

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

“ 3 ” О.Б. Жильцов
2016 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ (шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

8.03010201 Психологія
8.02020401 Музичне мистецтво

спеціальність

спеціалізація

інститут, факультет,
відділення

Інститут людини
(назва інституту, факультету, відділення)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	32/13
(підпис)	(прізвище, ініціали)
« »	20 16 р.

2016 – 2017 навчальний рік

Робоча програма «Психологія самоменеджменту» для студентів Інституту людини та Інституту мистецтв за напрямом підготовки 8.03010201 Психологія, 8.02020401 Музичне мистецтво

Розробник: Канюка Інна Олександрівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини

Протокол від «30 » серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

_____ О.П. Сергєєнкова

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи
Інституту людини

 _____ Н.А. Клішевич

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологія самоменеджменту» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки студентів другого (магістерського) рівня відповідно до навчального плану для спеціальностей «Психологія», «Музичне мистецтво» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент другого (магістерського) рівня відповідно до вимог освітньо-професійної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Психологія самоменеджменту», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Курс психологія самоменеджменту є складовою частиною дисциплін психолого-педагогічного циклу нормативного блоку.

Програма курсу складається з чотирьох модулів:

Модуль 1. Психологія самоменеджменту.

Модуль 2. Тайм-менеджмент.

Модуль 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу.

Модуль 4. Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання.

Мета курсу – розкрити закономірності та зміст психології самоменеджменту як психологічного феномену; встановити взаємозв'язок між функціями та механізмами самоконтролю, саморегуляції, самоуправління; навчитися визначати власні ресурси та ефективно керувати ними в умовах особистісного та професійного зростання.

Завдання курсу:

- аналіз основних видів та форм регулятивних здібностей людини;
- визначення рівня розвитку адаптаційних та регулятивних здібностей майбутніх фахівців;
- розкриття теоретичних основ психології самоменеджменту та набуття знань про шляхи, прийоми та техніки власної системи саморегуляції;
- формування умінь та навичок свідомої саморегуляції та самоуправління;
- формування та закріплення компетенцій щодо самоорганізації та саморегуляції.

Внаслідок опрацювання змісту навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту» студенти повинні **знати:**

- основні методологічні підходи до психології самоменеджменту;
- основні напрями психології самоменеджменту (time-, stress-, team-, impression-, resources-менеджмент) та їх завдання;
- етапи планування, цілепокладання та техніки формування компетенцій успішного менеджера;
- концепції часу та види стресу;

- визначення та зміст понять «саморегуляція», «самопроекування», «самоуправління», «самокерівництво».

Підвищенню ефективності семінарських занять сприятиме передбачене програмою виконання семінарських та практичних завдань, зокрема здійснення студентами діагностики рівня саморегуляції та стійкості до стресових ситуацій.

Під час семінарських, практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- використовувати теоретичні знання та практичні навички з психології самоменеджменту в умовах професійного та особистісного зростання;
- здійснювати аналіз науково-методичної літератури з питань саморозвитку та самовдосконалення;
- диференціювати напрямки та завдання психології самоменеджменту;
- сприяти особистісному саморозвитку.

Практичною цінністю проходження курсу «Психологія самоменеджменту» є набуття таких **компетенцій:**

- діагностика та визначення рівня самоменеджменту;
- планування та ефективний розподіл власного часу;
- постановка та досягнення власних цілей та цілей команди;
- самоконтроль в умовах підвищеного ризику та відповідальності;
- планування та контролінг;
- рефлексії.

