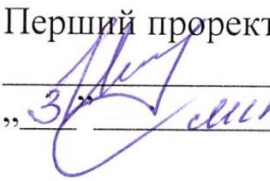


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Перший проректор

 Н.М. Іщенко

„30 червня” 2018 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ «САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

статус дисципліни вибіркова

за спеціальністю: 073 Менеджмент

АВТОР ПРОГРАМИ:

к.е.н., доц. Бурдельна Г.О.

кафедра менеджменту

„27” червня 2018 р.

Миколаїв 2018

Лист погодження робочої програми

Робочу програму схвалено:

на засіданні кафедри економічної теорії та міжнародної економіки
Протокол № _____ від „____” _____ 2017 р.

Завідувач кафедри _____ Т. М. Фертікова

на засіданні випускової кафедри фінансів і кредиту
Протокол № 3 від „25” 10 2017 р.

В. о. завідувача кафедри _____ К. П. Черненко

на засіданні випускової кафедри економіки підприємства
Протокол № 3 від „11” 10 2017 р.

Завідувач кафедри _____ О. Б. Кузьменко

на засіданні випускової кафедри обліку і аудиту
Протокол № 4 від „7” 11 2017 р.

Завідувач кафедри _____ Ю. В. Великий

на засіданні випускової кафедри менеджменту
Протокол № _____ від „____” _____ 2017 р.

В. о. завідувача кафедри _____ О. Ю. Стоян

на засіданні методичної ради факультету економічних наук
Протокол № _____ від „____” _____ 2017 р.

Голова _____ Ю. Ю. Верланов

Робочу програму погоджено за формами навчання:

Денна форма навчання:

В. о. декана факультету економічних наук _____ О. Б. Філімонова

„____” _____ 2017 р.

Заочна форма навчання:

Директор ННІПО _____

Г. Л. Норд

„____” _____ 2017 р.

Начальник навчально-методичного відділу _____

І. Ю. Потай

„____” _____ 2017 р.

1. Концепція викладання дисципліни

Сучасна епоха потребує принципових змін практично в усіх сферах життєдіяльності кожної людини. Суспільно-економічні відносини, підходи, методи, технології вирішення життєвих проблем, що створювалися протягом десятиліть, застаріли і більше не відповідають вимогам часу, цілям нового суспільства і людини.

Людина, опинившись поза звичним ритмом життя, постала перед необхідністю по-новому бачити, чути і відчувати дійсність, аналізувати труднощі, які з'являються при реалізації потреб, норм, і робити відповідні висновки.

Поява великої кількості літератури з рекомендаціями і порадами, як досягти успіху в житті, у бізнесі, — це зворотна реакція суспільства на природну потребу людини, яка опинилася у складній ситуації, що потребує перегляду життєвих цілей і енергійних дій з оволодіння інноваційними технологіями та втілення їх у практику.

Проте компетентність, набута у процесі ознайомлення зі спеціальною літературою, що відображає досвід попередників, без знання наукових основ функціонування людського організму, людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума, механізмів самоорганізації та саморегуляції, технологій самоуправління і навичок їх використання, приречена на напівпрофесіоналізм, напівнефективність, напівуспіх.

Відомо, що є знання загальні і спеціальні. Успіх у житті забезпечують переважно спеціальні знання. Вони дають змогу використовувати у реальній діяльності людини знання законів життя, осмислювати найскладніші процеси, що відбуваються під впливом внутрішнього і зовнішнього світу. Особливість навчальної дисципліни «Самоменеджмент» полягає в тому, що ця дисципліна дає спеціальні знання, які сприяють досягненню людиною вершин свого розвитку — «АКМЕ», забезпечує самоосвіту людини, самодіяльність, самоуправління, дає можливість удосконалювати особисту практику, стає чинником успіху.

Самоменеджмент — це самоуправління людиною своєю життєдіяльністю і діяльністю для досягнення поставлених цілей. Під самоуправлінням розуміють системну діяльність із самоорганізації людиною своїх життєвих функцій, що забезпечують реалізацію внутрішніх потенцій, спрямованих на досягнення певного результату за оптимального використання її внутрішніх ресурсів з урахуванням зовнішніх чинників.

Нині самоменеджмент можна розглядати як засіб, шанс, чинник успішної життєдіяльності і діяльності кожної людини.

• **Мета** дисципліни «Тренінг-курс Самоменеджмент» є оволодіння 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.

• Знання, які студенти отримують із дисципліни «Тренінг-курс Самоменеджмент», є вибірково для блоку дисциплін, що забезпечують професійної та практичної підготовки.

Основними завданнями вивчення дисципліни є теоретична та практична підготовка студентів із питань:

- визначення особистісних цінностей та цілей менеджера;
- управління саморозвитком особистості;
- розвинення навичок ефективного керівництва;
- організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера;
- використання часу як ресурсу.

В результаті вивчення даного курсу студент повинен:

знати:

- напрями самоменеджменту, концепції саморозвитку, критерії формування реалістичної цілі;
- головні поглиначі часу, способи оптимального організування та резервування часу;

- види стресорів та стратегії успішного додання стресу;
- головні характеристики команди, показники уміння ефективно працювати у групі та команді, соціальні ролі у команді;
- види спілкування, принципи асертивного спілкування, характеристики переконуючого та інформуючого виступу перед аудиторією, стратегії інтраціяції; складові та компоненти психологічного ресурсу особистості та способи самоінвестування.

