи творчого вирішення управлінських проблем. Сутність компетентнісного підходу в освіті. Акмеологічна концепція розвитку професіонала. Методи навчання дорослих. Сучасні ефективні методи навчання для власного вдосконалення.	4
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>		<b>32</b>
<b>Всього годин</b>		<b>64</b>

**Примітка:** У розрахунку годин на виконання самостійної роботи передбачено час на підготовку до практичних та виконання індивідуальних завдань.

#### **6.4. Орієнтовна тематика індивідуальних та групових завдань**

1. Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту.
2. Критерії ефективного самоменеджменту.
3. Визначення ціннісних орієнтирів особистості.
4. Життєва позиція особистості.
5. Ключові принципи визначення особистісних цілей менеджера.  
Загальні обмеження при виборі цілей.
6. Саморозвиток особистості менеджера. Професійне та посадове зростання.
7. Планування ділової кар'єри менеджера.
8. Цільове планування роботи менеджера. Методи планування особистої роботи менеджера.
9. Традиційні й комп'ютерні засоби планування особистої роботи менеджера.
10. Методи нормування управлінської діяльності. Порядок розрахунку нормативів трудомісткості управління.
11. Особливості часу як ресурсу.
12. Тайм-менеджмент.
13. Управління потоком відвідувачів, техніка їх прийому, особливості прийому з особистих питань.
14. Раціоналізація телефонних розмов.
15. Поняття кар'єри. Види та типи кар'єр.
16. Основні кар'єрні ілюзії.
17. Моделі індивідуальних кар'єр.
18. Закордонний досвід планування та побудови індивідуальної кар'єри.
19. Засади ораторського мистецтва: структура і зміст виступу, вибір форм візуалізації тексту виступу.
20. Стівен Р. Кові: розвінчання міфів тайм-менеджменту.
21. Потужні інструменти розвитку особистості за Стівеном Р. Кові.

### **7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Під час лекційного курсу застосовуються слайдові презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint, роздатковий матеріал, дискусійне обговорення проблемних питань.

Практичні заняття проводяться у вигляді семінарів-практикумів з виконанням ситуаційних та розрахункових завдань – індивідуальних та в групах; дискусій, психологічних тестів.

Самостійна робота передбачає опрацювання додаткових джерел літератури; інформації з інтернет-сайтів; відеоматеріалів в YouTube за відповідними темами, посилання на які розміщені в системі Moodle.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи ZOOM, Microsoft Team, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

## 8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з дисципліни «Самоменеджмент» включає тематичне оцінювання та модульний контроль.

Тематичне оцінювання аудиторної та самостійної роботи студентів здійснюється на основі отриманих ними поточних оцінок за усні та письмові відповіді з предмету, самостійні, практичні та контрольні роботи.

Поточний контроль за виконанням ІНДЗ здійснюється відповідно до графіка виконання завдання.

Модульний контроль проводиться у формі тестування.

Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється студентам у журнал академічної групи та електронний журнал після кожного контрольного заходу.

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі іспиту.

## 9. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ

Оцінка за лекційне заняття виставляється за активність студента в дискусії, короткі повідомлення з теми.

Оцінку на практичному занятті студент отримує за виконані розрахункові, практичні роботи, командні проекти, зроблені доповіді, презентації, есе, активність під час дискусій.

Під час модульного та підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є стандартизовані комп'ютерні тести.

## 10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за чотирирівневою шкалою – «2», «3», «4», «5».

### Критерії оцінювання результатів навчання за чотирирівневою шкалою

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати і оцінювати явища, факти і процеси, застосовувати наукові методи для аналізу конкретних ситуацій, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток подій і процесів, докладно обґрунтувати свої твердження та висновки.

<b>«Добре»</b>	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички аналізувати і оцінювати явища, факти і події, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток подій і процесів та докладно обґрунтувати свої твердження та висновки.
<b>«Задовільно»</b>	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60 % завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати і оцінювати явища, факти та недостатньо обґрунтував твердження та висновки, недостатньо певно орієнтується у навчальному матеріалі.
<b>«Незадовільно»</b>	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60 % завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати явища, факти, події, робити самостійні висновки та їх обґрунтувати, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.

Підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою. Вона обчислюється як середнє арифметичне значення (САЗ) всіх отриманих студентом оцінок з наступним переведенням їх у бали за такою формулою:

$$БПК = \frac{САЗ \times \max ПК}{5},$$

де *БПК* – бали з поточного контролю; *САЗ* – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок (з точністю до 0,01); *max ПК* – максимально можлива кількість балів з поточного контролю.

Відсутність студента на занятті у формулі приймається як «0».

### **Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «іспит»**

Види робіт	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	ІНДЗ	Іспит	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	10	20	10	20	10	30	100

### **Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти**

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C	Задовільно	
64–74	D		
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

## 11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

### *Наочні засоби:*

1. Презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint.
2. Методичні вказівки до виконання практичних завдань.

### *Технічні засоби:*

1. ПК.
2. Мультимедійне обладнання.
3. Система дистанційного навчання Moodle.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Лугова В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2019. С. 212.
2. Нетепчук В. В. Самоменеджмент : навч. посібник. Рівне: НУВГП. 2013. С. 354.
3. Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М., Гобела В. В., Подра О. П., Коваль Г. В.. Самоменеджмент: навч. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 280.
4. Василик С. К., Майстренко О. В., Немашкало К. Р. та ін. Самоменеджмент : навч. посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2020. С.150.
5. Шильнікова З. М. Самоменеджмент : навч. посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2022. С. 224.
6. Самоменеджмент. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 073 «Менеджмент». Укладачі: Ю. С. Гринчук, В. А. Биба, Н. В. Коваль. Біла Церква: БНАУ. 2020. 83 с.

### Додаткова література

7. Биба В. А. Теоретичні засади розвитку самоменеджменту організації. *Економіка та держава*. 2021. №2. С. 58-61.
8. Дахіт Ч. Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та в бізнесі; пер. з англ. Л. Герасимчука. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 432 с.
9. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості; пер. з англ. О. Любенко; п'яте видання. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 384 с.
10. Кові Стівен Р., Меррілл Роджер Е., Меррілл Ребекка Р. Спершу

найважливіше! Жити, любити, вчитися, залишити слід; пер. з англ. А. Ящук. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 384 с.

11. Кох Р. Принцип 80 / 20. Секрет досягнення більшого за менших витрат; пер. з англ. Н. Лавської. К.: Видавнича група КМ-БУКС, 2017. 336 с.

12. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 320 с.

13. Сазерленд Д. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 280 с.

14. Трейсі Б. Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу; пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 335 с.

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

16. Чжо Д. Становлення менеджера. Book Chef, Форс, 2020. 352 с.

17. Шемігон О. І., Биба В. А. Самоменеджмент як інструмент використання власного управлінського потенціалу. International scientific and practical conference «Innovation in Science and Technology» (January 25-26, 2021) Primedia E-launch LLC, USA, Boston. С. 202-206.

18. Юрик Н. Є. Самоменеджмент: Курс лекцій. Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.

19. Юринець З. В., Макара О. В. Самоменеджмент : навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.

#### **Адреси сайтів в INTERNET**

14. <https://www.management.com.ua>

15. <http://www.elitarium.ru/management/>