Силабус освітнього компонента
Програма навчальної дисципліни

Самоменеджмент

Шифр та назва спеціальності
D3 – Менеджмент

Інститут
ННІ Економіки, Менеджменту та Міжнародного бізнесу

Спеціалізація
-

Кафедра
Менеджменту (204)

Освітня програма
Менеджмент організацій і адміністрування
Міжнародний бізнес
Проєктний менеджмент

Тип дисципліни
Спеціальна (фахова), обов'язкова підготовка

Рівень освіти
Перший (бакалаврський)

Форма навчання
Денна

Семестр
5

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Яценко Ольга Миколаївна
Olha.Yatsenko@khpi.edu.ua
Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри менеджменту НТУ "ХПІ"

Авторка понад 80 наукових і навчально-методичних публікацій.
Курси: "Основи менеджменту", "Самоменеджмент", "Лідерство та управління конфліктами"
Детальніше про викладача на сайті кафедри
https://web.kpi.kharkov.ua/mto/about/staff/yatsenko-2/

Загальна інформація

Анотація

Курс "Самоменеджмент" спрямований на оволодіння підходів до самоорганізації, самовдосконалення (кар'єрний менеджмент, тайм-менеджмент, стрес-менеджмент, умови праці), та організації заходів, найбільш притаманних управлінській праці (проведення нарад та зборів, ділові контакти). Окрім теоретичних знань, курс також забезпечує формування практичних навичок набуття якостей, що потрібні сучасному менеджеру для досягнення успіху.

Мета та цілі дисципліни

Мета курсу – оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому успішному керівнику-лідеру.
Задачі курсу

- окреслення можливостей самоменеджменту в досягненні особистих і організаційних цілей
- здійснювати планування часу з використання методів тайм-менеджменту
- здійснювати планування кар'єри
- проводити аналіз життєвої позиції і визначення особистих цілей
- опанування технологій постановки цілей
- опанування сучасних інструментів делегування
- опанування технологій попередження стресових станів і професійного вигорання

Формат занять

Лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації. Підсумковий контроль – залік

Компетентності

ЗК06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
ЗК08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій
СК01. Здатність визначати та описувати характеристики організації.
СК08. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом.
СК13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.
СК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності.

Результати навчання

ПР04. Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.
ПР09. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.
ПР11. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації. .
ПР13. Спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами.
ПР16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 год. (4 кредитів ECTS): лекції – 32 год., практичні заняття – 16 год., самостійна робота – 72 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з дисциплін Основи менеджменту, Менеджмент персоналу.

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Інтерактивні лекції з презентаціями на платформі Teams MOffice 365. На практичних заняттях використовуються ігрові технології, дискусії, індивідуальна та командна робота, написання есе. Навчальні матеріали доступні студентам через Microsoft Teams та OneDrive.

Програма навчальної дисципліни

Навчальні заняття

Лекції

Теми лекцій	Кількість годин
Тема 1. Лекція 1 -2. Вступ. Основні теоретичні положення самоменеджменту Сутність самоменеджменту. Причини виникнення самоменеджменту. Основні теорії самоменеджменту – Теорія подолання власних обмежень; Теорія розвитку в собі творчої особистості; Теорія втілення ідеї культури ділового життя; Теорія досягнення особистого успіху; Теорія оптимального використання свого часу. Особливості праці менеджера. Ролі менеджера. Вимоги до якостей і професійної компетенції менеджерів	4
Тема 2. Лекції 3-4. Основи тайм-менеджменту Час як ресурс: значення, особливості, структура, нормативи. Теорія ресурсів. Властивості феномену часу. Інвентаризація часу. Причини неефективного використання робочого часу менеджера. Історія тайм-менеджменту. Особливості робочого часу менеджера. Система управління часом Б. Франкліна. Матриця Ейзенхаура. Матриця С.Кові,методика Автофокус, Методика GTD, планування часу за методом Альпи.	4
Тема 3. Лекції 5-6. Кар'єрний менеджмент Професійне і кар'єрне зростання. Планування кар'єри менеджера. Рушійні мотиви кар'єри. Види кар'єри. Етапи кар'єри. Управління кар'єрою. Характеристика основних моделей кар'єри особистості. Поняття соціального ліфту	4
Тема 4. Лекція 7. Значення ціннісних орієнтирів особистості Життєва позиція особистості: активна, пасивна. Проактивна життєва позиція. Реактивні життєва позиція. Поняття конформізму Визначення особистісних цілей. Теорія Навченої безпомічності. Сутність самореалізації, саморегуляції – прийоми, переваги. Процес постановки цілей. SMART технологія постановки цілей .	2
Тема 5. Лекція 8. Делегування повноважень і відповідальності в управлінській діяльності Поняття розподілу управлінської праці. Види розподілу управлінської праці. Ознаки і переваги централізованого управління. Ознаки і переваги децентралізованого управління. Норма керованості. Принципи поєднання централізації і децентралізації. Поняття делегування, повноваження, відповідальності. Принципи раціонального делегування. «Пастки» делегування.	2
Тема 6. Лекція 9-10. Стрес-менеджмент Поняття стресу. Класифікація видів стресу. Види реакції на стрес. Попередження стресових станів. Фактори, що впливають на управління стресом. Професійне вигорання. Основні симптоми професійного вигорання, попередження професійного вигорання. Фактори, що призводять до стресів у професіях типу «людина-людина». Чинники застосування системи стрес-менеджменту в організаціях. Кроки запровадження системи стрес-менеджменту	4

