

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
«    »    2016 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

САМОМЕНЕДЖМЕНТ  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 0301 Соціально-політичні науки

напрямок 6.030103 Практична психологія

інститут, факультет,  
відділення Інститут людини

|  |                      |
|--|----------------------|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ<br>ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА<br>Ідентифікаційний код 02136554<br>Начальник відділу<br>моніторингу якості освіти |                      |
| Програма № <u>3242</u>   | <i>Жильцов</i>       |
| (підпис)   | (прізвище, ініціали) |
| «    »   | 20 <u>16</u> р.      |

2016 – 2017 навчальний рік

Робоча програма «Самоменеджмент» для студентів Інституту людини за напрямком підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Розробники: 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 «Самоменеджмент» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня відповідно до навчального плану для спеціальності «Практична психологія» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент першого (бакалаврського) рівня відповідно до вимог освітньо-професійної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Самоменеджмент», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Курс 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 як один з практичних напрямків роботи психолога.

**Мета курсу** – розкрити закономірності та зміст 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 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 «Самоменеджмент» студенти повинні **знати:**

- основні методологічні підходи до самоменеджменту;
- основні напрями 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 самоменеджменту в умовах професійного та особистісного зростання;
- здійснювати аналіз науково-методичної літератури з питань саморозвитку та самовдосконалення;
- диференціювати напрямки та завдання самоменеджменту;
- сприяти особистісному саморозвитку.

Практичною цінністю проходження курсу «Самоменеджмент» 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 «Самоменеджмент» передбачає тісний зв'язок з дисциплінами: психологія особистості, психологія бізнесу, психологія розвитку, психологія іміджу, вікова психологія.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120 год., з них 28 год. – лекції, 14 год. – семінарські заняття, 14 год. – практичні заняття, 56 год. – самостійна робота, 8 год. – модульний контроль.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Самоменеджмент» завершується заліком.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

|  |  |  |
|--|--|--|
| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень   | Характеристика навчальної дисципліни<br>денна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4   | Галузь знань<br>0301 «Соціально-політичні науки»<br>Спеціальність<br>6.030103 «Практична психологія» | Нормативна   |
| Модулів – 4  |  | Рік підготовки   |
| Змістових модулів – 4  |  | 2-й  |
| Загальна кількість годин – 120   |  | Семестр  |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 3<br>самостійної роботи студента – 3 | Перший (бакалаврський) рівень  | Лекції   |
|  |  | 28 год.  |
|  |  | Семінарські  |
|  |  | 14 год.  |
|  |  | Практичні  |
|  |  | 14 год.  |
|  |  | Самостійна робота  |
| 56 год.  |  |  |
| Модульний контроль 8 год.  |  |  |
| Вид контролю:  |  |  |
| залік  |  |  |

