

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА БІЗНЕСУ І ПРАВА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Вінницького соціально-
економічного інституту
Університету «Україна»

Г.В. Давиденко

« » 09 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

2.13 Самоменеджмент

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Освітньо-професійна програма **Менеджмент**

(назва освітньої програми)

освітнього рівня **бакалавр**

(назва освітнього рівня)

галузь знань **07 «Управління та адміністрування»**

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальності **073 Менеджмент**

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

Обсяг, кредитів: **4**

Форма підсумкового контролю: **залік**

Робоча програма «Самоменджмент» для студентів за галуззю знань 07 «Управління та адміністрування», спеціальністю 073 «Менеджмент».

« ____ » _____ 2022 року – 57 с.

Розробники:

Швед Вадим Валерійович – професор кафедри бізнесу та права Вінницького соціально-економічного інституту, кандидат економічних наук, доцент
Турчак Вікторі В'ячеславівна – доцент кафедри бізнесу та права Вінницького соціально-економічного інституту, кандидат економічних наук
 (вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Швед Вадим Валерійович – професор кафедри бізнесу та права Вінницького соціально-економічного інституту, кандидат економічних наук, доцент
Турчак Вікторі В'ячеславівна – доцент кафедри бізнесу та права Вінницького соціально-економічного інституту, кандидат економічних наук
 (вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри бізнесу та права

Протокол від „01” вересня 2022 року № 1

Завідувач кафедри соціальної роботи

_____ (підпис)

В.В. Давиденко
 (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми (керівником проектної групи) Менеджмент
 (назва освітньої програми)

„01” вересня 2022 року

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми (керівник проектної групи) _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми (керівник проектної групи) _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми (керівник проектної групи) _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20___/20___	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри / циклової комісії	01.09.2023			
№ протоколу	2			
Підпис завідувача кафедри / голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=5134>
(вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„02” вересня 2022 року

Заступник директора
з науково-педагогічної роботи
Вінницький соціально-
економічний інститут

_____ (підпис)

С.Ю. Ілніч
(прізвище та ініціали)

Зміст

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ,
ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ
ОСВІТНЬОЇ
ПРОГРАМИ
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
 - 4.1. Анотація дисципліни
 - 4.2. Структура навчальної дисципліни
 - 4.2.1. Тематичний план
 - 4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни
 - 4.3. Форми організації занять
 - 4.3.1. Теми семінарських занять
 - 4.3.2. Теми практичних занять
 - 4.3.3. Теми лабораторних занять
 - 4.3.4. Індивідуальні завдання
 - 4.3.5. Індивідуальна навчально-дослідна робота
 - 4.3.6. Теми самостійної роботи студентів
5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ
 - 5.1. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації
навчально- пізнавальної діяльності
 - 5.2. Інклюзивні методи навчання
6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
 - 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
 - 6.2. Система оцінювання роботи студентів/аспірантів упродовж семестру
 - 6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS
 - 6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS
 - 6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS
 - 6.6. Розподіл балів, які отримують студенти
 - 6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену (заліку)
7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
 - 7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю
 - 7.2. Глосарій (термінологічний словник)
 - 7.3. Рекомендована література
 - 7.4. Інформаційні ресурси
8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 07 «Управління та адміністрування» (шифр і назва)	Вид дисципліни Нормативна (обов'язкова чи за вибором студента)	
	Спеціальність 073 «Менеджмент» (шифр і назва)	Цикл підготовки професійний (загальний чи професійний)	
Модулів – 1	Спеціалізація	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3	_____ (назва)	4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>Реферат</u> (назва)	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська (назва)	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		7-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь / освітньо-професійний рівень: <u>Бакалавр</u>	Лекції	
		30 год	6 год
		Практичні, семінарські	
		16 год	2 год
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		74 год	112 год
		Індивідуальні завдання: год	
Вид семестрового контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи:

- для денної форми навчання – 30 %
- для заочної форми навчання – 5 %

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ: Мета курсу – навчити студентів розв’язувати завдання само менеджменту, сформувати основи загальної культури (мислення, почуттів, спілкування, фахової, духовної тощо) і характеру, розвинути мислення, розумову і духовну зрілість, освіченість, широту кругозору.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ: Завданням дисципліни є дати студентам базові знання у сфері управління своїм розвитком (самоврядування), спеціальні знання, необхідні для досягнення особистих цілей, а також виробити навички й уміння в самоврядуванні своєю життєдіяльністю і діяльністю.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛИНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- здатність аналізувати витрати робочого часу для виявлення сильних і слабких сторін особистого стилю роботи;
- володіння прийомами і методами поставлення особистих і професійних цілей;
- здатність раціонально планувати свій робочий час з метою ефективного його використання;
- володіння прийомами та методами прийняття рішень;
- уміння організувати професійну діяльність, спрямовану на реалізацію;
- здатність здійснювати контроль за реалізацією поставлених цілей;
- володіння прийомами і методами ефективних комунікацій та інформації;
- уміння організувати робоче місце та оптимальні умови праці.

вміти:

- здатність застосовувати знання правил раціонального використання робочого часу, прийомів та методів роботи керівника для
 - виконання управлінських функцій (постановки цілей, планування, прийняття рішень, реалізації та організації особистої діяльності, контролю);
 - уміння використовувати в особистій професійній діяльності
 - ефективні прийоми та методи роботи керівника з метою економії свого часу;
 - здатність отримувати, аналізувати та систематизувати інформацію з базових питань програмного матеріалу

навчальної дисципліни

- з різних джерел (монографії, навчальний посібник, періодичні видання, Інтернет та ін.);
- здатність ефективно організувати свій робочий час.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

	ЗК 5	ЗК 6	ЗК 8	ЗК 11	ЗК 12	ЗК 13
ОК 2.5	+	+	+	+	+	+

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

	ФК 3	ФК 5	ФК 9	ФК 11	ФК 12
ОК 2.5	+	+	+	+	+

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

	ПРН 4	ПРН 8	ПРН 9	ПРН 11	ПРН 15
ОК 2.5	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи самоменеджменту

Тема 1. Основні поняття теорії самоменеджменту

Предмет, завдання і структура, функції, категорії самоменеджменту.

Етапи розвитку самоменеджменту: латентний, номінаційний, інкубаторний, інституціональний.

Онтологічні, методологічні, аксеологічні і гносеологічні аспекти, що характеризують самоменеджмент як наукову дисципліну.

Наукові і методичні основи самоменеджменту. Принципи, методи, техніка, технології самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини. Взаємозв'язок категорій самоменеджменту. Підходи до розвитку теорії самоменеджменту. Роль і місце дисципліни в підготовці фахівців, зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану.

Основні поняття і визначення, використовувані в дисципліні. Послідовність вивчення матеріалу. Рекомендації до вивчення дисципліни. Звітність.

Поняття концепції життя. Концепції самоменеджменту в культурі Заходу і Сходу. Концепції раціонального життя; обмежень; раціонально-психологічна; раціональної організації часу; радянської людини; східна, акмеологотехнологічна.

Аналіз практики самоменеджменту. Контури інтегральної моделі самоменеджменту. Загальна характеристика моделі самоменеджменту. Технології самореалізації людини. Основний зміст поняття самовизначення людини.

Тема 2. Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту

Походження і сутність людини. Антропологія про тілесні і духовні основи особистості. Соціологічний аналіз природи людини. Людина та її основні відносини. Фундаментальні характеристики людини (незвіданість, нездоланність, незамінність і неповторність, невимовність). Основні феномени людського буття (любов, творчість, щастя, праця і гра, віра, смерть, сенс життя). Проблема “живої людини”.

Внутрішній, суб'єктивний світ людини. Людина у проявах своїх індивідних, суб'єктивних, особистісних, індивідуальних і універсальних властивостей. Система взаємозв'язків і відносин людини з іншими людьми і ноосферою. Феномен людини. Тілесне існування людини. Щиросердечне життя людини. Духовне буття людини.

Теорії розвитку людини. Теорії психологічного розвитку: біогенетична концепція, біосоціальні теорії, соціогенетична концепція; теорія конвергенції і психоаналітична концепція розвитку особистості; теорія “Я-концепції”. Психотерапевтичні і гуманістичні теорії розвитку, теорія стадій інтелекту,

культурно-історична теорія, концепції розвитку в діяльності, теорія орієнтування і планомірного формування розумових дій; концепція розвитку психіки в ігровій і навчальній діяльності. Концепція розвитку в колективі. Концепція вікового розвитку людини. Концепції розвитку: у системі відносин і спілкуванні, у світі професій, професійної діяльності і майстерності.

Тема 3. Методологічні основи теорії самоменеджменту

Методологічні підходи до становлення і розвитку теорії і практики самоменеджменту. Сутність натуралістичного і системодіяльного підходів.

Людина – основна цінність суспільства. Взаємоузгодження життєдіяльних і діяльних цілей. Істина, краса, добро як основні людські цінності, як системоутворюючі фактори. Людина як соціоприродний феномен, біосоціальна і духовна система. Біологічні, соціальні і духовні принципи в життєдіяльності і діяльності людини. Принципи взаємозв'язку, взаємодії, взаємосприяння, розвитку в системі самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини. Саморух і саморозвиток. Самоменеджмент як функція самоврядування життєдіяльністю і фактор успішного включення людини в діяльність.

Взаємозв'язок форми і змісту самоврядування. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності і діяльності людини. Ієрархічний поділ людей за різними типами. Злітологічні особливості самоменеджменту.

Акмеологічний підхід до самоменеджменту людини.

Тема 4. Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини

Поняття життєдіяльності і діяльності людини. Загальна характеристика теорії діяльності. Характеристика управлінської діяльності. Підходи до дослідження самоуправлінської діяльності: функціонально-рольовий, особистісно-діяльний, суб'єктивно-акмеологічний. Самоменеджмент як процес розв'язання творчих завдань.

Природний потяг людини до саморозкриття, саморегуляції. Теоретичний рівень становлення суб'єктивності (що я знаю про світ, про себе, який я) і практичний рівень (як я виявляю себе до світу, до світу мов і людей). Індивідуальність навчальної діяльності. Розбіжність норм навчання і навчання. Суб'єктивність учня в навчанні. Формування механізму самоорганізації і саморегуляції особистості.