Тема 7. Лекція 11. Організація заходів (Івент-менеджмент) Види ділових зустрічей. Поняття ділової наради. Мета проведення ділових нарад. Переваги і недоліки проведення нарад. Сучасні види ділових нарад. Типологія учасників нарад. Підготовка і проведення нарад. Організація простору під час проведення ділових зустрічей. Поняття тимбілдингу. Організація командної роботи. Організація проведення тимбілдингу.	2
Тема 8. Лекція 12. Організація робочих місць. Умови праці Особливості робочого місця менеджера. Вимоги до робочого місця. Правила створення раціональних умов праці. Вплив умов праці на продуктивність діяльності. Система планування приміщень. Методи і прийоми раціональної роботи з документами	2
Тема 9. Лекція 13. Ділові контакти в діяльності менеджера Основні види ділових контактів, контакти з підлеглими. Особливості і правила побудови комунікацій в організації. Види комунікацій.	2
Тема 10. Лекція 14. Управління конфліктами Природа і сутність конфліктів. Структурні елементи конфлікту. Класифікації конфліктів. Функції конфліктів. Динаміка конфліктів. Способи розв'язання конфліктних ситуацій. Роль менеджера у попередженні і подоланні конфліктних ситуацій.	2
Тема 11. Лекція 15. Етика і соціальна відповідальність менеджера Етика поведінки і праці менеджера. Поняття ділового етикету. Етика бізнесу: принцип економічної доцільності; принцип ситуативності; принцип індивідуальної відповідальності. Ситуації етичного і неетичного менеджменту. Порушення моральних норм. Соціальна відповідальність менеджера і менеджменту. Дилемність прийняття управлінського	2
Тема 12. Лекція 16. Керівництво та лідерство Поняття лідер і лідерство. Характеристика феномену лідерства. Формальне і неформальне лідерство. Сучасні підходи до лідерства та керівництва. Основні стилі лідерства. Функції лідерства. Підходи до пояснення феномену влади. Класифікація основ влади. Поняття впливу.	2
Загальна кількість годин	**32**

Практичні заняття

За наявності

Теми практичних/семінарських занять	Кількість годин	Вагові коефіцієнти *a*
Тема 1. Практичне заняття 1. Визначення якостей менеджера і їхній вплив на професійну діяльність **Складання плану особистого розвитку** Визначити якості, що необхідні сучасному менеджеру для досягнення успіху. Проведення самодіагностики наявності необхідних якостей. Складання плану особистого розвитку,	2	-

зазначення бажаного результату і строків досягнення. Визначення особистого типу за тестом Белбіна.		
Тема 2. Практичне заняття 2. Хронометраж часу. Практичне застосування методів тайм-менеджменту. Практична вправа «Купіть чоботи». Аналіз помилок. Моделювання правильної комунікації. Вправа «Суб'єктивна хвилина». Обговорення. Аналіз результатів. Проведення хронометражу часу. Поняття біоритми людини.	2	-
Тема 3. Практичне заняття 3. Кар'єрний менеджмент. Вправа «Ресурси кар'єрного зростання». Складання кар'єрного плану. Аналіз ресурсів, що можуть допомогти кар'єрному зростанню. Підготовка до співбесіди.	2	-
Тема 4. Практичне заняття 4. Визначення особистих цінностей. Ознайомлення з методикою «Сім думаючих капелюхів». Дискусія на тему «Життєві цінності. Чи актуально це в сучасному світі».	2	-
Тема 5. Практичне заняття 5 Розв'язання ситуаційних задач з пріоритезації справ та делегування Описати виконані функції запропонованих підрозділів (відділ персоналу, відділ маркетингу, відділ обробки замовлень, інформаційний відділ тощо). Припустити, яким чином можуть бути делеговані певні функціональні обов'язки	2	-
Тема 6. Практичне заняття 6. Методи протидії стресу. Сучасні методи протидії стресу. Аналіз власного досвіду протидії стресу.	2	-
Тема 7. Практичне заняття 7. Івент-менеджмент Ділова гра «Виступ на нараді». Аналіз типових ролей і моделей поведінки типових учасників нарад. Ділова гра «Переговори».	2	-
Тема 8. Практичне заняття 8. Способи управління конфліктами. Моделювання і розбір конфліктних ситуацій. Методи розпізнавання і протидії маніпуляціям.	2	-
Загальна кількість годин	**16**	$\sum_{i=1}^{n} a_{i=0}$