вміти:

- застосовувати методики з цілепокладання та головних напрямів самоменеджменту, а саме: тайм-, стрес-, тим-, імпрешн-, ресурс-менеджменту;
- застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості та інтерпретувати отриманні дані;
- на основі нагального рівня самоменеджменту особистості скласти індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.

Предметом вивчення є процес самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума.

Знання, які студенти отримують при вивченні навчальної дисципліни «Тренінг-курс Самоменеджмент», є вибірковою для інших професійно-орієнтованих дисциплін.

2. Витяг з навчального плану спеціальності

Форма навчання	Курс	Семестр	Всього годин	В тому числі					Форма підсумкового контролю	
				аудиторних			самостійна робота студента		іспит	залік
				лекцій	групові	напівгрупові	семестрова робота по дисципліні	курсорова робота (проект)*		
Денна	1	2	90	-	36	-	54	-	-	+

3.

Зміст навчальної дисципліни – тематичні плани дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні та методологічні засади самоменеджменту

Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки

Наукові погляди на сутність самоменеджменту. Визначення самоменеджменту. Мета та завдання самоменеджменту. Етапи розвитку самоменеджменту як науки. Функції самоменеджменту: встановлення цілей, планування, прийняття рішень, реалізація і організація, контроль, інформація і комунікація.

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.

Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей.

Концепції самоменеджменту. Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта. Концепція особистісних обмежень М. Вудкока і Д. Френсіса. Концепція самоменеджменту Бербеля і Хайнца Швальбе. Концепція А.Т.Хроленко. Концепція В.А. Андрєєва.

Визначення ціннісних орієнтирів особистості. Життєва позиція особистості: активна, проактивна, пасивна. Ключові принципи визначення особистісних цілей менеджера. Загальні обмеження при виборі цілей. Саморозвиток особистості менеджера.

Професійне та посадове зростання. Планування ділової кар'єри менеджера.

Тема 3. Планування роботи менеджера

Планування роботи менеджера. Методи планування роботи менеджера. Метод Альпи, метод бюрографії, щоденник часу. Процес перспективного та оперативного планування роботи менеджера.

Методи нормування управлінської діяльності. Робота за пріоритетами. Принцип Парето. Встановлення пріоритетів за допомогою аналізу А Б В

Тайм-менеджмент – мистецтво планування власного часу та управління ним. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності.

Проблеми децентралізації управлінської діяльності. Делегування повноважень. Визначення функцій заступника та рівня централізації управління. Процес розподілу управлінських функцій. Субординація. Розподіл завдань. Ключові принципи розпорядчої діяльності.

Тема 4. Організація діяльності менеджера

Вертикальний поділ праці. Зміст та особливості управлінської праці. Класифікація управлінської діяльності. Критерії ефективної організації праці.

Принципи та напрями наукової організації праці менеджера. Крива навантаження. Біоритми. Вимоги до організації робочого місця менеджера. Класифікація робочих місць. Система планування приміщень: кабінетна, загальна, стільникова. Правила розподілу приміщень. Правила створення раціональних умов управлінської праці.

Методи і засоби раціональної обробки текстових матеріалів. Вдосконалення методики читання. Використання ввідних, посилюючих, опорних сигналів.

Тема 5. Контроль у самоменеджменті та самомотивація

Функції контролю. Контроль результатів, контроль протягом дня, самоконтроль. Контроль процесу. Способи контролю діяльності і часу: запланований час (цілеустановка), сприйняття фактичного перебігу часу і діяльності, розробка планованого стану, порівняння «план-факт» (контроль).

Змістовний модуль 2. Розвиток менеджерів та підлеглих в організації

Тема 6. Роль комунікацій у самоменеджменті

Комунікації. Комунікативний процес. Перешкоди на шляху комунікацій.

Технологія проведення нарад та зборів. Цільові установки виступу. Структура і зміст виступу. Вибір форм візуалізації тексту виступу.

Переговори: класифікація та основні функції. Проблемний підхід до проведення переговорів. Агресивний і пасивний підходи до проведення переговорів. Етапи підготовки і проведення переговорів. Тактика переговорів. Узгодження результатів переговорів. Оформлення результатів переговорного процесу. Ефективні комунікації.

Підготовка презентацій.

Тема 7. Формування якостей ефективного менеджера

Лідерство. Стили управління. Психологічні особливості стилів управління. Індивідуальний стиль управління. Авторитет керівника: суб'єктивна і об'єктивна значимість.

Стилі управління і види влади. Внутрішньоособистісні проблеми лідера. Відповідальність лідера.

Формування професійних якостей менеджера: професійність; здатність генерувати корисні ідеї; здатність приймати нестандартні управлінські рішення та нести відповідальність за них; прагнення до професійного зростання; підприємливість; авторитетність; сприйняття інновацій та прийняття виваженого ризику.

Розвиток 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 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; повага до гідності людей; готовність допомагати; громадянська позиція; інтелігентність; національна свідомість, здатність до розвитку і навчання підлеглих.