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| №<br>п/п   | Назви теоретичних розділів   | Кількість годин |            |           |              |            |                      |                   |                      |
|--|--|-----------------|------------|-----------|--------------|------------|----------------------|-------------------|----------------------|
|  |  | Разом           | Аудиторних | Лекцій    | Семинарських | Практичних | Індивідуальна робота | Самостійна робота | Підсумковий контроль |
| <b>МОДУЛЬ 1. Психологія самоменеджменту</b><br><b>Змістовий модуль I. Самоменеджмент як феномен психологічного пізнання людини</b> |  |                 |            |           |              |            |                      |                   |                      |
| 1.   | Сутність та зміст поняття «Самоменеджмент». Функції, цілі та принципи самоменеджменту  | 5               | 2          | 2         |              |            |                      | 3                 |                      |
| 2.   | Основні теоретичні концепції самоменеджменту   | 5               | 2          | 2         |              |            |                      | 3                 |                      |
| 3.   | Напрями самоменеджменту: time-, team-impresion-, stress-, human-, resources-менеджмент | 18              | 10         | 4         | 2            | 2          |                      | 8                 | 2                    |
| <b>Разом</b>   |  | <b>28</b>       | <b>14</b>  | <b>8</b>  | <b>2</b>     | <b>2</b>   | <b>-</b>             | <b>14</b>         | <b>2</b>             |
| <b>МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент</b><br><b>Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети</b>                          |  |                 |            |           |              |            |                      |                   |                      |
| 4.   | Цілепокладання. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення.              | 9               | 4          | 2         |              | 2          |                      | 5                 |                      |
| 5.   | Сутність часу. Поняття ресурсу часу  | 9               | 4          | 2         | 2            |            |                      | 5                 |                      |
| 6.   | Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу                           | 10              | 6          | 2         |              | 2          |                      | 4                 | 2                    |
| <b>Разом</b>   |  | <b>28</b>       | <b>14</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b>     | <b>4</b>   | <b>-</b>             | <b>14</b>         | <b>2</b>             |
| <b>МОДУЛЬ 3. Самоменеджмент у структурі людського капіталу</b><br><b>Змістовий модуль III. Розвиток людського потенціалу</b>       |  |                 |            |           |              |            |                      |                   |                      |
| 7.   | Психологічні особливості прийняття рішень  | 9               | 4          | 2         | 2            |            |                      | 5                 |                      |
| 8.   | Самотивування та самоконтроль  | 12              | 8          | 4         | 2            | 2          |                      | 4                 |                      |
| 9.   | Компетентність як основна форма вияву людського капіталу                               | 11              | 6          | 2         | 2            |            |                      | 5                 | 2                    |
| <b>Разом</b>   |  | <b>32</b>       | <b>18</b>  | <b>8</b>  | <b>6</b>     | <b>2</b>   | <b>-</b>             | <b>14</b>         | <b>2</b>             |
| <b>МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - один з напрямків роботи психолога</b><br><b>Змістовий модуль IV. Планування робочого часу</b>        |  |                 |            |           |              |            |                      |                   |                      |
| 10.  | Формування якостей ефективного співробітника   | 7               | 4          | 2         |              | 2          |                      | 3                 |                      |
| 11.  | Планування особистої роботи та робочого часу психолога                                 | 12              | 6          | 2         | 2            | 2          |                      | 6                 |                      |
| 12.  | Принципи та правила організації робочого часу менеджера                                | 13              | 8          | 2         | 2            | 2          |                      | 5                 | 2                    |
| <b>Разом</b>   |  | <b>32</b>       | <b>18</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>     | <b>6</b>   | <b>-</b>             | <b>14</b>         | <b>2</b>             |
| <b>Разом за навчальним планом</b>  |  | <b>120</b>      | <b>64</b>  | <b>28</b> | <b>14</b>    | <b>14</b>  | <b>-</b>             | <b>56</b>         | <b>8</b>             |

### III. ПРОГРАМА

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

##### Лекція 1. Сутність та зміст поняття «Самоменеджмент». Мета та функції самоменеджменту (2 год.)

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

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

##### Лекція 2. Основні теоретичні концепції самоменеджменту (2 год.)

Модель ділової людини. Концепція самоменеджменту М. Вудкока та Д. Френсіса, концепція самоменеджменту В. Карпічева, концепція самоменеджменту В. Андрєєва, концепція самоменеджменту Б. та Х. Швальбе, концепція самоменеджменту А. Хроленко та ін. Складові компоненти адаптивно-розвиваючої концепції самоменеджменту: структура концепції, людина-система, успіх, модель успішної людини, тип особистості, поведінка.

**Основні поняття теми:** технологія оптимальної самоорганізації, мотиваційні особливості, творчий потенціал, цінний капітал організації, особистісний ріст, самоуправління, самоорганізація, самовизначення, особистісний потенціал, прогнозування, цілепокладання, планування, прийняття рішень, реалізація, організація, контроль, критерії ефективного управління, призупинений саморозвиток, технології самоменеджменту, неповторні індивідуальні особливості, ідея культури ділового життя, орієнтація на досягнення успіхів, особистісна концепція ділової кар'єри.

