



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра економіки та підприємництва

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

м.Кропивницький-2021

ЗМІСТ

1. Загальна інформація.
2. Анотація до дисципліни.
3. Мета і завдання дисципліни.
4. Формат дисципліни.
5. Результати навчання.
6. Обсяг дисципліни.
7. Ознаки дисципліни.
8. Пререквізити.
9. Технічне та програмне забезпечення/обладнання.
10. Політика курсу.
11. Навчально-методична карта дисципліни.
12. Система оцінювання та вимоги.
13. Рекомендовані джерела інформації.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Самоменеджмент
Викладач	Бугаєва Марія Вікторівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та підприємництва
Контактний телефон	(0522)390451
E-mail:	bmw87forever@gmail.com
Консультації	<i>очні</i> – відповідно до затвердженого графіку консультацій; <i>онлайн</i> – е-листування, у месенджері (Facebook-Messenger), вебінари на платформі Zoom (за запитом здобувача вищої освіти)
Система дистанційного навчання	http://moodle.kntu.kr.ua/

2. Анотація до дисципліни

Майже кожна людина на всіх етапах свого свідомого життя бажає досягти успіху та діяти ефективно в будь-яких справах і сферах діяльності. Але, як свідчить практика, різні люди мають різний рівень успішності. Та й саме поняття успіху і критерії його оцінки невизначені однозначно і сприймаються людьми по-різному.

На успішність (результативність) діяльності людей впливає багато факторів. Вочевидь, уміння раціонально і постійно використовувати важливіші з них, в тій чи іншій ситуації, відрізняють успішних людей від інших. Зрозуміло, що чим більше успішних людей працюють в організації (на підприємстві), тим ефективніше вона діє.

Але на практиці ми зустрічаємо людей різного віку, що по-різному оцінюють досягнення своєї діяльності. Деякі з них вважають себе успішними і благословляють за це хто Бога, хто долю, хто батьків, свою наполегливість і працьовитість. Невдахи, як правило, клянуть свою долю, тих людей, що їх оточують, знаходять багато причин і обставин, що зробили їхнє життя таким «сірим» і безрадіним.

Усвідомлюючи це, теоретики та практики менеджменту та інших наук почали вивчати вплив різних факторів на успішність діяльності окремих людей та умови їх ефективного використання. Тим самим було започатковано розвиток нової комплексної дисципліни «Самоменеджмент». Її вивчення актуальне не тільки для менеджерів, а й для кожної людини.

3. Мета і завдання дисципліни

Мета полягає у формуванні у студентів системи знань з теорії і практики самоуправління, можливостей досягнення успіху в особистому житті та професійній діяльності.

Предмет дисципліни – комплекс сучасних соціальних, психологічних та психофізіологічних технологій, використання яких дозволяє суттєво підвищити використання потенціалу людини.

Завдання вивчення «Самоменеджменту» полягає у розкритті факторів, які впливають на досягнення успіху людини в особистому житті та професійній діяльності; методів самооцінки та розвитку окремих здібностей; постановки цілей та планування їх досягнення; ефективно організації особистої діяльності; набуття необхідних умінь для реалізації

успішної кар'єри.

4. Формат дисципліни

Для денної форми навчання:

Викладання курсу передбачає для засвоєння дисципліни традиційні лекційні заняття із застосуванням електронних презентацій у поєднанні із практичними роботами, виконанням самостійно підготовлених завдань.

Формат очний (offline / Facetoface).

Для заочної форми навчання:

Формат очний (offline / Facetoface), у міжсесійний період – дистанційний (online).

5. Результати навчання

За підсумками вивчення курсу здобувачі повинні:

знати:

- основи самоврядування на рівні власної життєдіяльності та професійної діяльності;
- психофізіологічні резерви людини;
- закони, що керують людиною, механізм їх дії;
- технологію стратегічного і повсякденного самоменеджменту;
- засоби реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);
- технологію боротьби;
- особливості персонального самоменеджменту;

вміти:

- здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо) для розв'язання функціональних завдань;
- застосовувати знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей.

Набуті соціальних навичок (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти у проектній діяльності;
- не байдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя тощо.

6. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	14
Практичні заняття	14
Самостійна робота	62

Всього	90
--------	----

7. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Кількість кредитів / годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2021/2022	III	5	3/90	2	Іспит	Вибіркова

8. Пререквізити

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Самоменеджмент» значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом таких дисциплін як «Інформаційні ресурси», «Менеджмент та маркетинг інформаційних продуктів та послуг» тощо.

9. Технічне та програмне забезпечення/обладнання

У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією та викладачами з приводу проведення занять та консультацій. У міжсесійний період комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) та оргтехніку для комунікації з адміністрацією, викладачами та підготовки (друку) рефератів і самостійних робіт.

10. Політика курсу

Академічна доброчесність:

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення.

Відвідування занять:

Відвідання занять – важлива складова навчання. Очікується, що всі студенти відвідають лекції і практичні заняття курсу.

Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані не пізніше ніж за тиждень до залікової сесії.

Поведінка на заняттях:

Недопустимість: запізнення на заняття, списування та плагіат, несвоєчасне виконання поставленого завдання.

При організації освітнього процесу в Центральній українській національній технічній університеті студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: «Положення про організацію освітнього процесу в ЦНТУ» (http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/The_provisions_of_company_profile.pdf); «Положення про організацію вивчення вибіркового навчального дисциплін та формування індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти» (<http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/vibir.pdf>); «Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ЦНТУ» (<http://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=50>); «Положення про систему забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти у

ЦНТУ». Режим доступу: http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/polozh_system_yakosti.pdf.