Здоров'я як наукова проблема й об'єкт управління. Аксиоми здоров'я. Основні напрями розвитку теорії і практики валеології. Конституція людини. Спосіб життя і здоров'я. Рухова активність і фізичне здоров'я. Проблеми харчування і здоров'я. Здоров'я як мудрість і міра життя. Екологія, гармонія, врода і здоров'я. Здоров'я як цінність людини. Людина як психосоматична система.

Тема 5. Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту

Методологічний статус акмеології в самоменеджменті. Фактори, що

сприяють (і гальмують) досягненню вершин розвитку людини, становленню вершин її професійної майстерності.

Закономірності в організації розвитку і професійної підготовки фахівців, удосконалення і корекція їхньої діяльності. Генезис і зміст розвитку людини, її професійного становлення. Критерії, показники і рівні розвитку професіонала. Акмеологічна концепція становлення професіонала. Акмеологічна модель становлення людини як суб'єкта професійної діяльності. Механізми і шляхи становлення у професійній діяльності. Суб'єктогенетичний підхід до теорії і практики самоменеджменту.

Валеологія людини. Світ валеології: здоров'я — любов — краса. Проблеми валеології і самоменеджменту. Здоров'я і психовалеологія як цінність людського життя. Потреби і спокуси. Культура і спосіб життя людини. Генетика, адаптивний потенціал і конституція людини. Антропоекологія, екзоекологія, ендроекологія здоров'я. Космічна валеологія та її врахування у самоменеджменті. Основи валеології харчування.

Тілесне і психічне здоров'я людини. Психофізіологічні резерви організму. Канони краси людини, зв'язок фізичних і духовних елементів. Природні сили любові. Валеологія родини і спосіб життя. Потреби людини і соціологія способу життя. Валеологія і валеометрія: креативна нормологія.

Тема 6. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління

Поняття самовизначення, його роль і місце в самоменеджменті людини. Типологія самовизначення. Індивідне, індивідуальне, суб'єктне, особистісне, універсумальне самовизначення. Стратегічне і тактичне самовизначення. Професійне самовизначення. Соціальне самовизначення. Технологія самовизначення.

Потреби і мотиви. Мотиви і цілеполягання. Ціннісно-змістовна сфера особистості. Я-концепція і розвиток. Специфіка особистості як суб'єкта спілкування, діяльності. Норми і процес реалізації норм. Ментальність як глибинна детермінантність діяльності.

Психологічні механізми регуляції активності особистості. Мотивація включення особистості в діяльність. Вплив самооцінки. Соціальні норми, ціннісні орієнтації. Традиції як детермінанти “правил гри”. Готовність до діяльності. Тривала і короткочасна психологічна готовність. Мотивація готовності.

Аспекти професійної самоосвіти. Ефективність розвитку фахівця у професії. Технології саморозвитку. Взаємодії процесів самовиховання і самонавчання в саморозвитку. Саморозвиток професійного самовизначення людини. Нормативність утворення і суб'єктивність самонавчання. Рефлексивна культура у професійному саморозвитку людини. Проектування і самоврядування у професійному самоуправлінні. Акмеолого-педагогічні аспекти професійного і творчого саморозвитку і самовиховання.

Біологічні передумови самоврядування. Сутність самоврядування людиною як біологічною системою. Людське тіло як об'єкт самоврядування; його взаємозв'язок з навколишнім світом.

Інформація про процес саморегуляції організму. Саморегуляція. Модель світу та її вплив на самоврядування. Біоритми та їх урахування у самоменеджменті. Вплив трансових станів на психофізіологію управління.

Культурно-історичні передумови самоврядування людини в соціумі. Соціалізація людини як фактор суспільного функціонування. Соціалізація і самосвідомості людини.

Напрями самоуправлінської діяльності людини (природними процесами, суспільними відносинами, впливом зовнішнього середовища на особисте життя).

Соціальний, біологічний і духовний зв'язок людини в соціумі.

Внутрішні і зовнішні системоутворюючі фактори (взаємодоповнення, індукції, стабілізуючі, зв'язку, обміну, функціональних зв'язків і життєвого простору, часу), їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.

Облік закономірностей масової психології в самоменеджменті людини. Поняття масового стихійного поведіння. Феномен юрби. Юрба і людина. Стихійні форми прояву масової психології. Маніпуляція поведінням юрби. Самоврядування в юрбі, індивідуальна і масова паніки.

Онтологічна конструкція узгодження індивідуального буття з вимогами соціуму, пошук шляху до істини. Принцип організації розвитку людини, принцип "вирощування знань" і реалізація вимог принципу через організацію саморозвитку. Пізнання себе як заповідь людини. Пізнання себе в розвитку. Метод саморозкриття.

Тема 7. Фактори, що впливають на самоменеджмент

Виокремлення і класифікація факторів. Людський фактор, його структура і характер впливу. Інформаційно-енергетичний фактор, його структура, особливості і характер впливу. Рефлексія в самоврядуванні життєдіяльністю людини.

Фактор засобів праці, його структура і характер впливу. Системні фактори (відповідності систем і наукової організації праці), їх структура й особливості впливу.

Програмно-цільовий підхід до урахування впливу факторів і вдосконалення самоврядування.

Змістовий модуль II. Самоменеджмент як самоуправлінська діяльність людини

Тема 8. Стратегічний самоменеджмент

Поняття "стратегічний самоменеджмент". Стратегії в життєдіяльності і діяльності людини як засоби досягнення стратегічних цілей.

Стратегічне самовизначення. Модель стратегічного самоменеджменту. Етапи стратегічного самоменеджменту. Оцінка життєвої ситуації. Уточнення моделі і місії життя. Визначення мети й основ задуму її досягнення. Оцінка обстановки і прийняття стратегічних рішень. Вибір стратегії життя, уточнення життєвої філософії і системи життєвих цінностей. Планування життя.

Стратегічна самоорганізація. Стратегічний контроль.

Тема 9. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)

Цільовий, функціональний, процесний підхід у самоменеджменті людини. Функції: інформаційна, формування мети, ухвалення рішення, планування, організації, регулювання, самомотивації, контролю, що інтеграційно координують. Коротка їхня характеристика. Зміст і послідовність дій з реалізації функцій самоменеджменту.

Теоретико-методологічний аспект реалізації функцій самоменеджменту. Технологія саморозвитку. Техніка виправлення моделі світу. Саморегуляція в самоменеджменті. Соціокультурні технології. Технологія комунікації. Психологічні і психофізіологічні технології.

Тема 10. Персональний менеджмент

Поняття про організацію особистої праці. Елемент організації праці. Місце організації особистої праці в системі життєдіяльності і діяльності людини. Раціональна організація особистої праці. Психологічні регулятори праці. Поняття ергатичної функції. Внутрішні умови праці як характеристика суб'єкта діяльності. "Золоті правила" психології праці. Психологія особистої праці.

Цілі, завдання, функції наукової організації особистої праці. Принципи наукової організації особистої праці. Структура трудового процесу. Раціональні прийоми і методи особистої праці. Використання раціональних прийомів і методів праці. Форми організації праці при досягненні персональних цілей. Планування праці.

Організація робочого місця. Оснащення і планування робочого місця. Автоматизація робочого місця. Бюрокомунікаційні системи на робочому місці. Проблеми організації особистої праці.

Змістовий модуль III. Акмеологічний тренінг

Тема 11. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу

Акмеологія в системі наук про професійну діяльність. Процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної діяльності. Особистісний аспект продуктивної професійної діяльності. Антротехнічні засоби підвищення професійної майстерності. Методичні принципи акмеологічного тренінгу.

Тема 12. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу

Прикладні психотехнології. Вправи. Ігри.

Дисципліни, вивчення яких передують цій дисципліні: менеджмент, психологія, теорія управління, комунікативний менеджмент.

Міждисциплінарні зв'язки: після вивчення – Психологія, Менеджмент; передують вивченню – Організаційна поведінка, Управління персоналом, Адміністративний менеджмент, Стратегічне управління.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Тема 1. Основні поняття теорії самоменеджменту	8	2					6	11	2					9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 2. Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту	10	2		2			6	11	2					9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 3. Методологічні основи теорії самоменеджменту	10	2		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного

														опрацювання ІР: реферат	
Тема 4. Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини	12	4		2			6	13	2		2			9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 5. Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту	10	2		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 6. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління	12	4		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат

Тема 7. Фактори, що впливають на самоменеджмент	10	2		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Модульний контроль															
Разом за змістовим модулем 1	72	18		12			42	71	6		2			63	
Змістовний модуль 2															
Тема 8. Стратегічний самоменеджмент	12	4		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 9. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)	10	2		2			6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат

Тема 10. Персональний менеджмент	8	2					6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Модульний контроль															
Разом за змістовим модулем 2	30	8		4			18	27						27	
Змістовний модуль 3															
Тема 11. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу	8	2					6	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат
Тема 12. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу	10	2					8	9						9	АР: контрольна робота СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: реферат

Модульний контроль														
Разом за змістовим модулем 3	18	4		0			14	18						18
Усього годин	120	30		16			74	90	6		2			112
ІНДЗ			-	-		-					-	-	-	ІНДЗ:
Усього годин	120	30		16			74	120	6		2			112

1. Слід зазначати також теми, винесені на самостійне вивчення. 2. АР – аудиторна робота, СР – самостійна робота, ІНДЗ – індивідуальне завдання. 3. Можуть застосовуватися такі форми і методи контролю знань, як опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, реферат, співбесіда, огляд додаткової літератури, підготовка та проведення презентації, складання кросворду за основними термінами теми, контрольна робота, письмове тестування, експрес-тестування, комп'ютерне тестування тощо.

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

4.3.2 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні поняття теорії самоменеджменту	
2	Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту	2
3	Методологічні основи теорії самоменеджменту	2
4	Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини	2
5	Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту	2
6	Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління	2
7	Фактори, що впливають на самоменеджмент	2
8	Стратегічний самоменеджмент	2
9	Повсякденний самоменеджмент (тактичний)	2
10	Персональний менеджмент	
11	Теоретичні основи акмеологічного тренінгу	
12	Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу	
	Всього	16

Практичне заняття №1

Тема 2: *Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту*

Обсяг: 2 год.