Курс «Психологія самоменеджменту» передбачає тісний зв'язок з дисциплінами: психологія особистості, психологія бізнесу, психологія розвитку та саморозвитку, психологія іміджу, вікова психологія, конфліктологія, організаційна психологія.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120 год., з них 16 год. – лекції, 16 год. – семінарські заняття, 80 год. – самостійна робота, 8 год. – модульний контроль.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту» завершується заліком.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0301 «Соціально-політичні науки» 0202 «Мистецтво»	Нормативна
	Спеціальність 8.03010201 «Психологія» 8.02020401 «Музичне мистецтво»	
Модулів – 4		Рік підготовки
Змістових модулів – 4		6-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр
		11-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 3	Другий (магістерський) рівень	Лекції
		16 год.
		Семінарські
		16 год.
		Практичні
		0 год.
		Самостійна робота
		80 год.
		Модульний контроль 8 год.
Вид контролю: залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінарських	Практичних	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
МОДУЛЬ 1. Психологія самоменеджменту Змістовий модуль I. Самоменджмент як феномен психологічного пізнання людини									
1.	Сутність та зміст поняття «Психологія самоменеджменту» Функції, цілі та принципи психології самоменеджменту	7	2	2				5	
2.	Основні теоретичні концепції психології самоменеджменту	10	-					10	
3.	Напрями самоменеджменту: time-, team-impression-, stress-, human-, resources-менеджмент	11	4	2	2			5	2
Разом		28	6	4	2	-	-	20	2
МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети									
4.	Цілепокладання. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення.	10	4	2	2			6	
5.	Сутність часу. Поняття ресурсу часу	8	2		2			6	
6.	Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу	14	4	2	2			8	2
Разом		32	10	4	6	-	-	20	2
МОДУЛЬ 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу Змістовий модуль III. Розвиток людського потенціалу									
7.	Психологічні особливості прийняття рішень	12	2	2				10	
8.	Самотивування та самоконтроль	9	4	2	2			5	
9.	Компетентність як основна форма вияву людського капіталу	11	4	2	2			5	2
Разом		32	10	6	4	-	-	20	2
МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання. Змістовий модуль IV. Планування робочого часу									
10.	Формування якостей ефективного співробітника	14	4	2	2			10	
11.	Принципи та правила організації робочого часу менеджера	14	2		2			10	2
Разом		28	6	2	4	-	-	20	2
Разом за навчальним планом		120	32	16	16	-	-	80	8

III. ПРОГРАМА

МОДУЛЬ 1. Психологія самоменеджменту **Змістовий модуль I. Самоменеджмент як феномен** **психологічного пізнання людини**

Лекція 1. Сутність та зміст поняття «Психологія самоменеджменту». **Мета та функції психології самоменеджменту (2 год.)**

Визначення, сутність поняття «Психологія самоменеджменту». Огляд історії виникнення та становлення психології самоменеджменту як науки. Функції, цілі та принципи психології самоменеджменту. Складові частини психології самоменеджменту.

Основні поняття теми: самоврядування, самоорганізація, самодисципліна, управління ресурсами часу, освіченості, конкурентна перевага, розвиток творчого потенціалу.

Лекція 2. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент (2 год.)

Time-менеджмент як основна частина психологія самоменеджменту. Методи контролю та організації часового простору. Формування команди. Стадії становлення та розвитку команди. Психологічні особливості членів команди. Психологічна несумісність в команді: шляхи вирішення. Ефективне управління командою. Повноваження та відповідальність лідера команди. Делегування як спосіб організації співробітництва. Самопрезентація як спосіб самовираження. Види самопрезетації. Методи оволодіння навичкою самопрезентації: стратегії та техніки І. Джонса, Т. Піттмана; техніки управління враженнями Р. Чалдіні; техніки самопрезентації Г.В. Бороздіної; техніки самопрезентації Ю.М. Жукова та ін. Фактори успішної самопрезентації. Стрес як біологічна та психологічна категорія. Форми прояву стресу та критерії оцінки (зміни поведінкових реакцій, інтелектуальних та фізіологічних процесів, емоційна реакція). Причини виникнення психологічного стресу. Методи оптимізації рівня стресу. Особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості. Підходи до визначення змісту людського ресурсу як феномену (Е. Фромм, В. Бодров, К. Муздибаєв, О. Маклаков та ін). Поняття про особистісний адаптаційний потенціал.