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття не передбачені планом

Контрольні роботи

Теми контрольних робіт	Вагові коефіцієнти b
Тест 1. Сутність самоменеджменту. Основи тайм-менеджменту	0,25
Тест 2. Значення ціннісних орієнтирів особистості	0,25
Тест 3. Розподіл та кооперація управлінської праці. Робоче місце менеджера	0,25

Тема 4. Івент-менеджмент. Управління конфліктами.	0,25
Загалом	$\sum_{i=1}^{m} b_i=1$

Самостійна робота

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу та виконання індивідуального завдання (за наявності).

Опрацювання теоретичного матеріалу

Теми для самостійного вивчення	Кількість годин
Тема 1. Основні теоретичні положення самоменеджменту Тематика самостійної роботи: студенти мають дослідити практичне застосування концепцій самоменеджменту. Методи формування якостей успішного керівника. Подивитися фільм «Засновник» і підготуватися до обговорення питань шляхів самовдосконалення	6
Тема 2. Основи тайм-менеджменту Тематика самостійної роботи: студенти повинні ознайомитись сучасними методами планування часу. Зробити хронометраж власного часу і зробити висновки про резерви часу	6
Тема 3. Кар'єрний менеджмент Тематика самостійної роботи: провести аналіз різних видів кар'єри на прикладі відомих людей. Скласти резюме і провести аналіз складання успішного резюме. Ознайомитися з методами самопрезентації	5
Тема 4. Значення ціннісних орієнтирів особистості Тематика самостійної роботи: студенти мають дослідити власні особисті цінності. Підготуватися до обговорення на тему «Життєві цінності. Чи актуально це в сучасному світі» .	7
Тема 5. Делегування повноважень і відповідальності в управлінській діяльності Тематика самостійної роботи: передбачає аналіз переваг і недоліків делегування. Аналіз пасток делегування, аналіз причин відмови делегування.	6
Тема 6. Стрес-менеджмент Тематика самостійної роботи: студенти повинні дослідити основні інструменти попередження стресових станів. Методи протидії стресам.	6
Тема 7. Організація заходів (Івент-менеджмент) Тематика самостійної роботи: провести аналіз досвіду участі у нарадах, тимбілдингах. Дослідити сучасні методи організації і проведення нарад.	6
Тема 8. Організація робочих місць. Умови праці Тематика самостійної роботи: студенти мають дослідити особливості організації робочого місця менеджера. Проаналізувати приклади успішної організації.	5
Тема 9. Ділові контакти в діяльності менеджера Тематика самостійної роботи: дослідити основні форми і види комунікацій. Провести самоаналіз власних комунікацій, переваги і недоліки	5
Тема 10. Управління конфліктами	8

Тематика самостійної роботи: Проаналізувати власні методи розв'язання конфліктних ситуацій. Подивитися фільм «12 розлючених чоловіків». Дати оцінку подолання конфлікту. Ознайомитися з причинами і методами маніпуляцій. Навести приклади маніпуляцій	
Тема 11. Етика і соціальна відповідальність менеджера Тематика самостійної роботи: скласти Етичний кодекс менеджера. Обгрунтувати зазначені положення	6
Тема 12. Керівництво та лідерство Тематика самостійної роботи**:** Провести самоаналіз лідерських якостей. Дослідити шляхи формування лідерських якостей	6
Загальна кількість годин	**72**

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальне завдання виконується студентом на основі аналізу власного життєвого досвіду, або інших життєвих прикладів і полягає в написанні критичного есе на тему «Людина, життя і становлення якої є для мене прикладом». А також написання реферату на одну із зазначених тем