Конфлікти у діяльності менеджера: сутність і види. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Методи подолання конфліктних ситуацій. Прийоми поведінки менеджера у конфліктних ситуаціях. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях. Управління конфліктами.

ТЕМА 8. Планування кар'єри менеджера. Розвиток менеджерського потенціалу.

Планування ділової кар'єри менеджера.

Менеджерський потенціал. Сутність, види, напрями розвитку менеджерського потенціалу. Психо-фізіологічний потенціал. Інтелектуальний потенціал особистості.

Творчий потенціал особистості. Типи творчої особистості. Процес самореалізації особистості. Бар'єри розвитку творчого потенціалу менеджера. Творче вирішення управлінських проблем.

Відповідальність та етика у менеджменті. Сутність та різновиди відповідальності та етики у менеджменті; соціальна відповідальність як добровільна реакція на соціальні проблеми суспільства з боку організації; сутність та значення соціальної поведінки менеджменту; культура менеджменту; організаційна культура; характеристика, особливості та типи організаційних культур.

Розподіл навчальних годин за темами

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин				Самостійна робота студента	Форми контролю
			Аудиторні					
			лекційні	семінарські	практичні	лабораторні		
Змістовий модуль 1. Теоретичні та методологічні засади самоменеджменту								
1.	Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки	11			4		7	* **
2.	Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	11			5		6	* **
3.	Тема 3. Планування роботи менеджера	11			4		7	* **
4.	Тема 4. Організація діяльності менеджера	11			5		6	* **
5.	Тема 5. Контроль у самоменеджменті та самомотивація	11			4		7	* **
6.	Разом за змістовим модулем 1	55			22		33	
Змістовий модуль 2. Розвиток менеджерів та підлеглих в організації								
7.	Тема 6. Роль комунікацій у самоменеджменті	12			4		8	* **
8.	Тема 7. Формування якостей ефективного менеджера	12			5		7	* **
9.	Тема 8. Планування кар'єри менеджера. Розвиток	11			5		6	* **

	менеджерського потенціалу.							
10.	Разом за змістовим модулем 2	35			14		21	
	Разом	90	-	-	36	-	54	

* - контроль під час групових занять

** - контроль під час виконання самостійних робіт

4 Аудиторна робота

4.1. Напівгрупові (практичні) заняття та їх стислий опис

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЇХ ОПИС

Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки

Самоменеджмент як наука і технологія

Визначення самоменеджменту. Завдання та функції самоменеджменту Теоретичні концепції самоменеджменту особистості (Л. Зайверт, М.Вудкок і Д.Френсіс, В.А. Андреев, А.Т. Хроленко, Б. Швальбе і Х. Швальбе). Напрями самоменеджменту (тайм-, стрес-, тіім-, ресур-, імпресіон-менеджмент). Характеристика високого рівня самоменеджменту. Складові самоменеджменту: особистісні диспозиції та мотиваційні особливості. Процес формування функцій самоменеджменту. Методи експліцитної та імпліцитної діагностики рівня самоменеджменту (за О. С. Штепою).

Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей

Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою.

Визначення поняття саморегуляції. Поняття саморегуляції в концепціях вітчизняних вчених (К.О.Абульханова-Славська, О.О.Конопкін, В.І.Моросанова, М.Й.Боришевський, І.В.Сергеева, О.Я.Чебикін, В.А.Іванніков та ін.). Функції саморегуляції. Особистісні складові саморегуляції. Характеристика особистості з високим рівнем саморегуляції. Види саморегуляції: усвідомлена, вольова, емоційна, смислова тощо. Методи діагностики рівня саморегуляції особистості.

Тема 3. Планування роботи менеджера

Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості. Тайм-менеджмент.

Поняття часу в психології та філософії. Об'єктивний та суб'єктивний час. Особливості переживання часу людиною. Поняття психологічного віку. Співвідношення минулого, сучасного та майбутнього у внутрішній картині світу людини.

Загальна характеристика тайм-менеджменту. Концепції тайм-менеджменту. Аналіз витрат власного часу (методики «Хронограф» та «Хронометраж»). Вміння виставляти пріоритети (матриці Ейзентхауера, метод Альп, АВС-планування). Стратегії та види планування часу (хронос- та кайрос-планування). Вправи та техніки підвищення ефективності планування часу в межах тайм-менеджменту.

Тема 4. Організація діяльності менеджера

Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості. Ресурс-менеджмент.

Знайомство з окремими методиками: SWOT-аналіз, SMART-аналіз, робота із цілями в межах моделі «GOMAD», «Позитивне планування», «Мапа внутрішньої країни», «Життєві завдання» та ін.

4.1.Тренінг розвитку мотивації досягнення особистості.

4.2.Тренінг розвитку внутрішньої мотивації.

4.3.Тренінг розвитку особистісної зрілості.

Загальна характеристика ресурс-менеджменту. Аналіз діяльності особистості з точки зору ресурсу – визначення видів діяльності, що пригнічує, та видів діяльності, що виступають ресурсом. Планування діяльності з точки зору ресурса.

Тема 5. Контроль у самоменеджменті та самомотивація

5.1.Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Стрес-менеджмент.

