

**Білоцерківський національний аграрний університет**  
**Економічний факультет**  
**Кафедра менеджменту**

	<p><b>СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</b>  <b>«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»</b></p> <p>Галузь знань - 07 «Управління та адміністрування»          Спеціальність - 073 «Менеджмент»          Освітня програма - «Менеджмент»</p>
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Компонент освітньої програми</b>	обов'язковий
<b>Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин</b>	4 кредити / 120 годин
<b>Семестр</b>	5
<b>Форма контролю</b>	іспит
<b>Мова викладання</b>	українська
<p><b>Профайл викладача</b></p> 	<p><b>Биба Валентина Анатоліївна</b>  <b>Посада:</b> доцент кафедри менеджменту  <b>Науковий ступінь:</b> кандидат економічних наук  <b>Робоче місце:</b> навчальний корпус №4 (пл. Соборна, 8/1), 69 ауд. (кафедра менеджменту).  <b>E-mail:</b> <a href="mailto:valentyna.byba@btsau.edu.ua">valentyna.byba@btsau.edu.ua</a>  <b>Зв'язок з викладачем:</b> відповідно до графіка консультацій</p>
<b>Опис дисципліни</b>	<p>Самоменеджмент – це сукупність процесів, пов'язаних з плануванням, організацією, стимулюванням і контролем людиною власної діяльності. Дисципліна «Самоменеджмент» вивчає раціональні методи та організаційні важелі управління менеджером власною працею. Самоменеджмент – це саморозвиток особистості, що базується на самопізнанні, самовизначенні, самоуправлінні, самовдосконаленні, подоланні стереотипів свідомості, самоконтролі і, як підсумок, самореалізації в обраній сфері діяльності. Це кропітка і наполеглива робота над собою з метою реалізувати весь свій творчий потенціал, максимально використовувати свої можливості і здібності. Тобто, основна мета вивчення дисципліни полягає в тому, щоб навчитись максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати</p>

	плином свого життя (самовизначатися) і переборювати несприятливі зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті. Нині самоменеджмент можна розглядати як засіб, шанс, чинник успішної життєдіяльності кожної людини.
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	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.
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	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 організовувати особисту працю.
<b>Формат дисципліни</b>	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі із застосуванням мультимедійних засобів. За необхідності (індивідуальні графіки, дистанційна форма навчання тощо) можуть використовуватись платформи Moodle, ZOOM. Формат проведення дисципліни є змішаним: поєднання традиційних форм навчання з елементами дистанційного навчання.
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>РН 2.1. Знання чинників розвитку фізичної та розумової працездатності, компонентів системи поліпшення здоров'я, ролі рухової активності в системі поліпшення здоров'я.</p> <p>РН 2.2. Уміння здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності й працездатності.</p> <p>РН 3.1. Знання концепцій самоменеджменту; критеріїв ефективного самоменеджменту.</p> <p>РН 3.2. Уміння застосовувати концептуальні підходи самоменеджменту для пояснення процесів планування, організації власної діяльності, самомотивації та самоконтролю.</p> <p>РН 4.1. Знання поглиначів часу; уміння здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу й управління часом.</p> <p>РН 4.2. Знання причин виникнення конфліктів, стратегій і тактик взаємодії в конфліктних ситуаціях; уміння обирати способи попередження конфліктів.</p> <p>РН 10.1. Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації та самомотивування.</p> <p>РН 14.1. Знання чинників, що викликають появу стресових ситуацій, наслідків дії стресу.</p> <p>РН 14.2. Уміння діагностувати рівень стресу, використовувати методи зняття психологічної напруги та нейтралізації стресу.</p> <p>РН 14.3. Знання факторів професійної та психологічної адаптації; уміння застосовувати інструменти соціально-психологічної адаптації.</p> <p>РН 16.1. Уміння визначати напрями саморозвитку особистості менеджера.</p>
<b>Структура курсу</b>	<i>Змістовий модуль 1. Методологічні підходи до самоменеджменту</i>