Основні поняття теми: час, гіперактивний час, економічний час, соціальний час, психологічний час, темп, ритм, об'єктивний час, часова лінія, інвентаризація часу, ефективність, управління, група, команда, виробнича група, колектив, лідер, лідерство, феномен групового тиску, згуртованість, конформізм, соціальна роль, статус, групові правила, конфлікт, взаємовідповідальність, взаємозалежність, синергія, психологічні ресурси, потенціал, самопроекування, розвиток особистості, самодетермінація, професійне самовизначення, ресурс, надія, раціональна віра, мужність,

життєстійкість, депривація, копінг стратегії, стрес, еустрес, дистрес, продуктивна стратегія подолання труднощів, стресостійкість, тривожність, виснаження, афект, емоція, самопрезентація, самомоніторинг, асертивна поведінка, самоконтроль, гнучкість поведінки, толерантність, самоповага, імідж, стиль, харизма, темперамент, враження, вербальне та невербальне спілкування.

Семінарське заняття № 1. Сутність, зміст та функції time-, team-, impression-, stress-, human-, resources-менеджменту в житті людини

МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент

Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети

Лекція 3. Цілепокладання. Прийоми та техніки формування цілей.

Етапи їх досягнення.

Цілепокладання як екзистенціальна потреба людини. Розкриття поняття «мета». Функції цілепокладання для розвитку та аналізу особистості. Сфери цілепокладання. Психологічні методики вимірювання цілепокладання Т. Елерса, А.А. Реан, В.К. Горбачевського

Основні поняття теми: цілеспрямованість, мета, потреба, мотивація, план дій, контролінг, цілеспрямовані діяльність

Семінарське заняття № 2. Цілепокладання

Семінарське заняття № 3. Сутність часу. Поняття ресурсу часу

Лекція 4. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу

Причини дефіциту часу. Оцінка тривалості робіт. Розробка календарного плану. Заходи, що допомагають в раціоналізації використання часу. Тайм-менеджмент в масштабах індивідуального графіку життя та функціонування організації

Основні поняття теми: інвентаризація часу, ефективність, управління, «ABC-аналіз», принцип Парето «80:20», принцип Езенхауера, система Франкліна.

Семінарське заняття № 4. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу

МОДУЛЬ 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу **Змістовий модуль III. Розвиток людського потенціалу**

Лекція 5. Психологічні особливості прийняття рішень

Особливості стилів прийняття рішень. Сутність, природа і класифікація управлінських рішень. Людський фактор і психологічні аспекти управлінських рішень. Моделі та методи прийняття оптимальних рішень.

Основні поняття теми: класифікація Д. Макгрегора, стратегічне мислення, синтез, аналіз, оцінка.

Лекція 6. Самомотивування та самоконтроль

Психологічна структура самосвідомості. Самосвідомість як детермінанта поведінки. Психологічна характеристика самоконтролю. Особливості виховання самоконтролю у представників студентської молоді. Моральна саморегуляція поведінки. Сутність психології виховання та самовиховання. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності. Мотивація і особистість: мотивація самоактуалізації суб'єкта. Мотивація досягнення успіхів та уникнення невдач. Модель розвитку «Я-концепція» К. Роджерса. Модель психологічної зрілості Г.Олпорта. Екстернсивна та інтринсивна мотивація.

Основні поняття теми: саморегуляція, самоуправління, самоорганізація, мотивація, ентузіазм, актуалізація мотиваційних ресурсів, екстерналізація мотиву, інтерналізація мотиву.

Семінарське заняття № 5. Самомотивування та самоконтроль

Лекція 7. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу

Розвиток концепції людського капіталу. Людський капітал як соціально-економічна категорія. Складові людського капіталу: інтелект, здоров'я, освіта, знання, принципи, якість життя тощо. Означення понять «Компетенція» та «компетентність» у сфері освіти. Поняття про інвестування у людській капітал та його рівні: особистісний, мікрорівень, мезорівень, макрорівень. Особливості та перспективи людського капіталу. Форсайт «Людський капітал України 2025» - формування та розвиток потенціалу української молоді.