Загальна характеристика стрес-менеджменту. Визначення поняття стрес. Теоретичні підходи до аналізу поведінки в ситуації стресу. Визначення домінуючих механізмів

психологічного захисту та копінг-поведінки людини. Наслідки дії тривалих стресорів на особистість. Поняття емоційного вигорання.

Форми тренінгової роботи в стрес-менеджменті. Завдання стрес-менеджменті. Технології та вправи спрямовані на виявлення основних стресорів, визначення межі їх впливу. Особливості проведення вправ на релаксацію людини в ситуації стресу. Технології та вправи на модифікацію та трансформацію сприйняття людиною ситуації стресу.

5.2. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Тім-менеджмент.

Загальна характеристика тім-менеджменту. Визначення понять група, колектив, команда. Процес групотворення та формулювання групових цілей. Теорії лідерства. Механізми розвитку лідерських вмінь. Завдання тім-менеджменту. Форми проведення тренінгової роботи в межах тім-менеджменту (спортивного характеру, віршовочні тренінги, квести, психологічні ігри, тренінги конфліктності, комунікативні тренінги, мотиваційні тренінги та ін.).

5.3. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Імпрешіон-менеджмент.

Поняття, завдання та функції імпрешіон-менеджменту. Поняття самопрезентації та «керування враженням». Мотиви самопрезентації. Види самопрезентаційних тактик. Поняття іміджу. Технології формування іміджу людини. Поняття про публічний виступ. Особливості вербальної та невербальної поведінки в межах публічного виступу. Аналіз основних складових публічного виступу (Що? Як? Хто? Кому? Навіщо? Де? та Коли говорить?). Технології та вправи імпрешіон-менеджменту.

Тема 6. Роль комунікацій у самоменеджменті

Психологія мотивації.

Визначення та співвідношення між собою понять потреба, мотив, мотивація, мета. Види та теорії потреб. Визначення групи біологічних (організмічних) та соціальних (психологічних) потреб. Визначення та загальна характеристика мотивів, що лежать в основі людської поведінки (мотив афіліації, мотив влади, просоціальні мотиви, мотив досягнення та ін.).

Внутрішня та зовнішня мотивація. Фактори внутрішньої мотивації за В. Климчуком.

Характеристика мотивації досягнення успіху. Мотивація досягнення в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Сучасні теорії, що лежать в основі когнітивного підходу до розуміння мотивації досягнення: теорія каузальної атрибуції Б. Вайнера, теорія самоефективності А. Бандури, теорії очікуваної вартості/цінності (Дж. Аткинсон, Дж. Екклс), соціокогнітивна теорія К. Двека, теорія самоцінності М. Кавінгтона, теорія контролю, що сприймається Е. Скіннера. Методи діагностики мотивації досягнення.

Тема 7. Формування якостей ефективного менеджера

7.1. Психологія смислу та осмисленості життя.

Визначення поняття смисл та осмисленість життя. Психологія смислу в теорії В. Франкла та А. Ленглея. Характеристики осмисленості життя за О. М. Леонтьєвим. Структура смислової сфери особистості за Д. О. Леонтьєвим. Показники осмисленості життя. Особливості функціонування процесів цілепокладання людини. Поняття цілі життя та відчуття часу й часової перспективи. Методи діагностики осмисленості життя та процесів цілепокладання особистості.

Тема 8. Планування кар'єри менеджера. Розвиток менеджерського потенціалу.

8.1. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)

Визначення поняття зрілість та особистісна зрілість. Види зрілості та їх співвідношення з особистісною зрілістю. Поняття та складові особистісної зрілості в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Кроскультурні, вікові, гендерні відмінності у розумінні особистісної зрілості. Методи діагностики особистісної зрілості.

8.2. Основні бар'єри самоменеджменту особистості: перфекціонізм, лень та прокрастинація.

Поняття перфекціонізму. Теоретичні підходи до визначення феномену перфекціонізму. Чинники виникнення та форми прояву перфекціонізму. Види перфекціонізму: адаптивний та

дезадаптивний перфекціонізм, Я-орієнтований, соціально приписуваний перфекціонізм та перфекціонізм на адресу інших. Особливості прояву перфекціонізму в діяльності та між особовому спілкуванні. Наслідки перфекціонізму особистості та методи подолання перфекціоністських тенденцій. Методики діагностики рівня перфекціонізму особистості.

Поняття ліні та прокрастинації та їх відмінності. Теоретичні підходи до визначення прокрастинації. Види прокрастинації. Особистісні кореляти прокрастинації. Методи подолання проявів прокрастинації. Лінь як форма мотиваційного дефіциту людини. Види ліні. Методики діагностики прокрастинації та ліні.