11. Навчально-методична карта дисципліни

Тема	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1			
Тема 1. Самоменеджмент як наука	1	1	5
Тема 2. Самоменеджмент, його цілі та задачі.	1	1	5
Тема 3. Методологічні підходи до самоменеджменту	1	1	5
Тема 4. Цілі та життєві стратегії.	1	1	5
Тема 5. Планування особистої діяльності	1	1	5
Тема 6. Функція «постановка цілей» в самоменеджменті	1	1	5
Тема 7. Самоорганізація	1	1	5
Тема 8. Мотивація та комунікація.	1	1	5
Змістовий модуль 2			
Тема 9. Робота кар'єра	1	1	5
Тема 10. Успіх та фактори, які на нього впливають	1	1	5
Тема 11. Самомотивування та самоконтроль	1	1	3
Тема 12. Соціальна відповідальність менеджера	1	1	3
Тема 13. Розвиток менеджерського потенціалу	1	1	3
Тема 14. Функція «прийняття рішень» у самоменеджменті	1	1	3
Разом	14	14	62

12. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма підсумкового контролю: іспит.

Контроль знань та умінь здобувачів (поточний та підсумковий) здійснюється за кредитною трансферно-накопичувальною системою організації освітнього процесу в ЦНТУ. Рівень засвоєння студентом теоретичного та практичного навчального матеріалу оцінюється за стобальною та чотирирівневою шкалами оцінювання. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни та виводиться як сума проміжних оцінок за вивчення змістових модулів. Остаточна оцінка рівня знань студента складається з рейтингу з

навчальної роботи, для оцінювання якої відводиться 60 балів, та рейтингу з атестації (іспит) – 40 балів.

Розподіл балів, які тримують студенти при вивченні дисципліни «Самоменеджмент»

Поточний контроль та самостійна робота																Підсумковий контроль		
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								Всього	Іспит	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ЗК 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК 2			
3	3	3	3	3	3	2	10	3	3	3	3	3	3	2	10	60	40	100

Примітка: T1, T2, ..., T14 – тижні, ЗК1, ЗК2 – підсумковий змістовий контроль

Критерії оцінювання. Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті. Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і студентів на першому занятті.

Рівень знань оцінюється:

«Відмінно» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти досконало засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і буде відповіді, вільно використовує набуті теоретичні знання у процесі аналізу практичного матеріалу, висловлює власне ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

«Добре» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти добре засвоїв теоретичний матеріал, викладає його аргументовано, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, має практичні навички, висловлює власні міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або у процесі аналізу практичного матеріалу.

«Задовільно» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти, в основному, володіє теоретичними знаннями з навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх з майбутньою діяльністю.

«Незадовільно» / «Не зараховано» – здобувач вищої освіти не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі; відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Переведення підсумкової оцінки за вивчення навчальної дисципліни, вираженої у балах, в екзаменаційну (залікову) за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється за відповідною шкалою.

Шкала оцінювання

Оцінка за шкалою	Визначення	Оцінка		
		За національною системою (іспит,	За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ

ЄКТС		диференційований залік: курслова робота, практика)		
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	Зараховано	90–100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	Зараховано	82–89
C	ДОБРЕ – в цілому правильна робота з певною кількістю грубих помилок			74–81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	Зараховано	64–73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії			60–63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	Незараховано	35–59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота			1–34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені [Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ](#) (С. 28 – 31).

13. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Гамидуллаев Б. Н. Самоуправление: потенциал личности. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 589 с. (в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
2. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. – М. : Экономика, 1995. – 231 с.
3. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. – СПб. : Речь, 2006. – 312 с. (в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
4. Лукашевич Н. П. Самоменеджмент: Теория и практика. – К. : Ника-Центр, 2007. – 339 с. (в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
5. Курбатов В. И. Стратегия делового успеха : Учеб. пособие. – Ростов-н/Д : Феникс, 1995. – 416 с.
6. Персональный менеджмент: Учебник : С. Д. Резник и др. – М. : ИНФРА-М. 2004. – 622 с. (в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
7. Самоменеджмент: дидактичні матеріали / Укл. В. М. Глух – Кіровоград: КНТУ, 2005. 76 с. (в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).

Додаткові:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Андреев В. И. Саморазвитие менеджера. – Народн. образование, 1995. – 160 с.
3. Беттджер Ф. Вчерашний неудачник – сегодня преуспевающий коммерсант. – М. : Фаир, 1995. – 224 с.
4. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. – М. : Интерэксперт, 1992. – 138 с.
5. Глисон Керри. Оптимизация персональной деятельности. Как организовать свой труд, чтобы сделать больше, а работать меньше. – М. : ЗАО «Олимп – Бизнес», 2003. – 288 с.
6. Зиглар З. На самой вершине. – Мн. : ООО «Попурри», 2001. – 496 с.

7. Карнеги Д. Учебник жизни. Сочинения. – М. : ЭКСМО – ПРЕСС, 2001. – 720 с.
8. Лайкена А. Искусство успевать (61 метод экономии в ваше время). – М.: Фаир, 1996. – 236 с.
9. Максвелл Дж. Успех 101. – Минск: «Попурри», 2009. – 160 с.
10. Моргенстерн Д. Самоорганизация по принципу «изнутри наружу». Система эффективной организации предметной среды, информации и времени – М. : «Добрая книга», 2006. – 352 с.
11. Огарев Г. 39 законов управления собой. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 448 с.
12. Огарев Г. 31 закон карьерного роста. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 348 с.
13. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. – М. : Изд-во института психотерапии, 2000. – 256 с. (Серия психология успеха и эффективного управления).

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.samolov.ruhttp://azps.ru/articles/pers/pers10.html>.
2. Self-management//<http://www.elitarium.ru>
3. Самоменеджмент//<http://koriphey.ru/proekty/samo/index.php?fa=spos8>