Основні поняття теми: компетенція, компетентність, компетентнісний підхід, знання, уміння, навички, психологічний людський потенціал, психологічне здоров'я, інтелект, професіоналізм, суб'єктність, внутрішній локус контролю, форсайт, урбанізація,

Семінарське заняття № 6. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу

МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання.

Змістовий модуль IV. Планування робочого часу

Лекція 8. Формування якостей ефективного співробітника

Визначення цінних орієнтирів особистості. Фактори формування лідерських, моральних, вольових якостей людини. Значення професійно-важливих якостей для ефективного професійного зростання. Професійний саморозвиток.

Основні поняття теми: Самооцінка, соціалізація, адаптація, професійна придатність, професійно-важливі якості, фахівець, самоактуалізація, інтуїція, сенсорика, моторика, раціоналізація, ірраціоналізація, оптимізм, песимізм, самоповага, самодостатність.

Семінарське заняття № 7. Прийоми та техніки формування якостей ефективного співробітника

Семінарське заняття № 8. Планування особистої роботи та робочого часу

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Психологія самоменеджменту»

Разом: 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 16 год., самостійна робота – 80 год., модульний контроль – 8 год., залік

Загальна сума балів: 251 бал, коефіцієнт – 2,51

Модулі	Змістовий модуль I.	Змістовий модуль II.
Назва Модуля	Самоменджмент як феномен психологічного пізнання людини	Тайм-менеджмент
Кількість балів/модуль	43 бали	80 балів
Теми лекцій (4 б.)	Лекція 1. Сутність та зміст поняття «Психологія самоменеджменту». Функції, цілі та принципи психологія самоменеджменту (1 бал) Лекція 2. Напрями психологія самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources- менеджмент (1 бал)	Лекція 3. Цілепокладання. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення (1 бал) Лекція 4. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу (1 бал)
Теми семінарських занять (44 б.)	Семінарське заняття № 1. Сутність, зміст та функції time-, team-, impression-, stress-, human-, resources- менеджменту в житті людини (11 балів)	Семінарське заняття № 2. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення (11 балів) Семінарське заняття № 3. Сутність часу. Поняття ресурсу часу (11 балів) Практичне заняття № 4. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу (11 балів)
Самостійна робота (25 б.)	Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів)	Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів) Самостійна робота № 2. Ведення щоденника самопостереження (15 балів)
Види поточного контролю (50 б.)	МКР № 1 (25 балів)	МКР № 2 (25 балів)

Модулі	Змістовий модуль III.	Змістовий модуль IV.
Назва модуля	Самоменеджмент у структурі людського потенціалу	Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання.
Кількість бал/модуль	65 балів	63 балів
Теми лекцій (4 б.)	Лекція 5. Психологічні особливості прийняття рішень (1 бал) Лекція 6. Самомотивування та самоконтроль (1 бал) Лекція 7. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу (1 бал)	Лекція 8. Формування якостей ефективного співробітника (1 бал)
Теми семінарських занять (44 б.)	Семінарське заняття № 4. Самомотивування та самоконтроль (11 балів) Семінарське заняття № 5. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу (11 балів)	Семінарське заняття № 7. Планування особистої роботи та робочого часу психолога (11 балів) Семінарське заняття № 8. Організація робочого часу менеджера як основна функція HR-фахівця (11 балів)
Самостійна робота (30 б.)	Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів) Самостійна робота № 3. Розробити психологічну вправу розвитку людського потенціалу для одного з напрямків психологія самоменеджменту (10 балів)	Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів) Самостійна робота № 4. Створення мапи власного шляху досягнення мети відповідно до етапів цілепокладання (10 балів).
Види поточного контролю (50 балів)	МКР № 3 (25 балів)	МКР № 4 (25 балів)
Вид підсумкового контролю	Залік	

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль I. Психологія самоменеджменту