##### Лекція 3, 4. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент (4 год.)

Time-менеджмент як основна частина 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 самопрезентації. 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

**Практичне заняття № 1.** Техніки time-, team-, impression-, stress-, human-, resources-менеджменту

**Самостійна робота № 1.** Розробити авторську техніку одного з напрямків самоменеджменту.

## **МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент**

### **Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети**

#### **Лекція 5. 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



**Практичне заняття № 2.** Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення.

### **Лекція 6. Сутність часу. Поняття ресурсу часу**

Time-менеджмент як основна частина самоменеджменту. Поняття про час. Види психологічного часу. Теорії часу (гіпотеза квантового простору С. Юрченко). Концепція часу А. Бергсона. Теорія часу М. Аксенова. Психічне сприйняття часу. Взаємозв'язок між індивідуальними особливостями та відчуттям швидкоплинності часу. Розкриття поняття ілюзорності часу. Передумови розвитку уміння управляти часом та його значення. Методи контролю та організації часового простору.

**Основні поняття теми:** час, гіперактивний час, економічний час, соціальний час, психологічний час, темп, ритм, майбутнє, минуле, теперішнє, об'єктивний час, технічний прогрес, часова лінія,

**Семінарське заняття № 2.** Сутність часу. Поняття ресурсу часу

### **Лекція 7. 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, «АВС-аналіз», принцип Парето «80:20», принцип Езенхауера, система Франкліна.

**Практичне заняття № 3.** Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу

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

### **Лекція 8. Психологічні особливості прийняття рішень**

#### **Основні поняття теми:**

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.

### **Семінарське заняття № 3. Прийоми та методи прийняття рішень**

#### **Лекція 9,10. 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 № 4. Самомотивування та самоконтроль**

**Практичне заняття № 4.** Прийоми та техніки самоконтролю та самомотивування

#### **Лекція 11. 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 людський 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 № 5.** Компетентність як основна форма вияву людського капіталу

#### **МОДУЛЬ 4. Самоменеджмент - один з напрямків роботи психолога** **Змістовий модуль IV. Планування робочого часу**

#### **Лекція 12. 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.

**Практичне заняття № 5.** Прийоми та техніки формування якостей ефективного співробітника

### **Лекція 13. Планування особистої роботи та робочого часу психолога**

Професія практичного психолога та її особливості в різних сферах практики. Кваліфікаційна характеристика посади практичного психолога. Специфіка робочого часу психолога, практичного психолога. Норма тривалості робочого часу практичного психолога. План практичного психолога на рік.

**Основні поняття теми:** кодекс психолога, нормативно-правова база, психопрофілактична діяльність, психологічне консультування, психологічна діагностика, психологічна корекція.

**Семінарське заняття № 6.** Планування особистої роботи та робочого часу психолога

**Практичне заняття № 6.** Планування особистої роботи та робочого часу психолога

### **Лекція 14. Принципи та правила організації робочого часу менеджера**

Основи та закономірності планування робочого часу, принципи та правила. Організація трудового процесу та контроль отриманих результатів. Правила початку, основних частин та завершення робочого дня. Сутність прискореного аналізу за принципом Ейзенхауром.

**Основні поняття теми:** тайм-менеджмент, структура робочого дня, довгострокові, середньострокові та короткострокові плани.

**Семінарське заняття № 7.** Організація робочого часу менеджера як основна функція HR-фахівця.

**Практичне заняття № 7.** Власне розроблена програма організації робочого часу менеджера

#### IV. Навчально-методична карта дисципліни «Самоменеджмент»

**Разом:** 120 год., лекції – 28 год., семінарські заняття – 14 год., практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год., залік