5. Самостійна робота

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

"Управління громадськими та неприбутковими організаціями"

назва дисципліни

кількість годин СРС згідно з навчальним планом **108**

Види самостійної роботи	Трудо- місткість (годин)*	Планові терміни виконання	Форми контролю	Максимальна кількість балів
Денна форма навчання				
I. О б о в ' я з к о в і				
<i>Види робіт на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях</i>				
Виконання завдань практичних занять	10	Систематично	письмовий звіт	20
<i>За виконання модульних (контрольних) завдань</i>				
Виконання семестрової роботи	6	Останнє заняття відповідного модуля	письмовий звіт	15
<i>За виконання завдань самостійного опрацювання та інших завдань</i>				
Реферат	10	Останнє заняття відповідного модуля	письмовий звіт	15
Разом балів за обов'язкові види СРСР				50
II. В и б і р к о в і				
<i>За виконання творчих завдань для самостійного опрацювання</i>				
Підготовка індивідуального навчально- дослідного завдання ІНДЗ	8	Відповідно до розкладу занять	письмовий звіт	5
Виступ на конференції	8	Відповідно до плану проведення конференції	матеріали виступу	10
Виступ на семінарі	6	Систематично	матеріали виступу	5
Разом балів за вибіркові види СРСР				20
Всього балів за СРС				70

6. Питання для самоконтролю

При вивченні дисциплін застосовуються модульна технологія навчання, які полягає в тому, що вона поділяє (дробить) інформацію на визначені дози-модулі.

Модульна система навчання дає викладачу свободу і гнучкість у виборі форм і методів навчання, дозволяє зменшити витрати часу на практичну підготовку.

До основних форм і методів навчання при усному викладанні вказаної дисципліни відносяться такі як: лекції, практичні, семінари, самостійна робота, захист рефератів, індивідуальна робота, доповіді, повідомлення, тестування.

Усі перелічені технології (методи) навчання сприяють вирішенню проблеми якості навчання. Оцінка якості засвоєння навчальної програми з нормативної дисципліни «Основи екологічної токсикології» охоплює поточний контроль успішності, виконання самостійної роботи, модульний контроль та складання підсумкового диференційованого заліку.

Для поточного контролю засвоєння студентами навчального матеріалу під час аудиторних занять та у процесі самостійної роботи передбачено проведення модульної контрольної роботи, порядок проведення та зміст якої доводиться до студентів на початку семестру.

Рівень засвоєння навчальної дисципліни визначається за рейтинговою системою оцінювання.

Підсумкова оцінка якості засвоєння навчальної програми визначається за результатами іспиту. Поточна успішність включає письмові відповіді в ході аудиторних занять, оцінку засвоєння навчального матеріалу в ході самостійної роботи студентів, виконання завдань поточного контролю знань.

Нижче наводиться перелік питань для самоконтролю студентів.

6.1. Перелік питань для самоконтролю студентів

1. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
2. Основи технології порозуміння.
3. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
4. Основні технології комунікацій.
5. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
6. Сутність техніки досягнення порозуміння в комунікації.
7. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоуправління.
8. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації
9. (самоуправління). Сутність і можливості.
10. Медитація як основа технологій самоуправління в східній культурі,
11. сутність і можливості.
12. Сутність і можливості техніки “Рефреймінг”.
13. Боротьба як форма життєдіяльності і діяльності людини.
14. Боротьба в управлінській діяльності.
15. Стратагеми, їх використання у практичній діяльності.
16. Особливості боротьби за столом переговорів.
17. Принципи боротьби, їх стисла характеристика.
18. Праксеологічний підхід до ведення боротьби, його сутність і особливості.
19. Кар’єра як об’єкт самоменеджменту, її сутність, види й етапи.
20. Вибір фахової кар’єри.
21. Особливості стратегічного самоменеджменту у досягненні “кар’єрних
22. цілей”.
23. “Ліфти”, “сита” і “розподільники” соціального просування в діловій сфері.
24. Специфіка функціонування соціальних механізмів регулювання ділової
25. кар’єри в Україні.
26. Здоров’я як життєва цінність і основна передумова успішної кар’єри.
27. Поняття “валеологічний паспорт”.

28. Стрес, його прояви в роботі і наслідки для кар'єри.
29. Адаптивно-розвиваючий підхід до розуміння механізмів стресу і шляхів
30. подолання стресових ситуацій.
31. Загальне і конкретне планування ділової кар'єри. Кар'єро-програми.
32. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання і їх
33. можливості для індивідуальної ділової кар'єри.
34. Помилки в управлінні власною кар'єрою і шляхи їх подолання.
35. Етапи стратегічного самоменеджменту в процесі реалізації ділової
36. кар'єри, їх стисла характеристика.
37. Порядок оцінювання ситуації і прийняття рішень у повсякденному
38. самоменеджменті під час реалізації кар'єрних цілей.
39. Особливості технологічного самоменеджменту в процесі реалізації
40. кар'єрних цілей.
41. Основи саморозвитку у фаховій діяльності.
42. Засоби розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.
43. Основні поняття щодо стратегії і тактики ділового успіху.
44. Техніки впливу на людей, їх сутність, можливості і порядок застосування.
45. Істина, краса і добро як основні людські цінності і системоутворюючі
46. чинники.
47. Соціальні, біологічні і духовні принципи у життєдіяльності людини.
48. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа
49. моделювання життєдіяльності людини.
50. Характеристика основних закономірностей соціального, біологічного і
51. духовного розвитку людини.
52. Необхідність зміни парадигм розвитку людини і суспільства в сучасних
53. умовах.
54. Внутрішні і зовнішні системоутворюючі чинники, їх вплив на
55. життєдіяльність і діяльність людини.
56. Акмеологічні чинники досягнення вершин розвитку людини.
57. Людина і юрба. Особливості самоуправління в юрбі.
58. Особливості інформаційно-психологічної боротьби й урахування їх
59. специфіки у самоменеджменті.
60. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і
61. самоменеджмент.
62. Роль розвиненого мислення людини в його самоменеджменті.