Мета: зробити соціологічний аналіз природи людини; охарактеризувати фундаментальні характеристики людини, основні феномени людського буття; розглянути внутрішній, суб'єктивний світ людини; визначити систему взаємозв'язків і відносин людини з іншими людьми і ноосферою; вивчити теорії розвитку людини.

ЗМІСТ

1. Походження і сутність людини.
2. Внутрішній, суб'єктивний світ людини.
3. Теорії розвитку людини.

Теми рефератів

1. Характеристика предмета і об'єкта дослідження самоменеджменту.
2. Завдання і функції теорії самоменеджменту.
3. Загальна характеристика категорій теорії самоменеджменту.
4. Описання підходів до розвитку теорії самоменеджменту.
5. Теорії розвитку людини.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. У наведеному нижче тесті у формі таблиці відзначте позиції, найбільш значущі, з Вашої точки зору. Для цього в першій графі проти кожної позиції поставте оцінку важливості за п'ятибальною системою. Якщо окремі позиції здадуться Вам несуттєвими або невірними, поставте прочерк (або низький бал) і не орієнтуйтеся на них.

Після оцінки важливості цієї чи іншої якості проти кожної рекомендації поставте в другій графі позначку за п'ятибальною системою, яка відобразить виконання особисто Вами цієї рекомендації в практичній діяльності. Порівнявши між собою першу і другу графи, розрахуйте відхилення, і побачите, на що необхідно звернути особливу увагу. Додайте, якщо необхідно, власні рекомендації, важливі особисто для Вас.

Ретельний аналіз результатів даного тесту допоможе Вам постійно вдосконалювати особисте життя і діяльність, правильно і вміло приймати управлінські рішення в різних ситуаціях.

Модель якостей менеджера, який вміє керувати самим собою

Вимоги до якостей менеджера	В	И	О
1. Здатність правильно формулювати життєві цілі			
1.1. Здатність пізнати самого себе			
1.2. Уміння формулювати свої життєві цілі			
1.3. Уміння приймати рішення			

1.4. Уміння планувати кар'єру			
2. Особиста організованість			
2.1. Прихильність до системного підходу			
2.2. Уміння цінувати і ефективно використовувати час			
2.3. Уміння зосередитися на головному			
2.4. Уміння робити все по порядку			
2.5. Уміння не випускати з уваги дрібниці			
2.6. Уміння враховувати і аналізувати витрати часу			
3. Самодисципліна			
3.1. Обов'язковість, здатність тримати слово			
3.2. Пунктуальність, точність виконання			
3.3. Зібраність, вміння не розкидатися			
3.4. Наявність почуття відповідальності			
3.5. Уміння відмовлятися від задоволень заради головного			
4. Знання техніки особистої роботи			
4.1. Уміння організувати робоче місце			
4.2. Уміння користуватися оргтехнікою і ПК			
4.3. Уміння працювати з інформацією			
4.4. Уміння складати документи			
4.5. Уміння говорити по телефону			
4.6. Уміння слухати			
4.7. Уміння планувати свої справи			
4.8. Знання методів раціоналізації особистої праці			
4.9. Уміння користуватися записником			
4.10. Уміння змінювати заняття			
4.11. Знання технологій комунікацій			
4.12. Уміння знайти і отримати роботу			
4.13. Уміння адаптуватися в колективі			
4.14. Уміння взаємодіяти з секретарем			
4.15. Уміння делегувати повноваження			
5. Самоорганізація особистого здоров'я			
5.1. Фізичні навантаження			
5.2. Правильне харчування			
5.3. Сон			
5.4. Дихання			
5.5. Водні процедури			
5.6. Загартовування			
5.7. Боротьба з шумом			
5.8. Тренованість нервової системи			
5.9. Уміння розслаблятися			
5.10. Відмова від шкідливих звичок			
5.11. Режим праці та відпочинку			
6. Емоційно - вольовий потенціал			
6.1. Воля			
6.2. Працьовитість			
6.3. Наполегливість в роботі			
6.4. Цілеспрямованість			
6.5. Рішучість			
6.6. Напористість			
6.7. Вміння зацікавити, мотивувати себе			

6.8. Оптимізм і життєрадісність			
6.9. Захопленість роботою			
6.10. Відданість роботі і колективу			
6.11. Сімейне благополуччя			
6.12. Впевненість в самому собі			
6.13. Психологічна підготовка до роботи			
7. Самоконтроль своєї життєдіяльності			
7.1. Знання функцій самоконтролю			
7.2. Контроль процесів			
7.3. Контроль часу			
7.4. Контроль результатів			
7.5. Самоконтроль дня			
7.6. Уміння створювати і контролювати власний імідж			

Завдання 2. Часто вдала метафора допомагає знизити агресивний настрій між учасниками спілкування. Наприклад, на питання вашого партнера: «Чому ви відтягуєте процес підписання?» Ви можете відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого протикають голкою, призначивши йому місце на планшеті ... А він ще хоче літати ...».

Потренуйтеся в підборі таких метафор до фраз, які були висловлені на вашу адресу в минулому. Спробуйте підбирати метафори відразу при розмові з партнером.

- ✓ Які можливості метафоричної відповіді на чужий напад?
- ✓ Чи змінюється емоційне напруження при використанні метафор?

Питання для дискусії

1. Дайте визначення предмета і об'єкта дослідження самоменеджменту.
2. Розкрийте зміст завдання і функцій теорії самоменеджменту.
3. Охарактеризуйте основні розділи теорії самоменеджменту.
4. Розкрийте зміст взаємозв'язку категорій самоменеджменту.
5. Внутрішній світ людини.
6. Система взаємозв'язків і відносин людини з іншими людьми.

Практичне заняття №2

Тема 3: Методологічні основи теорії самоменеджменту

Обсяг: 2 год.

Мета: сформулювати уявлення про методологічні підходи до становлення і розвитку теорії і практики самоменеджменту; розглянути людину як соціоприродний феномен, біосоціальну і духовну систему; охарактеризувати самоменеджмент як функцію самоврядування життєдіяльністю і фактор успішного включення людини в діяльність; визначити акмеологічний підхід до самоменеджменту людини.

1. Методологічні підходи до становлення і розвитку теорії і практики самоменеджменту.
2. Людина - основна цінність суспільства.
3. Взаємозв'язок форми і змісту самоврядування.
4. Акмеологічний підхід до самоменеджменту людини.

Теми рефератів

1. Людина - головна цінність суспільства.
2. Істина, краса, добро як основні людські цінності.
3. Людина як соціоприродний феномен.
4. Саморух і саморозвиток людини та особистості.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Розгляньте ситуацію. Ви відчуваєте, що намічені на день справи не встигаєте зробити вчасно. Крім того, що вже виконано, ще потрібно провести нараду з керівниками підрозділів, замовити квитки на літак для майбутнього відрядження, зробити замовлення на поставку товарів і зустрітися з робітниками з приводу впровадження у виробництво нової технології. Як ви поступите в даній ситуації: Вибране рішення обґрунтуйте.

- а) постараетесь швидко зробити все самі?
- б) передоручити деякі справи секретарю або помічнику?
- в) перенесете незроблене на інші дні?

Завдання 2. Складання плану і ефективного ведення щоденника.

1. Розробіть індивідуальну форму записів запланованих справ на день, тиждень, місяць, рік.
2. Створіть зручний для себе щоденник часу на рік (тижневик).

Завдання 3. Хороші і погані цілі. Як ви вважаєте, чим (у контексті управління часом) «хороша» мета відрізняється від «поганої» мети? Спробуйте навести приклади «хороших» і «поганих» цілей зі свого особистого життя. Дайте як мінімум п'ять відповідей на питання: яким чином «погана» мета виступає в ролі «зłodія часу»? Наведіть приклади.

Питання для дискусії

1. Чому людина - це головна цінність суспільства?
2. Перелічіть основні людські цінності, в чому полягає їх зміст?
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок форм і змісту самоврядування.
4. Які Ви знаєте концепції самоменеджменту?
5. У чому полягає сутність концепції М.Вудкока та Д.Френсіса?
6. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту В.А.Андрєєва?
7. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту А.Т.Хроленко?
8. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Б. і Х.Швальбе?
9. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Л.Зайверта?
10. Які переваги самоменеджменту за концепцією Л.Зайверта?

Практичне заняття №3

Тема 4: *Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини*

Обсяг: 2 год.

Мета: вміти визначити підходи до дослідження самоуправлінської діяльності; розглянути формування механізму самоорганізації і саморегуляції особистості; охарактеризувати здоров'я як наукову проблему й об'єкт управління; визначити здоров'я як цінність людини.

ЗМІСТ

1. Поняття життєдіяльності і діяльності людини.
2. Природний потяг людини до саморозкриття, саморегуляції.
3. Здоров'я як наукова проблема й об'єкт управління.
4. Самоменеджмент здоров'я - необхідна умова повноцінної самореалізації.

Теми рефератів

1. Закономірності соціального, біологічного і духовного розвитку людини.
2. Необхідність зміни парадигми розвитку і управління.
3. Технологічний самоменеджмент.
4. Проблеми теорії боротьби в життєдіяльності і діяльності людини.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Розгляньте ситуацію. Ви - начальник відділу великого підприємства, у вас в підпорядкуванні знаходяться 50 службовців. Деякі ваші підлеглі постійно звертаються до Вас за порадою або рекомендаціями з питань, які повинні вирішувати самостійно і тим самим відволікають Вас від невідкладних і важливіших справ. Як Ви поступите в цій ситуації і чи є в ситуації, що склалася Ваша вина як керівника?

Завдання 2. Розгляньте ситуацію. Ви - керівник великої будівельної організації. В першу чергу, ви завжди виконуєте невідкладні справи. Ви намагаєтесь самостійно вирішувати всі важливі питання і тим самим витрачаєте більшу частину свого робочого часу, але частина справ так і залишається «лежати на столі». Як виправити ситуацію, що склалася?

Завдання 3. Розгляньте ситуацію. Ви зайняті виконанням важливої і термінової справи. У цей час вам телефонують і просять консультацію з питання, яке знаходиться в компетенції вашого заступника. Ваші дії?

Питання для дискусії

1. В чому полягає зміст закономірностей соціального, біологічного і духовного розвитку людини?