**Загальна сума балів: 323 бали, коефіцієнт – 3,23**

| Модулі                           | Змістовий модуль I.   | Змістовий модуль II.  |
|----------------------------------|---|---|
| Назва Модуля                     | Самоменеджмент як феномен психологічного пізнання людини  | Тайм-менеджмент   |
| Кількість балів/модуль           | 56 балів  | 76 балів  |
| Теми лекцій (7 б.)               | Лекція 1. Сутність та зміст поняття «Самоменеджмент». Функції, цілі та принципи самоменеджменту (1 бал)<br>Лекція 2. Основні теоретичні концепції самоменеджменту (1 бал)<br>Лекція 3, 4. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент (2 бала) | Лекція 5. Цілепокладання. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення (1 бал)<br>Лекція 6. Сутність часу. Поняття ресурсу часу (1 бал)<br>Лекція 7. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод часу (1 бал) |
| Теми семінарських занять (22 б.) | Семінарське заняття № 1. Сутність, зміст та функції time-, team-, impression-, stress-, human-, resources-менеджменту в житті людини (11 балів)   | Семінарське заняття № 2. Сутність часу. Поняття ресурсу часу (11 балів)   |
| Теми практичних занять (33 б.)   | Практичне заняття № 1. Техніки time-, team-, impression-stress-, human-, resources-менеджменту (11 балів)   | Практичне заняття № 2. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення (11 балів)<br>Практичне заняття № 3. 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)<br>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 - один із практичних напрямків роботи психолога  |
| Кількість бал/модуль             | 93 бали   | 98 балів  |
| Теми лекцій (7 б.)               | Лекція 8. Психологічні особливості прийняття рішень (1 бал)<br>Лекція 9,10. Самомотивування та самоконтроль (2 бала)<br>Лекція 11. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу (1 бал)   | Лекція 12. Формування якостей ефективного співробітника (1 бал)<br>Лекція 13. Планування особистої роботи та робочого часу психолога (1 бал)<br>Лекція 14. Принципи та правила організації робочого часу менеджера (1 бал)  |
| Теми семінарських занять (55 б.) | Семінарське заняття № 3. Прийоми та методи прийняття рішень (11 балів)<br>Семінарське заняття № 4. Самомотивування та самоконтроль (11 балів)<br>Семінарське заняття № 5. Компетентність як основна форма вияву людського капіталу (11 балів) | Семінарське заняття № 6. Планування особистої роботи та робочого часу психолога (11 балів)<br>Семінарське заняття № 7. Організація робочого часу менеджера як основна функція HR-фахівця (11 балів)   |
| Теми практичних занять (44 б.)   | Практичне заняття № 4. Прийоми та техніки самоконтролю та самомотивування (11 балів)  | Практичне заняття № 5. Прийоми та техніки формування якостей ефективного співробітника (11 балів)<br>Практичне заняття № 6. Планування особистої роботи та робочого часу психолога (11 балів)<br>Практичне заняття № 7. Власне розроблена програма організації робочого часу менеджера (11 балів) |
| Самостійна робота (30 б.)        | Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів)<br>Самостійна робота № 3. Розробити психологічну вправу розвитку людського потенціалу для одного з напрямків самоменеджменту (10 балів)  | Самостійна робота № 1. Щоденник самооцінювання (5 балів)<br>Самостійна робота № 4. Створення мапи власного шляху досягнення мети відповідно до етапів цілепокладання (10 балів).  |
| Види поточного контролю (50 б.)  | МКР № 3 (25 балів)  | МКР № 4 (25 балів)  |
| Вид підсумкового контролю        | Залік   |   |

## **V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ 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.
2. Делегування та коучінг як інструменти тайм-менеджменту.
3. Групова взаємодія. Навички ефективного вербального та невербального спілкування (уміння домовлятися, конструктивно критикувати, переконувати).
4. Принципи формування образу «Я», «Я і моє майбутнє». Усвідомлення власних бажань.
5. Ресурси людини. Шляхи їх розвитку.

**Практичне заняття № 1.** Техніки time-, team-, impression- stress-, human-, resources-менеджменту (2 год)

#### **План:**

1. Методи подолання труднощів під час виконання професійних обов'язків, пов'язаних з дефіцитом часу.
2. Технології розвитку відповідальності та командного духу.
3. Методи вирішення конфліктних ситуацій та поліпшення емоційного клімату в колективі (карта конфлікту, вправи на розслаблення та зняття колективного напруження).
4. Самопрезентація (кожен учасник групи представляє себе в будь-якому образі (3 хв.)
5. Методики самодіагностики стресових станів.
6. Технології управління інтенсивністю та зовнішніми проявами емоцій.
7. Методи самоконтролю та вольової регуляції в стресових ситуаціях.
8. Прийоми постресової реабілітації.
9. Методи самопізнання. Глибинне занурення у власний внутрішній світ.
10. Формування образу «Я і моє майбутнє». Усвідомлення власних бажань.
11. Технології визначення пріоритетних внутрішніх ресурсів.
12. Прийоми саморефлексії.

## **МОДУЛЬ 2. Тайм-менеджмент**

### **Змістовий модуль II. Мистецтво керувати часом та досягати мети**

**Практичне 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 № 2.** 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»

**Практичне заняття № 3.** 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 № 3.** Прийоми та методи прийняття рішень (2 год.)