7. Підсумковий контроль

Оцінка якості засвоєння навчальної програми з дисципліни «Тренінг-курс Самоменеджмент» охоплює поточний контроль успішності, виконання самостійної роботи, модульний контроль та складання підсумкового заліку.

Для поточного контролю засвоєння студентами навчального матеріалу під час аудиторних занять та у процесі самостійної роботи передбачено проведення модульної контрольної роботи, порядок проведення та зміст якої доводиться до студентів на початку семестру.

Рівень засвоєння навчальної дисципліни «Тренінг-курс Самоменеджмент» визначається за рейтинговою системою оцінювання.

Підсумкова оцінка якості засвоєння навчальної програми визначається за результатами заліку, порядок проведення якого визначається робочою навчальною програмою.

Поточна успішність включає письмові відповіді в ході аудиторних занять, оцінку засвоєння навчального матеріалу в ході самостійної роботи студентів, виконання завдань поточного контролю знань.

7.1. Контрольні питання до заліку

1. Предмет, завдання і функції навчальної дисципліни.

2. Основні категорії теорії самоменеджменту.
3. Сутність і зміст самоуправління людини.
4. Сутність і зміст концепції раціонального життя.
5. Сутність і зміст концепції обмежень.
6. Сутність і зміст концепції раціональної організації часу.
7. Сутність і зміст раціонально-психологічної концепції.
8. Сутність і зміст акмеолого-технологічної концепції.
9. Удосконалювання самоменеджменту (теоретико-методологічний аспект).
10. Валеологічні основи самоменеджменту.
11. Акмеологічні основи самоменеджменту.
12. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління.
13. Організація нервової системи людини як основа системи управління.
14. Основи організації центральної нервової системи й інформаційний обмін.
15. Особливості інформаційного обміну людини як біосоціальної, духовної, інформаційно-енергетичної системи.
16. Основи саморегуляції людського організму.
17. Модель процесу комунікації.
18. Формування моделі світу, її роль у життєдіяльності людини.
19. Основи біоритмології та самоменеджмент людини.
20. Характеристика загальних законів управління людиною.
21. Характеристика специфічних законів управління людиною.
22. Ціль у самоменеджменті, основні цілі в житті сучасної людини.
23. Оцінювання життєвої ситуації як етап стратегічного самоменеджменту.
24. Уточнення моделі і "траєкторії" життя.
25. Визначення мети життя й основ задуму для її досягнення.
26. Оцінювання ситуації і прийняття стратегічних рішень.
27. Стратегія життя, вибір стратегії.
28. Життєва філософія. Система життєвих цілей. Єдність духу і тіла.
29. Планування життя; розробка плану життя.
30. Розробка цільової комплексної програми (ЦКП) життя; цільовий підхід до планування.
31. Стратегіми, їхня сутність і особливості.
32. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
33. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
34. Система чинників, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
35. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
36. Інформаційна функція і функція формування мети, їх стислі характеристики.
37. Функція прийняття рішення в щоденному самоменеджменті.
38. Алгоритм організації роботи у прийнятті рішень.
39. Планування щоденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
40. Планування робочого дня за методом "Альп".
41. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
42. Наукова організація праці як функція самоменеджменту, що відокремилася.
43. Основи регулювання повсякденної діяльності.
44. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
45. Інтеграційно-координуюча функція в самоменеджменті, її стисла характеристика.
46. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
47. Основи технології порозуміння.
48. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
49. Основні технології комунікацій.

50. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
51. Сутність техніки досягнення порозуміння в комунікації.
52. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоуправління.
53. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації (самоуправління). Сутність і можливості.
54. Медитація як основа технологій самоуправління в східній культурі, сутність і можливості.
55. Сутність і можливості техніки “Рефреймінг”.
56. Боротьба як форма життєдіяльності і діяльності людини.
57. Боротьба в управлінській діяльності.
58. Стратагеми, їх використання у практичній діяльності.
59. Особливості боротьби за столом переговорів.
60. Принципи боротьби, їх стисла характеристика.
61. Праксеологічний підхід до ведення боротьби, його сутність і особливості.
62. Кар’єра як об’єкт самоменеджменту, її сутність, види й етапи.
63. Вибір фахової кар’єри.
64. Особливості стратегічного самоменеджменту у досягненні “кар’єрних цілей”.
65. “Ліфти”, “сита” і “розподільники” соціального просування в діловій сфері.
66. Специфіка функціонування соціальних механізмів регулювання ділової кар’єри в Україні.
67. Здоров’я як життєва цінність і основна передумова успішної кар’єри. Поняття “валеологічний паспорт”.
68. Стрес, його прояви в роботі і наслідки для кар’єри.
69. Адаптивно-розвиваючий підхід до розуміння механізмів стресу і шляхів подолання стресових ситуацій.
70. Загальне і конкретне планування ділової кар’єри. Кар’єро-програми.
71. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання і їх можливості для індивідуальної ділової кар’єри.
72. Помилки в управлінні власною кар’єрою і шляхи їх подолання.
73. Етапи стратегічного самоменеджменту в процесі реалізації ділової кар’єри, їх стисла характеристика.
74. Порядок оцінювання ситуації і прийняття рішень у повсякденному самоменеджменті під час реалізації кар’єрних цілей.
75. Особливості технологічного самоменеджменту в процесі реалізації кар’єрних цілей.
76. Основи саморозвитку у фаховій діяльності.
77. Засоби розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.
78. Основні поняття щодо стратегії і тактики ділового успіху.
79. Техніки впливу на людей, їх сутність, можливості і порядок застосування.
80. Істина, краса і добро як основні людські цінності і системоутворюючі чинники.
81. Соціальні, біологічні і духовні принципи у життєдіяльності людини.
82. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності людини.
83. Характеристика основних закономірностей соціального, біологічного і духовного розвитку людини.
84. Необхідність зміни парадигм розвитку людини і суспільства в сучасних умовах.
85. Внутрішні і зовнішні системоутворюючі чинники, їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.
86. Акмеологічні чинники досягнення вершин розвитку людини.
87. Людина і юрба. Особливості самоуправління в юрбі.

