



Приватний вищий навчальний заклад
**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І
ПІДПРИЄМНИЦТВА**

АНОТАЦІЯ ДО ВИБІРКОВОЇ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ТРЕНІНГ-КУРС "САМОМЕНЕДЖМЕНТ"»

Статус: Дисципліна вільного вибору здобувача

Обсяг дисципліни: 3 кредити ECTS; 90 годин

Пререквізити: «Менеджмент»

Пореквізити: «Лідерство та командна робота»

Мета вивчення дисципліни Основною метою навчальної дисципліни "Тренінг-курс "Самоменеджмент"" є формування системи теоретичних знань та оволодіння практичними навичками організації роботи менеджера, а саме вміння планувати особисту діяльність, ефективно розподіляти управлінські функції, встановлювати критерії оптимізації трудових процесів, ефективно організовувати робоче місце, планувати кількість і навантаження виконавців, планувати та здійснювати розвиток особистісних і професійних якостей менеджера.

Основними завданнями вивчення дисципліни "Тренінг-курс "Самоменеджмент"" є: визначення особистісних цінностей та цілей менеджера; управління саморозвитком особистості; розвинення навичок ефективного керівництва; організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів; застосування сучасних принципів і напрямів наукової організації діяльності менеджера; використання часу як ресурсу.

Предметом вивчення дисципліни аспекти, фактори, принципи, складники та інструменти само-менеджменту; особливості управлінської діяльності; методи нормування управлінської праці; види форм навчання менеджерів.

Після проходження Тренінг-курсу "Самоменеджмент" здобувач має:

Знати:

1. Основи тайм-менеджменту та ефективного управління часом.
2. Методи планування особистої та професійної діяльності.
3. Принципи постановки цілей і пріоретизації завдань.
4. Техніки самоконтролю та управління стресом.
5. Основи мотивації та самомотивації.
6. Методи розвитку особистої ефективності та продуктивності.
7. Інструменти управління емоціями та розвитку емоційного інтелекту.
8. Основи комунікативних навичок та їх застосування в самоменеджменті.

Вміти:

1. Організовувати власний робочий процес для досягнення максимальних результатів.
2. Розставляти пріоритети та ефективно планувати завдання.
3. Використовувати сучасні методики управління часом (Pomodoro, GTD, Eisenhower Matrix тощо).
4. Оптимально поєднувати особисте життя, навчання та професійну діяльність.
5. Визначати власні сильні та слабкі сторони, працювати над їх удосконаленням.

6. Запобігати емоційному вигоранню та долати стресові ситуації.
7. Формувати звички продуктивності та ефективно використовувати внутрішні ресурси.
8. Використовувати техніки саморозвитку та самовдосконалення для досягнення кар'єрних і життєвих цілей.

Ця дисципліна допомагає здобувачам розвинути навички самоуправління, підвищити особисту ефективність і краще адаптуватися до динамічного сучасного світу.

Кафедра: менеджменту та онтопсихології

Мова викладання: українська

Форми організації навчального процесу: лекції, семінарські та практичні заняття.

Форма підсумкового контролю: залік.