2. Чому людина прагне до необмеженої волі?
3. Що таке життєвий світ людини?
4. Дайте загальну характеристику тих аспектів, що характеризують самоменеджмент як наукову дисципліну.
5. Як можна здійснювати контроль процесу?
6. У чому сутність аналізу діяльності та часу як методу контролю?
7. У чому сутність аналізу «денних перешкод» як методу контролю?
8. У чому сутність контролю результатів?
9. Що таке самоконтроль? Як можна здійснювати самоконтроль?

Практичне заняття №4

Тема 5: Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту

Обсяг: 2 год.

Мета: сформулювати фактори, що сприяють (і гальмують) досягненню вершин розвитку людини, становленню вершин її професійної майстерності; розглянути генезис і зміст розвитку людини, її професійного становлення; проаналізувати механізми і шляхи становлення у професійній діяльності; охарактеризувати сутність та проблеми валеології і самоменеджменту.

ЗМІСТ

1. Методологічний статус акмеології в самоменеджменті.
2. Закономірності в організації розвитку і професійної підготовки фахівців, удосконалення і корекція їхньої діяльності.
3. Валеологія людини.
4. Тілесне і психічне здоров'я людини.

Теми рефератів

1. Валеологічні основи самоменеджменту.
2. Акмеологічні основи самоменеджменту.
3. Життєвий світ людини та його еволюція.
4. Загальна характеристика етапів розвитку самоменеджменту.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Візьміть олівці або фломастери і білий аркуш паперу. Намалюйте свій власний образ в алегоричній формі, так як ви уявляєте себе. Це може бути пейзаж, натюрморт, абстракція, фантастичний світ, гостросюжетна ситуація, наслідування дитячих малюнків, щось в стилі ребуса - все, що завгодно, але головне те, з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, пояснюєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру. На малювання дається п'ять хвилин.

Після того, як малюнок виконаний, проаналізуйте його.

Що несподіваного ви виявили для себе, аналізуючи свій малюнок?

Що б ви сказали про людину по намальованому образу, знаючи, що зобразив його керівник?

Які висновки ви зробили для себе, виконуючи цю вправу?

Завдання 2. Адекватність самооцінки - необхідна умова визначення власних можливостей, планування своїх дій, правильної побудови відносин з колегами. Вона особливо необхідна керівникам, а також молодим фахівцям, які розпочинають ділову кар'єру.

Дане завдання дозволить вам скорегувати свою поведінку для потрібного враження про себе в потрібний момент.

Оцініть себе за п'ятибальною шкалою за наступними параметрами:

- ✓ дружелюбність;
- ✓ залежність (незалежність) своєї поведінки від настрою;
- ✓ почуття гумору;
- ✓ прагнення зробити кар'єру;
- ✓ комунікабельність;
- ✓ потреба встановлювати добрі стосунки з людьми;
- ✓ незалежність.

Передайте листок з названими параметрами колегам, друзям, близьким з тим, щоб вони оцінили ступінь прояву цих якостей у вас. Порівняйте отримані дані з власною оцінкою. Проаналізуйте те, як бачать вас оточуючі і як ви оцінюєте себе самі. Намітьте план подальшої роботи над самим собою з метою усунення виявлених розбіжностей.

Завдання 3. Випишіть 3-5 видів діяльності, при виконанні яких ви добре себе відчуваєте.

Спробуйте відповісти на наступні питання по кожному із записаних вами варіантів:

- Чи виконується даний вид діяльності разом з іншими людьми або вона здійснюється на самоті?
- Де виконується даний вид діяльності, які навколишні фактори, які з них допомагають вам, а які заважають здійснити цю діяльність?
- Чи має даний вид діяльності зовнішній або внутрішній фокус (тобто вимагає вона більше уваги за зовнішніми подіями або передбачає внутрішнє зосередження)?

Питання для дискусії

1. У чому полягає сутність поняття «саморозвиток»?
2. В чому полягає відмінність понять «розвиток» та «саморозвиток»?
3. Які напрямки та сфери саморозвитку існують?
4. В чому виявляється внутрішня мотивація (вмотивованість) на професійний розвиток?
5. Якими факторами та чинниками визначається здатність до саморозвитку?
6. У чому сутність самовдосконалення?

Практичне заняття №5

Тема 6: *Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління*

Обсяг: 2 год.

Мета: вивчити класифікацію і структуру самовизначення; оцінити роль і місце самовизначення в самоменеджменті людини; охарактеризувати потреби і мотиви людини; усвідомити інформацію про процес саморегуляції організму; розглянути психологічні механізми регуляції активності особистості; визначити напрями самоуправлінської діяльності людини.

ЗМІСТ

1. Поняття самовизначення, його роль і місце в самоменеджменті людини.
2. Потреби і мотиви.
3. Психологічні механізми регуляції активності особистості.

Теми рефератів

1. Сутність самоврядування життєдіяльності людини.
2. Загальна характеристика центральної нервової системи людини.
3. Біоритми людини, їх характеристика.
4. Соціальний, біологічний і духовний зв'язок людини в соціумі.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Проаналізувати власні завдання та цілі, які ще не були реалізовані та плануються у подальшому житті. На запропонованому прикладі пропонується продовжити таблиці:

Досвід, який я ще хотів би придбати

Особистий	Професійний
Бути впевненим у собі Отримати водійські права Оволодіти французькою мовою _____ _____ _____	Правильно планувати свій час Навчитися правильно ставити цілі і стежити за їх виконанням Вміти виступати перед великою кількістю людей _____ _____ _____

Бажання та справи, які я ще хотів би здійснити

В особистому житті	В професійній сфері
Купити машину Стрибнути з парашутом _____ _____ _____	Пройти стажування в організаціях різних країн Самовдосконалюватися як керівник _____ _____ _____

Завдання 2. Згадайте будь-яку стресову ситуацію з вашого життя з негативними наслідками. Розробіть можливі способи попередження виникнення подібної ситуації (зовнішні і внутрішні дії).

Цю роботу можна повторити кілька разів, використовуючи різні сюжети проблемних ситуацій.

- Чи відкрили ви для себе можливості попередження складних ситуацій?
- Які труднощі виникли при пошуку способів попередження негативних емоцій?
- Які висновки ви зробили для себе з обговорюваного питання?

Завдання 3. Згадайте співробітника, з яким вам приємно працювати. Далі проаналізуйте, чому цей співробітник є приємним, що саме в ньому викликає у вас позитивні емоції.

Згадайте співробітника, з яким неприємно працювати. Проаналізуйте, чому він викликає в вас такі почуття.

Продумайте можливості нейтралізації власних неприємних відчуттів під час взаємодії з неприємним співробітником.

Які способи саморегуляції вам вдалося підібрати в конкретній ситуації?

Які способи саморегуляції здалися найбільш прийнятними для вас?

Оцініть свої можливості застосування виділених способів саморегуляції.

Питання для дискусії

1. Що таке самоврядування життєдіяльності людини?
2. Поясніть, що таке саморегуляція?
3. Дайте загальну характеристику прояву поведінки людини в суспільстві.
4. Якими правилами слід керуватися при визначенні цілей?
5. Поясніть етапи та елементи механізму розвитку особистості керівника.
6. Визначте сутність понять керівництво та лідерство.

Практичне заняття №6

Тема 7: Фактори, що впливають на самоменеджмент

Обсяг: 2 год.

Мета: вивчити людський фактор, його структуру і характер впливу; розглянути рефлексію в самоврядуванні життєдіяльністю людини; проаналізувати фактор засобів праці; охарактеризувати програмно-цільовий підхід до урахування впливу факторів і вдосконалення самоврядування.

ЗМІСТ

1. Виокремлення і класифікація факторів.
2. Фактор засобів праці, його структура і характер впливу.

3. Програмно-цільовий підхід до урахування впливу факторів і вдосконалення самоврядування.

Теми рефератів

1. Класифікація факторів, що впливають на самоменеджмент.
2. Людський фактор, його структура і характер впливу.
3. Програмно-цільовий підхід самоменеджменту.
4. Основні суб'єктивні та об'єктивні передумови розвитку керівника.
5. Базові джерела управлінського розвитку.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Розгляньте ситуацію. Наприкінці робочого тижня у вас склалася ситуація, коли виникло багато завдань, які вимагають вашої уваги і сил. Як ви впораєтесь з даною ситуацією?

Завдання 2. Для отримання навичок в делегуванні повноважень заповніть за наведеним зразком так званий реєстр доручень, в який необхідно заносити: конкретні завдання (відповідно з пріоритетністю АВС), терміни виконання і результати контролю.

Реєстр доручень

Пріоритет			Конкретні завдання	Час на виконання	Кому доручено	Початок виконання	Проміжний контроль	Закінчення виконання	Примітка
A	B	C							

Завдання 3. Уявіть ситуацію: у вас на роботі почалися неприємності відразу після того, як був призначений новий керівник - молодий чоловік, який щойно закінчив інститут. Ви вважаєте, що він до вас чіпляється. У вас немає жодної іншої мети, крім однієї - викликати у керівника симпатію по відношенню до себе. Знайдіть прийоми, які допомогли б вам зробити це.

Що сприяє на ваш погляд появі симпатії, а що її знижує?

Чи можливе використання невербальних засобів для досягнення цієї мети?

Питання для дискусії

1. Опишіть фактори, що впливають на самоменеджмент.
2. Зміст людського фактора в самоменеджменті?
3. Дайте характеристику рефлексії в самоврядуванні життєдіяльності людини.
4. Проаналізуйте співвідношення понять влада та вплив.
5. Систематизуйте стилі керівництва, здійсніть їх порівняння.

Практичне заняття №7

Тема 8: *Стратегічний самоменеджмент*

Обсяг: 2 год.

Мета: висвітлити стратегії в життєдіяльності і діяльності людини як засоби досягнення стратегічних цілей; розглянути модель та етапи стратегічного менеджменту; вміти зробити вибір стратегії життя, уточнення життєвої філософії і системи життєвих цінностей.

ЗМІСТ

1. Поняття «стратегічний самоменеджмент».
2. Стратегічне самовизначення.
3. Етапи стратегічного самоменеджменту.