	<p>Тема 1.1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту. Тема 1.2. Складові ефективного самоменеджменту. Тема 1.3. Філософія і стратегія самоменеджменту. Тема 1.4. Планування особистої зайнятості менеджера Тема 1.5. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера. Тема 1.6. Планування роботи як складова самоменеджменту. Тема 1.7. Самомотивування та самоконтроль.</p> <p><b>Змістовий модуль 2. Формування якостей ефективного менеджера</b></p> <p>Тема 2.1. Соціально-психологічна адаптація менеджера. Тема 2.2. Самоорганізування у стресових ситуаціях. Тема 2.3. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом. Тема 2.4. Конфлікти в управлінській діяльності. Тема 2.5. Етика і соціальна відповідальність менеджера. Тема 2.6. Формування якостей ефективного менеджера. Тема 2.7. Розвиток менеджерського потенціалу.</p>																																												
<b>Методи навчання</b>	<p>Під час лекційного курсу застосовуються презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint, дискусійне обговорення проблемних питань. Практичні заняття проводяться у вигляді семінарів-практикумів з виконанням ситуаційних завдань – індивідуальних та в мінігрупах; ділових ігор, дискусій, психологічних тестів.</p>																																												
<b>Види контролю та критерії оцінювання</b>	<p>Поточний контроль: активність в дискусії на лекційних заняттях, усне опитування, перевірка виконання практичних завдань (ситуаційних, командних проєктів, есе, доповідей, презентацій), завдань для самостійної роботи, індивідуального навчально-дослідного завдання. Під час модульного та підсумкового контролю засобом оцінювання результатів навчання з дисципліни є стандартизовані комп'ютерні тести.</p> <p><b>Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «іспит»</b></p> <table border="1" data-bbox="603 1438 1433 1559"> <thead> <tr> <th>Види робіт</th> <th>Лекції</th> <th>Практичні заняття</th> <th>Самостійна робота</th> <th>Модульний контроль</th> <th>ІНДЗ</th> <th>Іспит</th> <th>Загальний бал</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Максимально можлива кількість балів</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>10</td> <td>30</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти</b></p> <table border="1" data-bbox="603 1648 1433 1989"> <thead> <tr> <th rowspan="2">За 100-бальною шкалою</th> <th rowspan="2">За шкалою ECTS</th> <th colspan="2">За національною шкалою</th> </tr> <tr> <th>іспит</th> <th>залік</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90–100</td> <td>A</td> <td>Відмінно</td> <td rowspan="5">Зараховано</td> </tr> <tr> <td>82–89</td> <td>B</td> <td>Добре</td> </tr> <tr> <td>75–81</td> <td>C</td> <td rowspan="3">Задовільно</td> </tr> <tr> <td>64–74</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>60–63</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>35–59</td> <td>FX</td> <td colspan="2">Незадовільно (не зараховано) з можливістю повторного складання</td> </tr> <tr> <td>1–34</td> <td>F</td> <td colspan="2">Незадовільно (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням</td> </tr> </tbody> </table>	Види робіт	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	ІНДЗ	Іспит	Загальний бал	Максимально можлива кількість балів	10	20	10	20	10	30	100	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 (не зараховано) з можливістю повторного складання		1–34	F	Незадовільно (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням	
Види робіт	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	ІНДЗ	Іспит	Загальний бал																																						
Максимально можлива кількість балів	10	20	10	20	10	30	100																																						
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 (не зараховано) з можливістю повторного складання																																											
1–34	F	Незадовільно (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням																																											
<b>Політика</b>	<p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними</p>																																												

	<p>дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її незарахування викладачем. Положення про академічну доброчесність у Білоцерківському національному аграрному університеті розміщене на сайті університету <a href="https://cutt.ly/aR13OnU">https://cutt.ly/aR13OnU</a></p> <p><b>Політика щодо відвідування занять:</b> очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі.</p> <p><b>Політика щодо дедлайнів і перескладання:</b> студенти мають дотримуватись термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p><b>Політика щодо виконання завдань:</b> позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність.</p>
<p><b>Рекомендовані джерела інформації</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основна література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лугова В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навч. посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.</li> <li>2. Нетепчук В. В. Самоменеджмент: навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.</li> <li>3. Самоменеджмент : навч. 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.</li> <li>4. Селютін В. М. Самоменеджмент: навч. посібник. Х.: ХДУХТ, 2017. 206 с.</li> <li>5. 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.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Додаткова література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Трейсі Б. Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу; пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 335 с.</li> <li>7. 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.</li> <li>8. Дахігг Ч. Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та в бізнесі; пер. з англ. Л. Герасимчука. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 432 с.</li> <li>9. Кох Р. Принцип 80 / 20. Секрет досягнення більшого за менших витрат; пер. з англ. Н. Лавської. К.: Видавнича група КМ-БУКС, 2017. 336 с.</li> <li>10. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскепощенный менеджер. Для руководителя-практика: пер. с англ. М.: Дело, 1991. 320 с.</li> <li>11. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью.</li> </ol>

М.: Добрая книга, 2015. 258 с.

12. 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.

13. Крикун О. А. Самоменеджмент: учеб. пособие. Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. 344 с.

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

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

16. 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/>