88. Особливості інформаційно-психологічної боротьби й урахування їх специфіки у самоменеджменті.
89. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і самоменеджмент.
90. Роль розвинутого мислення людини в його самоменеджменті.
91. Самодіагностика особистісних і фахових якостей людини, засоби діагностики.
92. Удосконалювання методики підготовки спеціалістів-професіоналів.
93. Механізм самоуправління у досягненні життєвих цілей.
94. Проблеми досягнення успіху в житті.
95. Соціокультурні технології в життєдіяльності і діяльності людини.
96. Життєві стратегії людини.
97. Особистісний потенціал ділової людини: технологія самооцінки і розвитку.
98. Духовний аспект самоуправління у життєдіяльності й діяльності людини.
99. Акмеологічний тренінг у практиці становлення і розвитку професіонала.
100. Методики і технологічні елементи тренінгової підготовки.

8. Система оцінювання роботи студентів з дисципліни.

Система оцінювання знань, вмінь і навичок студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни «Самоменеджмент» передбачають практичні заняття і виконання індивідуальних завдань.

Контрольні заходи включають поточний і підсумковий контроль.

Перевірка та оцінювання знань студентів проводиться у таких формах:

1. Оцінювання знань студента під час практичних занять.
2. Проведення поточного модульного контролю.
3. Проведення підсумкового заліку.

Оцінювання знань студентів під час практичних занять має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Об'єктами поточного контролю є:

- а) систематичність, активність та результативність роботи протягом семестру над вивченням програмного матеріалу навчальної дисципліни; відвідування занять;
- б) виконання завдань для самостійного опрацювання;
- в) рівень виконання контрольних завдань.

При оцінюванні практичних завдань увага також приділяється якості, самостійності та своєчасності здачі виконаних завдань викладачу (згідно з графіком навчального процесу). Якщо якась із вимог не буде виконана, то оцінка буде знижена.

Поточний модульний контроль. Зміст підсумкового модульного контролю викладач доводить до студентів протягом двох перших тижнів занять. За результатами підсумкового модульного контролю студент має право на отримання семестрової оцінки без складання заліку на підставі набраних ним балів протягом семестру. Модульний контроль здійснюється та оцінюється за такими складовими: за результатами оцінювання знань студента під час практичних занять згідно з графіком навчального процесу та проміжного тестування. Нижче наводиться таблиця відповідності підсумкових семестрових рейтингових оцінок у балах оцінкам за національною шкалою та шкалою ECTS.

Загальна оцінка за поточний модульний контроль розраховується як середня отриманих студентом оцінок.

Система оцінювання у семестрі:

1. Аудиторна робота (практичні заняття).
Максимальна кількість балів – 50 балів.
2. Самостійна робота. Максимальна кількість балів – 20 бал.
3. Залік. Максимальна кількість балів – 30 балів.

Критерії оцінювання знань на заліку. Оцінкою «відмінно» відповідь студента оцінюється, якщо вона демонструє глибокі знання всіх теоретичних положень і вміння застосовувати

теоретичний матеріал для практичного аналізу і не має ніяких неточностей. Оцінкою «добре» відповідь оцінюється, якщо вона показує знання всіх теоретичних положень, вміння застосовувати їх практично, але допускаються деякі принципові неточності. Оцінкою «задовільно» відповідь студента оцінюється за умови, що він знає головні теоретичні положення та може використати їх на практиці.

До підсумкового модульного контролю з навчальної дисципліни не допускаються студенти, які не виконали самостійні роботи та інші обов'язкові роботи, і за результатами модульного контролю набрали 49 і менше балів. Рішення про недопуск студента до підсумкового модульного контролю ухвалюється на засіданні кафедри.

Проведення підсумкового контролю знань. Результатом вивчення дисципліни виступає залік. Умовою допуску до підсумкового контролю знань є позитивні оцінки з поточного модульного контролю знань. Контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 70 балів. На залік відповідно відводиться максимальна кількість балів – 30 балів.

Оцінка 90-100 балів ставиться за глибоке засвоєння програмного матеріалу, застосування для відповіді не тільки рекомендованої, а й додаткової літератури та творчого підходу; чітке володіння понятійним апаратом, методами, методиками та інструментами визначення та оцінки якості, вміння використовувати їх для виконання конкретних практичних завдань, розв'язання ситуацій. Оформлення відповіді повинно бути охайним, логічним і послідовним.