Теми рефератів

1. Загальна характеристика етапів стратегічного самоменеджменту.
2. Місія життя людини.
3. Фактори, що впливають на вибір стратегії життя.
4. Стратегічна самоорганізація та стратегічний контроль у самоменеджменті.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Візьміть чистий аркуш паперу, розділіть його на дві частини. У першій колонці напишіть всі значущі на ваш погляд події вашого життя (кількість не має значення). Навпроти кожної події в другому стовпчику запишіть свої особистісні якості, які з'явилися або розвинулися завдяки зазначеній події.

Чи часто відбувалися у вашому житті події, які дозволяли виявляти управлінські якості?

Чи використовували ви кожен випадок для розвитку управлінських якостей?

Як можна використовувати вашу актуальну життєву ситуацію для придбання лідерських навичок?

Завдання 2. За 10 хвилин дайте відповідь на питання «Хто я?», використовуючи для цього 20 слів. Зосередьтеся на розумінні самого себе, на своїх особливостях, яскравих проявах, індивідуальних характеристиках.

Після виконання даної роботи всі відповіді класифікуйте на три групи в залежності від пояснення причин:

«Я» - все те, що відбувається залежить від мене - я старанно вчився в школі, ходив на заняття гуртка, навчаюсь в інституті, багато читав, заводив знайомства і т. ін.

«Д» - все те, що відбувається залежить від інших - те, що я став розумним, заслуга, в основному, моїх батьків, які змушували мене вчитися,

купували цікаві книги, водили в театр, брали в цікаві поїздки, вибрали мені спеціальність і т. ін.

«П» - просто так склалося - доля підносила мені подарунки (хороша школа, талановитий вчитель, розумні друзі і т. ін.).

Чим більше ваших відповідей відноситься до групи «Я», тим вище рівень ваших лідерських якостей.

Яка з трьох груп характеризує позицію керівника?

Чи відповідає отриманий вами результат вимогам до сучасного керівника?

Що необхідно зробити, щоб ваша особиста позиція відповідала позиції ефективного керівника?

Завдання 3 Уявіть собі, що ви призначені керівником в незнайомий колектив. Вас чекає зустріч з майбутніми підлеглими. Для цього вам необхідно виступити з промовою, яка повинна представити вас як керівника, забезпечити вам безболісне входження в новий колектив і налаштувати його на партнерську співпрацю з вами. Складіть текст презентації. Це може бути зроблено будь-якими доступними засобами. Жанр рекламного виступу не регламентований. Виступ має бути коротким, лаконічним і не перевищувати п'яти хвилин.

Що здалося вам найбільш складним? Чому?

Які найбільш важливі якості керівника були позначені вами у виступі?

Що дала вам робота над завданням?

Які висновки ви зробили для себе?

Питання для дискусії

1. Охарактеризуйте етапи стратегічного самоменеджменту.
2. Оцініть життєві ситуації, що трапляються у процесі життєдіяльності людини.
3. Що таке стратегічне рішення?
4. Яким чином спланувати своє життя, щоб бути успішною людиною?

Практичне заняття №8

Тема 9: Повсякденний самоменеджмент (тактичний)

Обсяг: 2 год.

Мета: охарактеризувати цільовий, функціональний, процесний підхід у самоменеджменті людини; визначити зміст і послідовність дій з реалізації функцій самоменеджменту; розглянути саморегуляцію в самоменеджменті.

ЗМІСТ

1. Цільовий, функціональний, процесний підхід у самоменеджменті людини.
2. Зміст і послідовність дій з реалізації функцій самоменеджменту.
3. Теоретико-методологічний аспект реалізації функцій

самоменеджменту.

Теми рефератів

1. Загальна характеристика функцій самоменеджменту.
2. Технологія саморозвитку особистості.
3. Соціокультурні технології в самоменеджменті.
4. Комунікації та їх вплив на теорію і практику самоменеджменту.
5. Організація робочого місця менеджера (юриста, психолога, лікаря).

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Аналіз «поглиначів» часу. Перегляньте наступний список, що складається з 30 найбільш істотних «поглиначів», або «пасток», часу і намітьте свої п'ять найважливіших:

1. Нечітка постановка цілей.
 2. Відсутність пріоритетів у справах.
 3. Спроба занадто багато зробити за один раз.
 4. Відсутність повного уявлення про майбутні завдання і шляхи їх вирішення.
 5. Погане планування трудового дня.
 6. Особиста неорганізованість, «завалений» письмовий стіл.
 7. Надмірне читання.
 8. Погана система досьє.
 9. Недолік мотивації (індиферентне ставлення до роботи).
 10. Пошук записів, пам'ятних записок, адрес, телефонних номерів.
 11. Недоліки кооперації або розподілу праці.
 12. Відрив від справ на телефонні дзвінки.
 13. Незаплановані відвідувачі.
 14. Нездатність сказати «ні».
 15. Неповна, запізнiла інформація.
 16. Відсутність самодисципліни.
 17. Невміння довести справу до кінця.
 18. Відволікання (шум).
 19. Затяжні наради.
 20. Недостатня підготовка до бесід і обговорень.
 21. Відсутність зв'язку (комунікації) або неточний зворотний зв'язок.
 22. Балаканина на приватні теми.
 23. Зайва комунікабельність.
 24. Надмірність ділових записів.
 25. Синдром «відкладання».
 26. Бажання знати всі факти.
 27. Тривалі очікування (наприклад, встановленої зустрічі).
 28. Поспіх, нетерпіння.
 29. Дуже рідкісне делегування (передоручення) справ.
 30. Недостатній контроль за передорученими справами.
- Задумайтеся над цим.

Здолавши свої п'ять найважливіших «поглиначів» часу, Ви вже зможете домогтися значного підвищення своєї продуктивності. У процесі вивчення дисципліни «Самоменеджмент» Ви отримаєте цілий ряд імпульсів, для того, щоб підступитися до вирішення комплексу проблем.

Оскільки ніхто краще за Вас не знає Ваших проблем в частині організації праці, остільки Ви вже зараз повинні почати практикувати активний самоменеджмент. Насамперед проаналізуйте в тезовому порядку ваші «поглиначі» часу і знайдіть способи їх усунути.

Аналіз «поглиначів» часу

«Поглинач» часу	Можливі причини втрат часу	Заходи щодо усунення

Завдання 2. Складіть таблицю спостереження за своєю поведінкою - протягом дня заносьте в неї ваші думки і дії в найбільш типових для вас ситуаціях; дайте оцінку своєї поведінки: В - впевнена, А - агресивна, П - пасивна, поступлива.

– Підрахуйте кількість проявів впевненої, агресивної, поступливої поведінки.

– Проаналізуйте, в яких ситуаціях проявляється кожен з трьох типів поведінки.

Питання для дискусії

1. Дайте загальну характеристику функцій самоменеджменту.
2. Що включає в себе теоретико-методологічний аспект реалізації функцій самоменеджменту?
3. Дайте аналіз тим факторам, що впливають на ефективність діяльності людини.
4. Які Ви знаєте принципи і методи організації особистої праці.

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне

застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- ✓ конспект із теми (модуля) за заданим планом (**2 бали**);
- ✓ конспект із теми (модуля) за планом, який студент розробив самостійно (**3 бали**);
- ✓ анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**3 бали**);
- ✓ повідомлення з теми, рекомендованої викладачем (**2 бали**);
- ✓ повідомлення з теми (без рекомендації викладача): сучасні відкриття з теми, аналіз інформації, самостійні дослідження (**3 бали**);
- ✓ дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**5 балів**).
- ✓ дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **15 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту.
2. Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта.
3. Концепція особистісних обмежень М. Вудкова і Д. Френсіса.
4. Критерії ефективного самоменеджменту: вміння управляти собою, чіткі особистісні цілі, навички вирішення проблем, інноваційність, високий творчий потенціал, уміння навчати і розвивати професійні якості підлеглих.
4. Визначення ціннісних орієнтирів особистості.
5. Життєва позиція особистості: активна, проактивна, пасивна.
6. Ключові принципи визначення особистісних цілей менеджера. Загальні обмеження при виборі цілей.
5. Саморозвиток особистості менеджера. Професійне та посадове зростання.
6. Планування ділової кар'єри менеджера.
7. Цільове планування роботи менеджера. Методи планування особистої роботи менеджера.
11. Традиційні й комп'ютерні засоби планування особистої

роботи менеджера.

12. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності. Раціональний розподіл функції між керівником та працівниками апарату управління.

8. Визначення функцій заступника та рівня централізації управління.

9. Делегування повноважень. Основні перешкоди делегуванню. Розподіл завдань.

10. Техніка і форми передання розпоряджень. Ключові принципи розпорядчої діяльності.

11. Методи нормування управлінської діяльності. Порядок розрахунку нормативів трудомісткості управління.

12. Особливості часу як ресурсу.

13. Тайм-менеджмент.

14. Управління потоком відвідувачів, техніка їх прийому, особливості прийому з особистих питань.

15. Раціоналізація телефонних розмов.

16. Поняття кар'єри. Види та типи кар'єр.

17. Основні кар'єрні ілюзії.

18. Моделі індивідуальних кар'єр.

19. Закордонний досвід планування та побудови індивідуальної кар'єри.

20. Об'єктивні основи виникнення і розвитку управлінської праці.

21. Зміст та особливості управлінської праці.

22. Види та класифікація управлінської діяльності.

23. Завдання менеджера в управлінні діяльністю підприємства.

24. Форми керівництва. Закони розвитку організації праці.

25. Проведення переговорів, нарад та зборів. Технологія проведення нарад та зборів.

26. Цільові установки виступу. Структура і зміст виступу на нараді.

27. Класифікація і основні функції переговорів. Проблемний підхід до проведення переговорів.

28. Агресивний і пасивний підходи до проведення переговорів.

29. Етапи підготовки та проведення переговорів.

30. Тактика переговорів. Узгодження результатів переговорів.

31. Засади ораторського мистецтва.

32. Структура і зміст виступу.

33. Вибір форм візуалізації тексту виступу.

34. Техніка презентації. Початок і кульмінація презентації.

Критичні моменти під час виступу.