Модуль 1.Самоменджмент як феномен психологічного пізнання людини

Семінарське заняття № 1. Сутність, зміст та функції time-, team-, impression-, stress-, human-, resources-менеджменту в житті людини (2 год)

План:

1. Психологічний портрет встигаючого керівника. Методи подолання труднощів під час виконання професійних обов'язків, пов'язаних з дефіцитом часу.
2. Делегування та коучінг як інструменти тайм-менеджменту.
3. Групова взаємодія. Навички ефективного вербального та невербального спілкування (уміння домовлятися, конструктивно критикувати, переконувати). Технології розвитку відповідальності та командного духу.
4. Принципи формування образу «Я», «Я і моє майбутнє». Усвідомлення власних бажань. Самопрезентація (кожен учасник групи представляє себе в будь-якому образі (2 хв.)
5. Ресурси людини. Шляхи їх розвитку. Технології визначення пріоритетних внутрішніх ресурсів.

МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент

Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети

Семінарське заняття № 2. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення (2 год.)

1. Прийоми постановки робочих цілей та встановлення пріоритетів (SMART-аналіз, TOTE-технологія).
2. Технології постановки цілей та їх досягнення. Ефективне цілепокладання.
3. Розвиток інтелектуальних здібностей, що сприяють процесу ефективного цілепокладання (прогнозування, планування, оцінка результату).
4. Розвиток особистісного блоку структури цілепокладання: самоповага, впевненість, відповідальність, локус-контролю.
5. Розвиток поведінкового блоку: прийняття рішення, мотивація досягнення успіхів та уникнення невдач.

Семінарське заняття № 3. Сутність часу. Поняття ресурсу часу і його визначення (2 год.)

1. Розкрийте сутність понять «час», «ресурс часу», «об'єктивний час», «суб'єктивний час»
2. Система управління часом Бенджаміна Франкліна
3. Метод управління часом Дуайта Ейзенхауера
4. Принцип часу В. Парето і правило «80/20»

Семінарське заняття № 4. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу (2 год.)

1. Карта щоденного обліку часу А. Гастева та облік часу П.М. Керженцева
2. ABC-хронометраж
3. Облік часу в Excel А. Федорова
4. Хронометраж по Г.А. Архангельському
5. Аналіз щоденних перешкод часу

МОДУЛЬ 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу **Змістовий модуль III. Розвиток людського потенціалу**

Семінарське заняття № 5. Самомотивування та самоконтроль (2 год.)

1. Поняття мотивації праці та принципи самомотивації до робочого процесу
2. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей в конфліктних ситуаціях
3. Психологічні особливості самоконтролю особистості
4. Вольова саморегуляція емоцій та вольовий самоконтроль
5. Методи самоконтролю в умовах підвищеного ризику та відповідальності
6. Розвиток позитивних емоцій. Боротьба з тривожністю, агресією як елемент корпоративної культури.
7. Методи подолання конфліктних ситуацій
8. Техніки вирішення внутрішнього конфлікту
9. Прийоми підвищення мотивації до виконання поставлених завдань

Семінарське заняття № 6. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу (2 год.)

1. Сутність понять «компетентність», «компетенція», «soft-компетенції та hard-компетенції»
2. Складові людського капіталу (інтелект, здоров'я, освіта, знання, принципи, якість життя тощо.). Обґрунтуйте чому.
3. Поняття про інвестування у людській капітал та його рівні: особистісний, мікрорівень, мезорівень, макрорівень.
4. Особливості та перспективи розвитку людського капіталу.

МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання.

Змістовий модуль IV. Планування робочого часу

Семінарське заняття № 7. Прийоми та техніки формування якостей ефективного фахівця (2 год.)

1. Формування професійно-ділових якостей фахівця
2. Розвиток соціально-психологічних якостей фахівця
3. Розвиток моральних якостей фахівця
4. Формування адміністративно-організаційних якостей

Семінарське заняття № 8. Планування особистої роботи та робочого часу (2 год.)