1. Теорії прийняття рішень
2. Психологічні особливості процесу прийняття рішення (механізми, алгоритми)
3. Вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на стиль вирішення проблем
4. Методи обґрунтування управлінських рішень

#### **Семінарське заняття № 4.** 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

#### **Практичне заняття № 4.** Прийоми та техніки самоконтролю та самомотивування (2 год.)

1. Методи самоконтролю в умовах підвищеного ризику та відповідальності
2. Розвиток позитивних емоцій. Боротьба з тривожністю, агресією як елемент корпоративної культури.
3. Методи подолання конфліктних ситуацій
4. Техніки вирішення внутрішнього конфлікту
5. Прийоми підвищення мотивації до виконання поставлених завдань

#### **Семінарське заняття № 5.** 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 - один з напрямків роботи психолога** **Змістовий модуль IV. Планування робочого часу**

#### **Практичне заняття № 5.** 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 № 6.** Планування особистої роботи та робочого часу психолога (2 год.)

1. Складові планування та практичне значення планування
2. Методи планування роботи психолога
3. Визначення ціннісних орієнтирів та життєвої позиції особистості



психолога

#### 4. Принципи та правила роботи психолога

**Практичне заняття № 6.** Планування особистої роботи та робочого часу психолога (2 год.)

1. Побудувати власну програму психологічної роботи (місце роботи визначається самостійно)
2. Розробка власних принципів та правил взаємодії з клієнтами

**Семінарське заняття № 7.** Організація робочого часу менеджера як основна функція HR-фахівця (2 год.)

1. Принципи відбору персоналу. Вимоги та професійні обов'язки менеджера
2. Правила організації робочого місця менеджера
3. Сумісність персоналу. Шляхи формування ефективної команди
4. Розвиток комунікативного, творчого, психофізіологічного, освітнього, кваліфікаційного потенціалу менеджера

**Практичне заняття № 7.** Власне розроблена програма організації робочого часу менеджера (2 год.)

1. Розробити вимоги на посаду менеджера
2. Розробити алгоритм проведення співбесіди на посаду менеджера та критерії відбору
3. 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 самостереження (15 балів).

Хід роботи:

1. Створення робочого особистого зошиту (оформлення, систематичність ведення)
2. Планування кожного дня протягом усього курсу «Самоменеджмент»

- (застосування технік, прийомів тайм-менеджменту)
3. Фіксація змін на інтелектуальному, особистісному, емоційному, соціальному та поведінковому рівнях (кількісні та якісні показники, динаміка змін).
  4. 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 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 - один з напрямків роботи психолога**

#### **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 ЗНАТЬ**

Навчальні досягнення студента першого (бакалаврського) рівня з дисципліни «Самоменеджмент» 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  
«Самоменеджмент»**

| Вид діяльності  | Бал             |
|---|-----------------|
| Модуль 1. Самоменджмент як феномен психологічного пізнання людини | 56 балів        |
| Модуль 2. Тайм-менеджмент   | 76 балів        |
| Модуль 3. Розвиток людського потенціалу                           | 93 бали         |
| Модуль 4.Планування робочого часу                                 | 98 балів        |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ</b>  | <b>323 бали</b> |
| <b>РОЗРАХУНОК КОЕФІЦІЕНТУ</b>                                     | <b>3,23</b>     |

**Таблиця 7.2**

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

| № /п                                    | Вид діяльності         | Кількість рейтингових балів |
|---|------------------------|-----------------------------|
| 1.                                      | Лекційні заняття       | 14                          |
| 2.                                      | Семінарські заняття    | 77                          |
| 3.                                      | Практичні заняття      | 77                          |
| 4.                                      | Самостійна робота      | 55                          |
| 5.                                      | Модульний контроль     | 100                         |
| 6.                                      | Максимальна сума балів | 323                         |
| 7                                       | Коефіцієнт             | 3,23                        |
| <b>Підсумковий рейтинговий бал: 100</b> |                        |                             |

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

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача першого (бакалаврського) 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 першого (бакалаврського) 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 «Самоменеджмент».

## Х. 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.