Теми рефератів

Тема 1. Делегування повноважень в управлінні. Основні принципи, доцільність, перешкоди.	
Тема 2. Основні технології проведення ділових переговорів	
Тема 3. Діловий етикет в документації.	
Тема 4. Основні правила керування часом Лотара Зайверта	
Тема 5. Гендерні виміри ділової комунікації.	
Тема 6. Основні напрямки удосконалення діловодства і документообігу на підприємствах	
Тема 7. Основні причини втрат часу в діяльності менеджера	
Тема 8. Основні дієві методи саморегуляції	
Тема 9. Сутність і напрямки розвитку менеджерського потенціалу	
Тема 10. Характеристика керівника з творчим підходом до виконання посадових обов'язків	
Загальна кількість годин	**8**

Неформальна освіта

Можливість перезарахувати окремі теми або курс шляхом: проходження професійних курсів чи тренінгів, онлайн-освіти, професійних стажувань, в рамках дисципліни відсутня

Література, навчальні матеріали та інформаційні ресурси

Основна література

1. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, та ін. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.
2. Теорія і практика формування лідера: навчальний посібник / О.Г. Романовський, Т.В. Гура, А.Є. Книш, В.В. Бондаренко. Харків, 2017. 100 с.
3.Самоменеджмент : навчальний посібник / С. К. Василик та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.
4. Менеджмент: організаційна ефективність. : навчальний посібник / Н.М. Шматько, М.В. Кармінська-Бєлоброва, О.В. Замула та ін. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. 280 с.
5.Трофименко А. В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник. Маріуполь : МДУ, 2020. 375 с.

Додаткова література

6. Маковоз О.С. Яценко О.М.,Горбунов М П. Застосування технологій тимбілдингу при формуванні корпоративної культури в контексті європейського вектору розвитку. Вісник НТУ «ХПІ» (економічні науки). Зб.наук. пр. – Х. : НТУ «ХПІ». 2020. № 3, С. 69-74.
7.Яценко О.М., Горбунов М.П. Формування лідерських якостей майбутніх менеджерів у процесі професійної підготовки : Монографія. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків :, 2018. 248 с.
8. Hirschi, A. & Koen J. (2021). Contemporary Career Orientations and Career Self-Management: A Review and Integration. Journal of Vocational Behavior

Система оцінювання

Підсумкова оцінка з освітнього компонента визначається відповідальним лектором за темами, видами занять, тощо у відповідності до силабусу і є інтегральною оцінкою результатів усіх вид навчальної діяльності здобувача вищої освіти. Підсумкова оцінка повинна відображати всі оцінки за складовими навчального процесу з урахуванням їх вагових показників k:

Поточний контроль (практичні, семінарські, лабораторні заняття), k_1	Контрольні роботи (за наявності), k_2	Індивідуальне завдання (за наявності), k_3	Підсумковий контроль (для ОК з іспитом), k_4
0,4	0,4	0,2	0,0

Сума коефіцієнтів повинна складати одиницю: $k_1 + k_2 + k_3 + k_4 = 1$. Підбір вагових коефіцієнтів підсумкової оцінки здійснює розробник курсу.
Розрахунок підсумкової оцінки проводиться за формулою:

$$О = П \cdot k_1 + K \cdot k_2 + І \cdot k_3 + Пк \cdot k_4$$

де: П – середньозважена середня оцінка за поточний контроль
І – оцінка за виконання індивідуального завдання
K – середньозважена оцінка за контрольні роботи
Пк – оцінка за підсумковий контроль

$$П = \frac{П_1 \cdot a_1 + П_2 \cdot a_2 + \ldots + П_n \cdot a_n}{\sum_{i=1}^{n} a_i}$$

де: a_i - ваговий коефіцієнт за кожне практичне (семінарське) або лабораторне заняття.

$$K = \frac{K_1 \cdot b_1 + K_2 \cdot b_2 + \ldots + K_m \cdot b_m}{\sum_{i=1}^{m} b_i}$$

де: b_i - ваговий коефіцієнт за кожну контрольну роботу.

Поточні оцінки за кожну складову (П, *К*, І,…) виставляються за 100-бальною шкалою згідно з положенням «Про критерії та систему оцінювання знань та вмінь і про рейтинг здобувачів вищої освіти» НТУ «ХПІ».

Підсумкова оцінка виставляється відповідно до розрахованої О з округленням до найближчого цілого числа в більшу сторону.

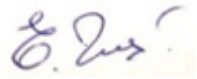
Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту.
Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/

Погодження

Силабус погоджено	30.08.2025		Завідувач кафедри Наталія ШМАТЬКО
	30.08.2025		Гарант ОП МОА Олена ЛІНЬКОВА
	30.08.2025		Гарант ОП МБ Олена ЧАЙКОВА
	30.08.2025		Гарант ОП ПМ Петро ФОЩІЙ