1. Складові планування та практичне значення планування
2. Принципи відбору персоналу. Вимоги та професійні обов'язки менеджера
3. Розвиток комунікативного, творчого, психофізіологічного, освітнього, кваліфікаційного потенціалу
4. Програма адаптації до нових умов та колективу

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

МОДУЛЬ 1. Психологія самоменеджменту

Змістовий модуль I. Самоменеджмент як феномен психологічного пізнання людини

Самостійна робота № 1: Ведення щоденника самооцінювання (20 балів)

Хід роботи:

1. Систематично заповнювати таблицю щоденника самооцінювання (додаток 1)

МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент

Змістовий модуль II. Мистецтво управляти часом та досягати мети

Самостійна робота № 2: Ведення щоденника самоспостереження (15 балів).

Хід роботи:

1. Створе
2. ння робочого особистого зошиту (оформлення, систематичність ведення)
3. Планування кожного дня протягом усього курсу «Психологія самоменеджменту» (застосування технік, прийомів тайм-менеджменту)
4. Фіксація змін на інтелектуальному, особистісному, емоційному, соціальному та поведінковому рівнях (кількісні та якісні показники, динаміка змін).

5. Підведення підсумків. Встановлення відсоткового співвідношення виконання поставлених задач (рефлексія, роздуми).

МОДУЛЬ 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу

Змістовий модуль III. Розвиток людського потенціалу

Самостійна робота № 3: Розробити психологічну вправу розвитку людського потенціалу для одного з напрямків психологія самоменеджменту (10 балів)

Хід роботи:

1. Обрати один з напрямків самоменеджменту
2. Визначити мету та завдання психологічної вправи
3. Підібрати форму вирішення завдань психологічної вправи
4. Описати очікуванні результати від вправи (які компетенції буде сформовано)
5. Оформити.

МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - шлях особистісного та професійного зростання.

Змістовий модуль IV. Планування робочого часу

Самостійна робота № 4: Створення мапи власного шляху досягнення мети відповідно до етапів цілепокладання (10 балів). Постановка довготривалої мети (наприклад, через 5 років), визначення етапів досягнення, прогнозування труднощів, опис стратегій поведінки.

Хід роботи:

1. Презентувати у вигляді мапи, колажу не менше 7 етапів досягнення поставленої мети

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студента другого (магістерського) рівня з дисципліни «Психологія самоменеджменту» оцінюються за Європейською кредитною трансферно-накопичувальною системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та їх обґрунтування подано у табл. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

**Система оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни
«Психологія самоменеджменту»**

Вид діяльності	Бал
Модуль 1. Самоменджмент як феномен психологічного пізнання людини	43
Модуль 2. Тайм-менеджмент	80
Модуль 3. Розвиток людського потенціалу	65
Модуль 4.Планування робочого часу	63
РАЗОМ БАЛІВ	251
РОЗРАХУНОК КОЕФІЦІЕНТУ	2,51

Таблиця 7.2

**Розрахунок рейтингових балів за видами поточного
(модульного) контролю**

№ /п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Лекційні заняття	8
2.	Семінарські заняття	88
4.	Самостійна робота	55
5.	Модульний контроль	100
6.	Максимальна сума балів	251
7	Коефіцієнт	2,51
Підсумковий рейтинговий бал: 100		

У процесі оцінювання навчальних досягнень студента застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз

Таблиця 7.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
B	69-74 балів	Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання - незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача другого (магістерського) рівня на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу. Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студента другого (магістерського) рівня здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських й практичних заняттях, під час виконання самостійної 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.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

•**Словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

•**Наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

•**Практичні:** вправи.

2) За логікою передачі і сприймання 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: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

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

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

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту».