35. Методики переконання опонента.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		6 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
24 – 30 та більше	відмінно	5	A	відмінно
16 – 23	добре	4	BC	добре
8 – 15	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 7	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

Для самостійної роботи студентів виносяться два типи завдань. Завдання теоретичного характеру, які недостатньо ґрунтовно розглянуті в межах лекційних занять, виносяться для самостійного опанування студентом. Вони є доповненням до лекційного курсу. Студент має опрацювати нормативні та літературні джерела та бути готовим до відповіді на поставлені питання під час проведення практичних занять та іспиту. Завданнями практичного характеру є тести та задачі, які знаходяться на кафедрі.

Розподіл годин на самостійну роботу студентів з дисципліни «Самоменеджмент»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	Основні поняття теорії самоменеджменту	6	9
2	Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту	6	9
3	Методологічні основи теорії самоменеджменту	6	9
4	Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини	6	9
5	Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту	6	9
6	Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління	6	9
7	Фактори, що впливають на самоменеджмент	6	9
8	Стратегічний самоменеджмент	6	9
9	Повсякденний самоменеджмент (тактичний)	6	9
10	Персональний менеджмент	6	9
11	Теоретичні основи акмеологічного тренінгу	6	9
12	Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу	8	13
Разом		74	112

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Самоменеджмент” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Самоменеджмент” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2 Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

6.3

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	0,5		2		2
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	1,5		6		6
1.3. Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	—	—	—	—	—
1.4. Виконання завдань для самостійної роботи	2		12		16
1.5. Виконання модульної роботи	5		5		5
Разом			27		29
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 66					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 14 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	4				4
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	4				4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	4				4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	10				10
2.5. Участь у науковій студентській конференції	4				4
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	4				4
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	6				14
Разом					14
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 14					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 80					

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. НАЗВА ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ.			
Тема 1. Основні поняття теорії самоменеджменту	Індивідуальне заняття. Практичне заняття.	5	I-II
Тема 2. Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту	Індивідуальне заняття. Практичне заняття.	5	II-III
Тема 3. Методологічні основи теорії самоменеджменту	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	III-IV
Тема 4. Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	IV-V
Тема 5. Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	V-VI
Тема 6. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	VI-VII
Тема 7. Фактори, що впливають на самоменеджмент	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	VII-VIII
<i>Всього:</i>	<i>Всього: 40 балів</i>		
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II НАЗВА ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ.			
Тема 8. Стратегічний самоменеджмент	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	VIII-IX
Тема 9. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	IX-X
Тема 10. Персональний менеджмент	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	X-XI
<i>Всього:</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III НАЗВА ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ.			
Тема 11. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу	Практичне заняття, підсумкова модульна контрольна робота, залік.	15	XI-XII
Тема 12. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу	Практичне заняття. Індивідуальне заняття.	5	XII
<i>Всього:</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
Разом:	Разом: 70 балів		

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 80-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
74 – 80 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
55 – 73	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
46 – 54	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
31 – 45	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 30		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за залік: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 20-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
18 – 20 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
11 – 17	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
8 – 10	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
5 – 7	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 4		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>

82 – 89	добре	4		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4		C	добре
64 – 74	задовільно	3		D	задовільно
60 – 63	задовільно	3		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Залік	Сума
Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2							ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	МК 1	T7	T8	T9	T10	T11	T12	МК 2		ІНДЗ	
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	6		

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Предмет, завдання і функції дисципліни.
2. Основні категорії теорії самоменеджменту.
3. Сутність і зміст самоврядування 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. Сутність і зміст східної концепції самоврядування.
10. Сутність і зміст концепції самоврядування радянською людиною.
11. Контури інтегральної моделі самоменеджменту.
12. Людина як суб'єкт і об'єкт самоврядування.
13. Організація нервової системи людини як основа системи управління.
14. Основи організації центральної нервової системи та 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 та її роль у життєдіяльності людини.
19. Основи біоритмології і 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 її досягнення.
26. Оцінювання обстановки 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 життя; цільовий підхід до планування.
31. Стратегіми, їх сутність, особливості.
32. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
33. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
34. Система факторів, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
35. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
36. Інформаційна функція і функція формування мети. їх короткі характеристики.
37. Функція ухвалення рішення в повсякденному самоменеджменті.
38. Алгоритм організації роботи при прийнятті рішень.
39. Планування повсякденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
40. Планування робочого дня методом “Альпи”.
41. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
42. НОП як уособлена функція самоменеджменту.
43. Основи регулювання повсякденної діяльності.
44. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
45. Інтеграційно-координуюча функція у самоменеджменті; її коротка характеристика.
46. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
47. Основи технології взаєморозуміння.
48. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
49. Основні технології комунікацій.
50. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
51. Сутність техніки досягнення взаєморозуміння в комунікації.
52. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоврядування.
53. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації. Сутність і можливості.
54. Медитація як основа технологій самоврядування у 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. Стратегіми, їх використання у практичній діяльності.

59. Особливості боротьби за столом переговорів.
60. Принципи боротьби, їх коротка 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 професійної кар'єри.
64. Особливості стратегічного самоменеджменту при 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 у 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'єропрограми.
71. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання та їх можливості для індивідуальної ділової кар'єри.
72. Помилки в управлінні власною кар'єрою і шляхи їх подолання.
73. Етапи стратегічного самоменеджменту у процесі реалізації ділової кар'єри, їхня коротка характеристика.
74. Порядок оцінювання обстановки і прийняття рішень у повсякденному самоменеджменті при реалізації кар'єрних цілей.
75. Особливості технологічного самоменеджменту у процесі реалізації кар'єрних цілей.
76. Основи саморозвитку у професійній діяльності.
77. Способи розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.
78. Основні поняття про стратегію і тактику ділового успіху.
79. Техніки впливу на людей; їхня сутність, можливості і порядок застосування.
80. Істина, краса і добро як основні людські цінності, як системоутворюючі фактори.
81. Соціальні, біологічні і духовні принципи в 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 фактори, їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.
86. Акмеологічні фактори досягнення вершин розвитку людини.

87. Людина і юрба. Особливості самоврядування в юрбі.

88. Особливості інформаційно-психологічної боротьби і врахування їх специфіки в самоменеджменті.

89. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і самоменеджмент.

90. Роль розвинутого мислення людини в самоменеджменті.

**СТРУКТУРА БІЛЕТУ ДО ЗАЛІКУ
(за формою)**

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Вінницький соціально-економічний інститут
Кафедра бізнесу та права**

Освітній ступінь: Бакалавр

Усі спеціальності: 073 «Менеджмент»

Семестр: I

Навчальна дисципліна: Самоменеджмент

БІЛЕТ № 1

Теоретичні питання

1.

2.

Задача.

....

Ситуація.

...

**Затверджено на засіданні кафедри бізнесу та права
Протокол №1 від „1” вересня 2022 року.**

Завідувач кафедри

(підпис)

В.В. Давиденко

Екзаменатор

(підпис)

В.В. Турчак

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Навчальний посібник з дисципліни
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Збірник тестових завдань з дисципліни.
6. Ілюстративні матеріали.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.3 Рекомендована література

ОСНОВНА

1. Васильченко Ю. Л. Механізми часу. Тайм-менеджмент: теорія, практикум. Київ : Наша культура і наука, 2001. 220 с.
2. Дороніна М. С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення розвитку / М. С. Дороніна, В. І. Пересунько // Економіка і управління. – 2016. – № 4. – С. 7–12.
3. Друкер Пітер Ф. Ефективний керівник. Київ: КМ-БУКС, 2018.
4. Євтушевська О. Тайм-менеджмент як вияв світогляду сучасної людини. Економіка. 2017. № 3 (192). С. 15–18.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. К.: Університетська книга, 2017. 127 с.

6. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія / С. А. Калашнікова. – Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.
7. Кузьмін О. Є., Гончар М. Ф. Стреси як об'єкт менеджменту: сутність, класифікація та фактори формування. *Бізнес інформ.* 2017. № 3. С. 413–418.
8. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
9. Самоменеджмент навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с.
10. Самоменеджмент : навч. пос. / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 170 с.
11. Скібіцька Л. І. Організація праці менеджера : навч. посіб. / Л. І. Скібіцька. – Київ : Центр учбової літератури, 2010. – 360 с.
12. Холодницька А. В. Застосування технологій тайм-менеджменту в управлінні підприємством. *Вісник Чернігівського державного технологічного університету.* 2013. № 4 (70). С. 261–268.
13. Чкан А. С. Самоменеджмент як головний інструмент системи мотиваційного менеджменту на підприємстві / А. С. Чкан, І. В. Ганза // Збірник наукових праць Таврійського державного агротехнологічного університету (економічні науки). – 2014. – № 1. – С. 261–266.
14. Штапаук С. С. Самоменеджмент керівника : навч. посіб. / С. С. Шта-паук. – Луганськ : Віртуальна реальність, 2011. – 140 с.

Інформаційні ресурси:

1. Держкомстат України. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>
2. Господарський кодекс України [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/136->
3. Цивільний кодекс України [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/435->
4. ЛігаБезнесІнформ – Режим доступа : www.liga.net.
5. Нормативні акти України [Електронный ресурс]. – Режим доступа : www.nau.kiev.ua.
6. Право. Україна [Електронный ресурс]. – Режим доступа : www.legal.com.ua/cgi-bin/matrix.cgi/pravo.html.
7. Українське право. [Електронный ресурс]. – Режим доступа : www.ukrpravo.com

Глосарій (термінологічний словник)

Абстракція — підсумок узагальнення результатів споглядання, спостереження, первинних описів об'єкта вивчення.

Альтернатива— наявність варіантів висловлень або дій, що виключають один одного.

Аналіз (розкладання, розчленовування) — логічний прийом, метод дослідження, суть якого полягає в тому, що досліджуваний предмет думкою розчленовується на складені елементи, кожен з яких потім вивчається окремо як частина розчленованого цілого, для того щоб виділені в ході аналізу елементи з'єднати за допомогою іншого логічного прийому — синтезу в ціле, збагачене новими знаннями.

Антипатія (грецьк. antipatheia— протиставлення) — почуття ворожості, неприхильності до кого-небудь або чогось.

