



**Приватний вищий навчальний заклад  
«ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І ПІДПРИЄМНИЦТВА»  
Кафедра менеджменту та онтопсихології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Назва дисципліни</b>	<b>ТРЕНІНГ-КУРС САМОМЕНЕДЖМЕНТ</b>
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Галузь знань</b>	D Бізнес, адміністрування та право (07 Управління та адміністрування)
<b>Спеціальність</b>	D3 Менеджмент (073 Менеджмент)
<b>Освітня програма</b>	Комунікативний менеджмент
<b>Кафедра, що забезпечує викладання</b>	кафедра менеджменту та онтопсихології
<b>1. Загальний опис навчальної дисципліни</b>	
<b>Обсяг дисципліни</b>	90 годин / 3 кредити ЄКТС, у т.ч.: - лекції – 16 годин; - практичні, семінарські заняття – 14 годин; - самостійна робота – 60 годин
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Методи навчання</b>	поєднання традиційних та інноваційних методів навчання: тематичні, проблемні, оглядові лекції, в тому числі за участю фахівців-практиків; проведення практичних занять, семінарів, презентацій, дискусій; застосування методу кейс-стаді із розв'язанням реальних завдань, вирішення розрахунково-аналітичних та творчих завдань; робота в малих групах, самостійна та командна робота; проведення ділових ігор, застосування проектного підходу, мозкового штурму, проведення фахових тренінгів; консультації викладачів, участь у науково-практичних конференціях, круглих столах тощо.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	залік загальна підсумкова оцінка = поточний контроль + проміжний (модульний) контроль; максимальна кількість балів: - за всі види поточного та проміжного (модульного) контролів – 100.
<b>2. Місце навчальної дисципліни в освітньо-професійній програмі</b>	
<b>Мета дисципліни</b>	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.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.
<b>Спеціальні (фахові),</b>	СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

<b>предметні) компетентності (СК)</b>	СК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності. СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.
<b>Програмні результати (ПРН)</b>	ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації. ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.
<b>Місце навчальної дисципліни в освітній програмі</b>	<b>Пререквізити:</b> «Психологія» <b>Пореквізити:</b> «Лідерство та командна робота», «Мотиваційний менеджмент»

### 3. Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми та модуля	Кількість годин		
	аудиторної роботи		самостійної роботи
	лекції	практичні, семінарські	
<b>Змістовний модуль 1. Основи та інструменти само-менеджменту менеджера</b>			
Тема 1. Методичні підходи до само-менеджменту	2	-	4
Тема 2. Цілепокладання	1	1	4
Тема 3. Планування кар'єри	1	1	4
Тема 4. Функція планування у само-менеджменті	1	1	4
Тема 5. Організація діяльності менеджера	1	1	4
Тема 6. Планування часу.	1	1	4
Тема 7. Професійні якості менеджера. Колесо компетенцій	1	-	4
Тема 8. Само-аналіз у само-менеджменті	1	1	4
Тема 9. Само-контроль у само-менеджменті.	1	1	4
<i>Модульна контрольна робота</i>		1	
<b>Змістовний модуль 2. Особистісний розвиток і менеджерський потенціал</b>			
Тема 10. Мотивація у само-менеджменті.	1	-	4
Тема 11. Психологічна зрілість менеджера	1	1	4
Тема 12. Обмежуючі переконання менеджера	1	1	4
Тема 13 Теорія щастя та шлях до нього.	1	1	4
Тема 14. Професійна компетентність керівника.	1	1	4
Тема 15. Розвиток менеджерського потенціалу	1	1	4
<i>Модульна контрольна робота</i>		1	
<b>Разом</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>

### 4. Контрольні заходи та політика оцінювання

Розподіл балів за видами контролю та роботи	Вид контролю	Максимальна кількість балів
	<b>1. Поточне оцінювання роботи, всього:</b>	
- за 1 змістовим модулем		35
- за 2 змістовим модулем		45

	<b>2. Модульна робота, всього:</b>		<b>20</b>
	- контрольна робота за 1 модулем		10
	- контрольна робота за 2 модулем		10
	<b>Разом</b>		<b>100</b>
<b>Критерії оцінювання результатів навчання</b>	детально представлено у робочій програмі навчальної дисципліни		
<b>Шкала оцінювання</b>	<b>Сума балів</b>	<b>Шкала ЄКТС</b>	<b>Національна шкала</b>
	90 – 100	A	Відмінно
	82 – 89	B	Добре
	74 – 81	C	
	64 – 73	D	Задовільно
	60 – 63	E	
	35 – 59	FX	Незадовільно
	0 – 34	F	
затверджена Положенням про організацію освітнього процесу ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»			
<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Всі види контрольних заходів мають бути виконані у встановлені викладачем терміни. Здобувач вищої освіти допускається до підсумкового семестрового контролю, якщо він виконав не менше 60% робіт, які передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.		
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. При використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. Списування та використання мобільних телефонів та гаджетів під час проведення контрольних заходів заборонені. Детальніше у Кодексі академічної доброчесності ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва» та Положенні про академічну доброчесність ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»		
<b>Політика щодо відвідування занять</b>	Відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі, які за поважних обставин не можуть відвідувати заняття за розкладом, повинні узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять впродовж поточного семестру. За поважних причин (хвороба, стажування тощо) або з причин непереборної сили (природні катаклізми, заходи карантинного порядку та інші форс-мажорні обставини) навчання може відбуватися з використанням технологій дистанційного навчання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»		
<b>5. Рекомендовані джерела та інформаційні ресурси</b>			
<b>Основні джерела</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ковальчук І. В. Основи самоменеджменту: навчальний посібник. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2019 - 320 с.</li> <li>2. Гудзь О. М. Самоменеджмент: теорія та практика. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2020. - 280 с.</li> <li>3. Петренко С. О. Ефективний самоменеджмент у професійній діяльності. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна. - 2021 . – 250 с.</li> <li>4. Сидоренко Т. П. Психологія самоменеджменту: теоретичні та практичні аспекти. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. - 2022. – 300 с.</li> </ol>		

	<p>5. Мельник В. М. Стратегії самоменеджменту для сучасного фахівця. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. - 2022 – 270 с.</p> <p>6. Бондаренко Л. О. Інструменти самоменеджменту в умовах цифровізації. Київ: Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". - 2024 . – 310 с.</p> <p>7. Шевченко М. І. Самоменеджмент у контексті лідерства та командної роботи. Дніпро: Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. – 2023. - 260 с.</p> <p>Інтернет ресурси:  1. David Creelman. Interview with Harley Seifter, Executive Director of Orpheus – <a href="http://www.hr.com">www.hr.com</a>  Benson Shapiro. Want a Happy Customer? Coordinate Sales and marketing – Harvard Business School Working Knowledge, <a href="http://www.hbsworkingknowledge.hbs.edu">www.hbsworkingknowledge.hbs.edu</a></p>
<b>Інформаційні ресурси</b>	<p>1. Бібліотека Інституту психології і підприємництва. URL: <a href="https://ipp.edu.ua/biblioteka/">https://ipp.edu.ua/biblioteka/</a></p>

### 6. Інформація про викладача

<b>Викладач</b>	<b>ІЧЕНСЬКА Наталія Юріївна</b>
<b>Науковий ступінь, вчене звання</b>	магістр бізнес-адміністрування. канд.мед.наук
<b>Посада</b>	ст. викладач кафедри менеджменту та онтопсихології
<b>Контактний телефон</b>	+38 067 102 50 20
<b>E-mail</b>	n.ichenska@ipp.edu.ua