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Адизес И.К. Управление жизненным циклом корпорации СПб.: Питер, 2007. — 384 с.
2. Адизес И.К. Управляя изменениями. СПб.: Питер, 2008. — 224 с.
3. Адизес И.К. Развитие лидеров. Как понять свой собственный стиль управления и научиться эффективно общаться с носителями иных стилей Пер. С англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 259 с.
4. Акмеология. Спецвыпуск: Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Научно-практический журнал. — М.: Международная академия акмеологических наук. 2011 №03— 727 с.
5. Архангельский Г.А. Принятие решений: система персонального стратегического планирования. - М.: Академия, 2006. - 216 с.
6. Архангельский Г.А. Принятие решений: система персонального стратегического планирования. - М.: Академия, 2006. - 216 с.
7. Архангельский Г.А. Тайм-драйв. – Манн, Иванов и Фербер, 2007. – 173 с.
8. Болотова А. Психология организации времени / А. Болотова [учеб. пос. для вузов]. – М.: Аспект Пресс, 2006.
9. Васильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н. Самоучитель по тайм-менеджменту - СПб.: Питер, 2007. - 256 с.
10. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянов. – СПб.: Питер, 2009.
11. Газилишин В. Відчуття втрати часу у кризових ситуаціях / В. Газилишин // Практична психологія та соціальна робота. – №11. – 2006. – С.24-25.
12. Галкин А.В. Особенности менеджмента в цивилизациях Востока. Научная литература, М.:Лаборатория книги,2011. -94с.
13. Гертер Г. Принятие решений / Г. Гертер пер. с нем. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2008.
14. Гриднева И. 4 правила общения без агрессии / Psychologies. – №39 (июнь). – 2009. – С. 64 – 70.
15. Ермаков П.Н., Лабунская В.А. (ред.) Психология личности. Учебное пособие. - М.: Эксмо, 2007 — 653 с.
16. Жуков Ю.М., Журавлев А.В. Технологии командообразования. М.: Аспект-Пресс, 2008. – 320 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т.М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд. Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
18. Игошев Б.М., Ларионова И.А., Байлук В.В. (ред.) Самопознание и самопроектирование как условия самореализации личности. Сборник научных трудов по материалам Международного форума «Самореализация

личности в современном социуме», 29 февраля - 01 марта 2012 г. / Урал. гос. пед. ун-т, Екатеринбург. - 2012. — 204 с.

19. Корицкий А. В. Истоки и основные положения теории человеческого капитала / А. В. Корицкий // Креативная экономика. — №5. — 2007. — С.3–10.

20. Логинова И.О. (ред.) Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. Материалы всероссийской научно-практической конференции / гл. ред. И. О. Логинова. — Красноярск: Версо, 2012. — 460 с.

21. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.

22. Накамото С. Гений общения. Как им стать? [пер. с англ.]. — СПб.: Питер, 2010.

23. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: У 2 кн. Кн. 2. Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К.: Либідь, 2006.

24. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. Никифорова. — СПб.: Речь, 2001.

25. Прентис С. Интегрированный тайм-менеджмент: новые инструменты управления временем для очень занятых людей. - М.: Добрая книга, 2007. - 288 с.

26. Родионов В.А. Стресс-менеджмент, или Приемы профилактики и преодоления стресса. - Учебно-методическое пособие, М.: ПУ "Первое сентября", 2011.- 40с.

27. Шиповская Л.П. Человек и его потребности. - Учебное пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2008. - 432 с.

28. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг / О. Штепа // Монографія. — Львів: Вид.центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. — 232с.

29. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2012. 2-издание.

Додаткова література:

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире.// Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. — 2005. — Т. 51. — №7. — С. 83 – 84.

2. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. №1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 18.07.2010 г.).

3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27. — № 2. — С. 113 – 122.

4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.

5. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000.

6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. — СПб., 2004. — 464 с.

7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ

- им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
8. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С.87– 101.
 9. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. - №1. – С. 16-24.
 - 10.Малыхина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома». Автореферат канд. дис. – СПб.: РПГУ, 2004.
 - 11.Практикум по психологии здоровья. / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2005. – 351 с.
 - 12.Практическая психология образования: учеб. пособие. /Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.