Антропоцентризм— система поглядів, згідно з якою людина є центром існуючого світу. Цей підхід до місця людини у світобудові був відкинутий у силу розвитку природознавства, але він відродився у ХХ ст. завдяки позиції французького палеонтолога і теолога П. Тейяра де Шардена

Артефакт (лат. — штучно зроблене) — процес (або утворення), не властивий досліджуваному об'єктові в нормі, який виникає у процесі його дослідження. Може бути фактом, створеним штучно внаслідок недостатнього осмислення. До артефактів відносять паранормальні явища

Архетип— у психоаналізі споконвічні образи, навколо яких організується зміст несвідомого

Асоціативне мислення — характеристика мислення, особливістю якого є перехід від одного уявлення до іншого за випадковими ознаками залежно від індивідуального стану.

Афіліація (англ. affiliate — приєднувати, приєднуватися) — прагнення людини перебувати в суспільстві, потреба у формуванні дружніх зв'язків, емоціональному визнанні своєї особистості іншими; виявляється іноді у вигляді синівських або дочірніх почуттів до сторонніх людей.

Біфуркація (лат. — роздвоєння) — критична гранична точка, в якій відбувається якісна зміна поведінки об'єкта. Точка розгалуження траєкторії руху (зміни) нерівноважної системи в момент її структурної перебудови. У точках біфуркації система перебуває одночасно у двох станах і передбачити її детерміновану поведінку неможливо.

Буття — сукупність усього істотного, світ у цілому; динаміка існування, зумовлена устроєм «чогось», циклом його трансформацій у процесі дозрівання, «дорослого» існування і зів'янення.

Витіснення — один з видів психологічного захисту, — процес, у результаті якого неприйнятні для індивіда думки, спогади, переживання «витісняються» зі свідомості та переводяться у сферу несвідомого.

Виховання— процес освоєння людиною правил поведінки і системи

соціальних цінностей, прийнятих у певному суспільстві.

Віртуальна реальність — можлива, але уявна (не виявлена) реальність, що може виявитися у певних умовах; штучне середовище, створене комп'ютерними засобами.

Віртуальність — у загальному значенні можливість існування (віртуальні світи, віртуальні частки, віртуальні переміщення — нескінченно малі переміщення часток без порушення зв'язків у системі).

Віртуальні форми суспільного буття — створена інформація про можливі за певних умов форми суспільного буття і пов'язані з ними коди суспільної поведінки. Їх доцільно використовувати для вирішення кардинальних проблем безпеки особистості взагалі та проблем правового регулювання зокрема. Небезпечні в соціальному плані, оскільки можуть спричинити входження людини у світ віртуальної реальності.

Віртуальні технології — сукупність методів і процесів створення віртуальної реальності. Дають можливість людині порівняно легко відновлювати давні адаптивні-генетичні програми, які «працюють», наприклад, при переселенні людини з однієї місцевості в іншу, або пробудити нереалізовані здібності, нерозкритий талант.

Влада — панування однієї людини над іншою або іншими, коли виконуються її розпорядження. «Влада є присвоєння чужої волі» (Г. Гегель). Владу, як правило, не віддають, її втрачають. Відомі моделі влади (французького вченого М. Фуко): 1) абсолютно-деспотична (право над життям і смертю) і 2) дисциплінарного (буржуазного) суспільства (системи контролю, норм, іспитів, вправ).

Воля — 1) духовний акт, завдяки якому підтверджується деяка цінність; 2) механізм психіки, що забезпечує рух до поставленої мети; 3) здатність людини, що виявляється в самодетермінації та саморегуляції своєї діяльності й різних психічних процесів.

Гармонія (грецьк. *harmonia* — зв'язок, стрункість, пропорційність) — пропорційність частин, злиття різних компонентів, явищ, процесів у єдине органічне ціле з певним співвідношенням їх частин.

Геном — сукупність генів в одинарному наборі хромосом певної рос-линної або тваринної клітини.

Генотип — сукупність усіх генів організму, локалізованих у його хро-мосомах.

Гіпноз (грецьк. *hypnos* — сон) — психофізіологічний стан, близький до сну (штучно нав'язаний сон). Спричинений вселянням, переважно сло-весним, супроводжується підпорядкуванням волі сплячого волі того, хто усипляє.

Гіпотеза (грецьк. *hypothesis*) — наукове припущення, яке висувається для пояснення якогось явища і потребує перевірки на практиці та теоретичного обґрунтування для того, щоб стати достовірною науковою теорією.

Голографічна модель пізнання — моделювання пізнавальних процесів на основі принципу хвильового кодування людиною об'єктів

зовнішнього світу. Хвильова мова дає змогу адекватніше відобразити особливості різних об'єктів, ніж дискретна (алфавітна) мова. Самі об'єкти в їхніх просторових особливостях можна розглядати як деякі системи хвильових характеристик, розподіл амплітуд. Оскільки людина — породження Всесвіту, що є гігантською голографічною системою і має квантово-механічну природу, функціонування психіки людини повинне ґрунтуватися на голографічних і квантово-механічних принципах.

Група референтна (лат. *referens* — той, хто повідомляє) — реальна або умовна соціальна спільнота, з якою індивід співвідносить себе як з еталоном норм і цінностей, на які він орієнтується у своїй поведінці.

Групова динаміка (грецьк. *dynamis* — сила) — сукупність внутрігрупових соціально-психологічних процесів і явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності малої групи і його етапи: освіта, розвиток, прогрес, стагнацію, тобто застій (лат. *stagnum* — стояча вода), регрес (лат. *regressus* — рух назад), розпад.

Девіантна поведінка (лат. *deviatio* відхилення) — поведінка, що суперечить правовим і моральним нормам.

Депресія (лат. *depressio* — пригніченість) — тимчасове зниження емоційно-вольової, інтелектуальної та поведінкової активності, яке супроводжується низькою самооцінкою, важкими, болісними відчуттями безпорадності та безперспективності — «анулювання майбутнього».

Деструкція (лат. *destructio* — руйнування) — порушення, руйнування нормальної структури чогось.

Детермінізм (лат. *determinare* — визначати) — вчення про об'єктивну закономірність взаємозв'язку і причинну обумовленість всіх явищ природи і суспільства.

Детермінований хаос (динамічний хаос) — стан відкритої нелінійної системи, коли можлива поява стану біфуркації, в якому еволюція системи має імовірнісний характер.

Діяльність — механізмично здійснюваний процес реалізації норми (мети, плану, програм тощо), в основі якого — перетворення «матеріалу» на «продукт», яке не може відбутися «природним» чином і передбачає використання відповідних засобів.

Домінанта (лат. *dominans* — панівний) — тимчасово панівна рефлекторна система, що зумовлює функціонування нервових центрів на даний момент і тим самим надає поведінці певної спрямованості.

Душа — поняття, система поглядів на психіку і внутрішній світ людини що історично змінилися. Нематеріальна субстанція, незалежна від тіла.

Зараження — процес передання емоційного стану від одного індивіда до іншого на психофізіологічному рівні контакту, крім власне змістовного впливу або додатково до нього.

Захист психологічний — сукупність несвідомих психічних процесів, покликаних захистити «Я» від загрози з боку реальності, спеціальні захисні механізми.

Ейдетика (грецьк. *eidos* — образ, форма, сутність) — вчення про сутність.

Ейдос — душа, образ, форма, сутність, поняття, ідея.

Езотеричний (грецьк. *exoterikos* — внутрішній) — таємний, призначений тільки для посвячених (на протипагу екзотеричному).

Екогенез — процес розвитку відносин між організмами і середовищем їх існування протягом тривалого існування.

Екстраверсія — (лат. *extra* — поза, *verxiti* — повертати, звертати) — характеристика індивідуальних психологічних розбіжностей людини, крайні полюси якої відповідають переважній спрямованості особистості на світ зовнішніх об'єктів (на відміну від інтраверсії, за якої переважає спрямованість на явища власного суб'єктивного світу людини).

Емпатія (грецьк. *empathieia* — співпереживання) — збагнення емоційного стану, проникнення у почуття і почування іншої людини.

Ендотеричний (грецьк. *endoterikos* внутрішній, таємний) — потаємний, призначений винятково для посвячених.

Етика (лат. *ethica* — звичай, характер) — філософське вчення про мораль (моральність), її природу, сутність, структуру і функції.

Етіологія (грецьк. *aitia* — причина і *logos* — поняття, вчення) — вчення про причини, пояснення походження.

Етногенез (грецьк. *ethnos* — плем'я, народ і *genesis* — народження) — процес розвитку етносу від виникнення до зникнення його під впливом ентропійного процесу втрати пасіонарності. У загальному значенні — походження народів.

Життєдіяльність — цикл процесів, що забезпечує задоволення індивідуальної потреби.

Завдання — нормативне уявлення про спосіб досягнення розумової або діяльній мети, що передбачає перехід до реалізації змісту, способу.

Зміст — образ, що виникає у свідомості при сприйнятті зовнішніх явищ або внутрішніх потреб (інформаційна складова) і має суб'єктивну значущість (енергетична складова). Зміст, як правило, індивідуальний, одиничний, неоформлений, динамічний. Протилежним за сутністю до змісту є значення, що має загальність, надіндивідуальність, оформленість і статичність.

Ідентифікація (лат. *identification* — ототожнення) — уподібнення, ототожнення з ким-небудь, чим-небудь; впізнання чого-небудь, кого-небудь.

Імідж (англ. *image* — образ) — сформований у масовій свідомості емоційно забарвлений образ кого-небудь або чого-небудь, який має характер стереотипу.

Інтеріоризація (лат. *interior* — внутрішній) — формування внутрішніх структур людської психіки завдяки засвоєнню структур зовнішньої соціальної діяльності.

Інфантильність особистісна (лат. *infantilis* — дитячий) — збереження в психіці та поведінці дорослого особливостей, властивих дитячому вікові.

Інформаційна боротьба — комплекс заходів інформаційного забезпечення, інформаційної протидії та інформаційного захисту, вжитих за єдиним задумом і планом з метою захоплення й утримання інформаційної переваги над супротивником (конкурентом) при підготовці й реалізації дій з досягнення мети.

Інформаційна зброя— засоби знищення, перекручення або розкрадання інформаційних масивів, добування з них необхідної інформації після подолання систем захисту, обмеження або заборони доступу до них законних користувачів; дезорганізація роботи технічних засобів, виведення з ладу телекомунікаційних мереж, комп'ютерних систем, усього високотехнологічного забезпечення життя суспільства і функціонування держави. За своєю результативністю інформаційна зброя порівнянна зі зброєю масового знищення.