Оцінка 82-89 балів ставиться за глибоке засвоєння програмного матеріалу, застосування рекомендованої літератури; чітке володіння понятійним апаратом, методами, методиками, вміння використовувати їх для виконання конкретних практичних завдань, розв'язання ситуацій. Але при розв'язку практичних завдань наявні помилки (математичні, розрахункові, тобто методичний підхід до вирішення задачі є правильним, але допущені незначні неточності у розрахунках певних показників), або не зовсім повна відповідь на питання. При цьому оформлення відповіді повинно бути охайним, логічним і послідовним.

Оцінка 75-81 балів ставиться за засвоєння програмного матеріалу; володіння понятійним апаратом, методами, методиками, однак допускаються помилки у розв'язку завдань та тлумаченні питань. Студент показує своє в цілому розуміння питання, однак допускає певні неточності. При цьому студент застосовує основні знання навчального матеріалу, що передбачені навчальною програмою. Оформлення відповіді повинно бути охайним.

Оцінка 67-74 балів ставиться за неповне засвоєння програмного матеріалу. Студент показує неповні знання з контрольних питань, плутається. Допущені неточності у судженнях, у висновках, однак основну частину студент розкриває. Завдання може не бути виконаним повністю, однак оформлення відповіді повинно бути охайним.

Оцінка 60-66 балів ставиться за неповне засвоєння програмного матеріалу. Студент показує своє в цілому розуміння питання, однак постійно плутається. Студент демонструє часткове вміння застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних задач: практичні завдання студентом виконуються в цілому, але при їх виконанні студент припускається значних помилок.

Оцінка 35-59 балів ставиться за недостатні знання, невміння застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних задач. При цьому студентом демонструються знання з основних положень навчальної програми, термінології та ключових питань.

Оцінка 1-34 балів ставиться студенту, що не опанував програмний матеріал, не може правильно виконати практичні завдання, стикається зі значними труднощами при аналізі показників якості продукції, у використанні термінології дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку

90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Список рекомендованої літератури

Картка інформаційного забезпечення дисципліни

№ п/п	Бібліографічний опис джерела	Місце знаходження (основні бібліотеки міста та ін.)			
		ЧНУ ім.П.Могили	Обласна наукова бібліотека ім.О.Гмиря	Міська центральна бібліотека ім. М.Кропивницького	Інтернет, внутрішня мережа (адреса)
1. Основні джерела					
1.	Основи менеджменту: навчальний посібник/ Шатун В.Т. Вид-во ЧДУ,2006– 303 с.	+			
2.	Менеджмент: підручник/ Шегда А.В. Знання,2004. - 280 с.		+		
3.	Балабанова Л.В. Організація праці менеджера: навч.посіб. \ Л.В. Балабанові, О.П. Сардак. – К.: Професіонал,2007. – 407 с.			+	
4.	Керівництво організацією: навч.посіб. \ О.Є. Кузьмін, Н.Т. Мала, О.Г. Мельник, І.С. Проник. – Л.: Вид-во нац. ун-ту «Львів.політехніка», 2008. – 244 с.		+		
2. Додаткові джерела					
1.	Баришніков В. М. Людський розвиток як сутність державної стратегії соціально-				+

	економічної політики (самоменеджмент в забезпеченні конкурентоздатності безробітних на сучасному ринку праці): [навч. посіб.] / В. М. Баришніков; Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. — К. : [б.в.], 2010. — 121 с.				
2	http://www.elitarium.ru/management/samomenedzhment/				+
3	www.12manage.com – Інтернет-портал з проблем менеджменту				+

10. Словник дисципліни

Українською мовою	Російською мовою	Англійською мовою
Самоменеджмент	Самоменеджмент	Samomenedžment
Самоуправління	Самоуправление	Government
Життєдіяльність	Жизнедеятельность	Life activity
Прийняття рішення	Принятие решения	Making the decision
Комунікативна компетентність	Коммуникативная компетентность	Communicative competence
Спілкування	Общение	communication
Саморозвиток	Саморазвитие	Self development
Аутотренінг	Аутотренинг	Autotraining
Менеджмент	Менеджмент	Management
Самоконтроль	Самоконтроль	Self-control
Акмеологічний тренінг	Акмеологический тренинг	Achmeological training
Саморегуляція	Саморегулирование	self-regulation
Система тотального менеджменту	Система тотального менеджмента	Certification of Management Systems
Менеджер	Менеджер	Manager
Духовний аспект	Духовный аспект	Spiritual aspect
Системи менеджменту	Системы менеджмента	management System
Самодіагностика	Самодиагностика	Self-diagnosis
Управлінська діяльність	Управленческая деятельность	Management activities
Кар'єра	Карьера	Karera
Соціокультурні технології	Социокультурные технологии	Socio-cultural technology
Організація праці менеджера	Организация труда менеджера	Labour Organization Manager
Управління діяльністю персоналу	Управление деятельностью персонала	Management of the personnel
Тайм-менеджмент	Время- управлять	Time management
Стратегія життя	Стратегия жизни	The strategy of life