**Питання для підготовки студентів до заліку з дисципліни**

**„Самоменеджмент”**

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. Стратагеми, 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 “Рефрейминг”.

56. Боротьба як форма життєдіяльності і діяльності людини.

57. Боротьба в управлінській діяльності.

58. Стратегеми, 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.