Засоби впливу на психіку людини визначаються цілями психологічної війни. Це можуть бути: перекручування одержуваної людиною інформації і нав'язування їй помилкової або беззмістовної інформації, що позбавляє можливості правильно сприймати події та поточну обстановку і приймати правильні рішення; психологічна обробка; ідеологічні диверсії та дезінформація; підтримання сприятливої суспільної думки; організація масових демонстрацій під помилковими гаслами; пропаганда і поширення помилкових чуток; зміна і управління індивідуальною і колективною поведінкою.

Інформаційно-психологічна безпека — стан захищеності психіки людини від деструктивного інформаційного впливу (впровадження деструктивної інформації у свідомість і (або) підсвідомість людини, що призводить до неадекватного сприйняття нею дійсності.

Основними загрозами є: блокування на неусвідомлюваному рівні волевиявлення людини, штучне прищеплювання їй синдрому залежності; розробка, створення і застосування спеціальних технічних і програмних засобів для деструктивного впливу на психіку людини; маніпуляція суспільною свідомістю з використанням спеціальних засобів впливу; деструктивний вплив на психіку людини геопатогенних і антропогенних зон; руйнування єдиного інформаційного і духовного простору країни, традиційних підвалин суспільства і суспільної моралі.

Інформаційна війна (на думку фахівців США)— дії, спрямовані на досягнення інформаційної переваги в підтримці національної військової стратегії за допомогою впливу на інформацію та інформаційні системи супротивника, за одночасного збереження безпеки і захисту власної інформації та інформаційних систем.

Інформація— зміст повідомлення (усного, письмового), що у процесі розуміння оцінюється як частково або повністю «нове» і корисне для вирішення певного можливого або актуального завдання.

Карма (одне з центральних понять індійської філософії) — загальна сума здійснених будь-якою живою істотою вчинків та їх наслідків, що визначають характер її нового народження, подальшого існування.

Катарсис (грецьк. katharsis — очищення) — розрядка, реагування у стані афекту, спричиненого внутрішнім конфліктом. Це очищення відновлює баланс позитивного ставлення до інших людей, світу, себе (як інваріанту цього світу).

Керований саморозвиток (у навчанні) — коригування процесу самозміни людини в чомусь, що забезпечує якісний приріст здібностей в того, кого навчають (див. самозміна). Керована самозміна є одиницею будь-якого навчального процесу і містить такі стадії роботи педагога: створення (посилення) мотивації учня на виконання навчальної дії; допомога у виявленні утруднення учня у вирішенні поставленого учбово-практичного завдання; стимулювання переходу учня до рефлексії (аналізу) свого утруднення; управління діями учня стосовно ситуації, в якій виникло утруднення; допомога у виявленні причини утруднення за відсутності в учня здатності для вирішення навчального завдання без утруднень; управління процесом проектування учнем дій з набуття відсутньої здатності; надання допомоги в підвищенні адекватності самовизначення учня до набуття потрібної здатності; управління (контроль і корекція) процесом реалізації учнем проекту із набуття відсутньої здатності; діагностична фіксація набуття учнем необхідної здатності; організація переходу учня до вирішення колишнього (або навіть складнішого) учбово-практичного завдання; контроль і корекція процесу вирішення учнем учбово-практичного завдання; фіксація досягнення учнем навчальної цілі та забезпечення «виведення» його із простору навчальної діяльності.

Конформізм (лат. conformis — подібний, відповідний) — піддатливість людини реальному або уявному тиску групи, що виявляється в зміні її поведінки й установок відповідно до позиції більшості, яку спершу не поділяла.

Критерій — засіб оцінки правильності або відповідності буття чогось тому, що використовується як еталон, норма тощо.

Лідер (як групова роль) — член групи, який виявляє активність у межах фіксованої програми. Він або індивідуалізує активний вплив на досягнення значущих цілей за принципом «роби, як я», або виявляє активність у залученні партнерів до реалізації ідеї, програми, проекту і в їх співорганізації (формуванні «команди»). У різних фазах життя команди функцію лідера можуть тимчасово виконувати члени групи, які реалізують такі типові ролі: «генератор ідей», «знавець», «теоретик», «душа компанії» та ін.

Лідерство — відносини домінування і підпорядкування в системі міжособистісних стосунків у групі.

Локус контролю — (лат. locus — місце розташування, франц. controls — перевірка) — якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам, або власним здібностям і зусиллям.

Людина — найскладніша жива психофізична відкрита система, що самоорганізується, і керує своїми цілями, методами, можливостями,

забезпечує своє фізичне, творче існування. Здійснює вибір принципів, міжособистісних і соціальних контактів.

Людський фактор — сукупність ділових, моральних, політичних, фізичних, психологічних та інших якостей людини, що виявляються в її діяльності в системі економічних, соціальних, науково-технічних, організаційно-управлінських відносин.

Магія — чаклунство, чарівництво; обряди, покликані неприродним шляхом впливати на світ (явища природи, людей).

Мантра — в індійській релігійній традиції магічна формула заклинання богів, яка часто передавалася від учителя до учня.

Медитативне збагнення світу — акт духовного споглядання, що виявляється в чуттєво-емоційній формі. Інтерес до медитативних практик східних традицій зумовлений прагненням осягти феномен творчості, в основі якого — інтуїція, що перебуває у сфері несвідомого і становить собою злиття наукових та естетичних начал. У механізмі інтуїції, «витягування» інформації з глибин несвідомої психіки на рівень свідомості значну роль разом з метафоричним мисленням відіграє і медитація.

Медитативний досвід у творчості — єдність умінь і знань медитативного збагнення світу, що дає можливість спонукати творчий потенціал людини.

Медитація (лат. *meditatio* — міркування) — інтенсивне, проникаюче всередину міркування, занурення розумом у предмет, ідею тощо, яке досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення усіх факторів, що розсіюють увагу. Прийом зосередження на власних фізіологічних процесах, внаслідок чого відбувається перехід свідомості зі звичайного, повсякденного стану активного сприйняття цих процесів в інший стан свідомості та сприйняття.

Менталітет — світосприйняття, умонастрій. Менталітет — це не біологічно обумовлена домінанта, а, скоріше, еволюційно й історично сформована структура, що визначає характер думок, почуттів і поведінки, формуюча система цінностей і норм індивіда або соціальної групи. Передбачає наявність цілісного погляду на світ і визначає світовідчуття, характер світогляду його носія. Він не зводиться тільки до логічних конструкцій і органічно охоплює етнічні, культурні, образно-емоційні компоненти.

Методи управління — організація прийомів і способів управлінського впливу на виконавські структури.

Механізм управління — цілісність форм, методів, засобів, принципів і важелів забезпечення діяльності виконавських структур.

Мислення логічне — мислення, підпорядковане необхідності виражати логічний, формно-розумовий зміст.

Мислення методологічне — тип мислення, підпорядкований функції критеріального забезпечення й обґрунтування траєкторії і форм рефлексивного аналізу.

Мислення мовне — мислення, здійснюване на основі оперування

мовними засобами в межах правил мови і логічних форм.

Мислення онтичне — тип мислення, особливістю якого є повна підпорядкованість онтологічній схемі, змісту, що виражається нею, з досягненням ефекту ідентифікованості, з вираженням «об'єктним» змістом і витісненням усіх характерних для мислення механізмичних особливостей.

Мислення рефлексивне — тип мислення, підпорядкований особливостям рефлексивної функції.

Мова — історично сформована система звукових, словникових і граматичних засобів, що виконує функції пізнання і спілкування в процесі людської діяльності; система знаків, що несуть інформацію.

Модель — результат перетворення зразка реальності за певним критерієм зі спрямованістю на акцентування властивостей і якостей, важливих для пізнання у світі діяльності та мислення.

Нав'язливі стани — мимовільні стани, що раптово з'являються у свідомості, тяжкі думки, уявлення або спонукання до дії, які сприймаються людиною як далекі, емоційно неприємні.

Невербальний знак — будь-який знак, крім письмової й усної мови, використовуваний у невербальній комунікації (спілкуванні не словом, а жестом, поглядом, тоном тощо).

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) — вплив слова на людину, що дає змогу програмувати і перепрограмувати себе, реалізувати приховані ресурси за допомогою слова.

Окультизм — загальна назва вчень, що визнають існування прихованих сил у людині та космосі, недоступних для загального людського досвіду, але доступних для людей, які пройшли через особливу посвяту і спеціальне психічне тренування.

Онтологія — вчення про буття; сутнісний погляд на буття в цілому, що дає змогу здійснювати об'єктно-каузальний аналіз (реконструкція, прогнозування тощо) у межах розв'язуваних завдань і проблем.

Парадигма (грецьк. *paradeigma* — приклад, зразок) — 1) в мовознавстві: парадигми лексичні (видозміни одного слова, наприклад, за закінченнями); морфологічні (зразки зміни морфем); синтаксичні (зразки форм пропозицій); 2) у науковій і соціально-політичній мові — будь-яка обмежена заданими умовами система вторинних утворень з єдиною концептуальною підставою.

Передбачення — 1) припущення, бачення заздалегідь того, що повинно відбутися; вгадування; 2) пророкування (однозначне твердження про майбутній стан); 3) прогноз (найбільш можливий стан); припущення (опис варіантів, гіпотез).

Почуття прекрасного — естетична сприйнятливість гармонії світу, детермінована біологічно, соціально й історично, що певною мірою пояснює різноманіття естетичних смаків і уявлень, зазначених в історії людства. Різноманіття форм втілення прекрасного, різні естетичні уявлення і смаки зумовлені загальними біологічними коренями, численними внутрішніми потенціями.

Презентація (англ, presentation — представлення, піднесення) — більш-менш усвідомлюваний спосіб «подання себе» оточенню вербально (мовою) або невербально (за допомогою жестів, манер, косметики, дотримання моди в одязі, статусної символіки, використання ароматичних засобів — парфумів, дезодорантів тощо).

Прийняття рішення — процес виявлення варіантів і віддання переваги тому розпорядженню, яке б максимально забезпечувало з нормативного боку досягнення фіксованої мети або реалізацію фіксованої установки на перетворювальний чи інший соціотехнічний вплив.

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 309
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу № 401