

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Факультет аграрного менеджменту

«15» червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

Галузь знань D «Бізнес, адміністрування та право»  
Спеціальність D 3 «Менеджмент»  
Освітня програма «Менеджмент»  
Факультет (ННІ) Аграрного менеджменту  
Розробники: Власенко Т.О., завідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту, кандидат економічних наук, доцент  
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2026 р.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**«СХВАЛЕНО»**

Декан факультету аграрного  
менеджменту

на засіданні кафедри виробничого  
та інвестиційного менеджменту  
протокол № 14 від «27» травня 2026 р.

\_\_\_\_\_ Валерій БОНДАРЕНКО  
«15» червня 2026 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Тетяна ВЛАСЕНКО

**«РОЗГЛЯНУТО»**

Гарант ОП «Менеджмент»

\_\_\_\_\_ Віра БУТЕНКО

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

Галузь знань D «Бізнес, адміністрування та право»  
Спеціальність D 3 «Менеджмент»  
Освітня програма «Менеджмент»  
Факультет аграрного менеджменту  
Розробники: Власенко Т.О., завідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту, кандидат економічних наук, доцент  
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

## Опис навчальної дисципліни Самоменеджмент

(до 1000 друкованих знаків)

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» спрямована на розвиток здатності людини ефективно організовувати власну діяльність, ставити цілі, приймати рішення та керувати власними ресурсами. У курсі вивчаються сучасні методи планування часу, визначення пріоритетів, контролю особистої ефективності, а також техніки мотивації, боротьби зі стресом та уникнення емоційного вигорання. Основний акцент спрямований на формування навичок саморефлексії, аналізу результатів діяльності та постійного особистісного зростання. Дисципліна є основою для формування у здобувачів вищої освіти лідерських якостей, розвитку відповідальності й готовності до роботи в умовах невизначеності.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>D3 Менеджмент</i>	
Освітня програма	<i>Менеджмент</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	<i>екзамен</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	2	3
Семестр	3	5
Лекційні заняття	30 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	45 год.	4 год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	45 год.	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	5 год.	

## **1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни**

*Мета навчальної дисципліни* спрямована на формування у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про принципи особистої ефективності, розвинути навички планування, самоорганізації, управління часом та пріоритетами, а також сприяти розвитку ключових soft skills, необхідних для досягнення професійних та особистих цілей в умовах глобальних викликів.

*Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню «Теорія організацій; Менеджмент»*

*Набуття компетентностей:*

*інтегральна компетентність (ІК):* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук;

*загальні компетентності (ЗК):*

ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

*спеціальні (фахові) компетентності (СК):*

СК 6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

СК 8. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом.

СК 14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності.

СК 15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

ПРН 9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма					Заочна форма			
	тижні	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
			л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Модуль № 1. Основи теорії самоменеджменту</b>									
<b>Тема 1.</b> Розвиток самоменеджменту як науки	1	9	2	3		20	1	1	18
<b>Тема 2.</b> Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	2	9	2	3		12	1	1	10
<b>Тема 3.</b> Планування роботи менеджера	3	9	2	3		12	2		10
<b>Тема 4.</b> Організація діяльності менеджера	4	9	2	3		12	2		10
<b>Тема 5.</b> Контроль та самомотивація в менеджменті	5	8	2	3		8			8
<b>Тема 6.</b> Управління ресурсом активності та працездатності	6	8	2	3		8			8
<b>Тема 7.</b> Управління ресурсом платоспроможності	7	8	2	3		8			8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>56</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>72</b>
<b>Модуль № 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників</b>									
<b>Тема 8.</b> Роль комунікацій у самоменеджменті	8	7	2	3	3				
<b>Тема 9.</b> Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	9	7	2	3	3	8	1	1	6
<b>Тема 10.</b> Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту	10	7	2	3	3	7	1	1	5
<b>Тема 11.</b> Формування якостей ефективного менеджера	11	7	2	3	3	5			5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Тема 12.</b> Управління ресурсом освіченості	12	7	2	3	3	5			5
<b>Тема 13.</b> Розвиток менеджерського потенціалу	13	7	2	3	3	5			5
<b>Тема 14.</b> Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	14	9	2	3	3	5			5
<b>Тема 15.</b> Управління за результатами в системі самоменеджменту	15	9	2	3	3	5			5
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>64</b>		<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
Курсова робота			-	-	-		-	-	-
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>30</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>108</b>

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль № 1. Основи теорії самоменеджменту</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Розвиток самоменеджменту як науки	2
2	<b>Тема 2.</b> Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	2
3	<b>Тема 3.</b> Планування роботи менеджера	2
4	<b>Тема 4.</b> Організація діяльності менеджера	2
5	<b>Тема 5.</b> Контроль та самомотивація в менеджменті	2
6	<b>Тема 6.</b> Управління ресурсом активності та працездатності	2
7	<b>Тема 7.</b> Управління ресурсом платоспроможності	2
<b>Модуль № 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників</b>		
8	<b>Тема 8.</b> Роль комунікацій у самоменеджменті	2
9	<b>Тема 9.</b> Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	2
10	<b>Тема 10.</b> Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту	2
11	<b>Тема 11.</b> Формування якостей ефективного менеджера	2
12	<b>Тема 12.</b> Управління ресурсом освіченості	2
13	<b>Тема 13.</b> Розвиток менеджерського потенціалу	2
14	<b>Тема 14.</b> Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	2
15	<b>Тема 15.</b> Управління за результатами в системі самоменеджменту	2
<i>Разом</i>		30

### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовний модуль 1. Основи теорії самоменеджменту	

1	<p>Тема 1.</p> <p>Розвиток самоменеджменту як науки.</p> <p>Критерії ефективного самоменеджменту: вміння управляти собою, адекватні особистісні цінності, чіткі особистісні цілі, навички вирішення проблем, інноваційність, високий творчий потенціал, уміння навчати і розвивати професійні якості підлеглих</p>	3
2	<p>Тема 2.</p> <p>Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей. Визначення ціннісних орієнтирів особистості. Життєва позиція особистості. Ключові принципи визначення особистісних цілей менеджера. Загальні обмеження при виборі цілей. Саморозвиток особистості менеджера. Планування ділової кар'єри менеджера</p>	3
3	<p>Тема 3. Планування роботи менеджера.</p> <p>Тайм-менеджмент – мистецтво планування власного часу та управління ним. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності. Делегування повноважень.</p>	3
4	<p>Тема 4.</p> <p>Організація діяльності менеджера.</p> <p>Принципи та напрями наукової організації праці менеджера. Крива навантаження. Біоритми. Вимоги до організації робочого місця менеджера. Класифікація робочих місць. Система планування приміщень: кабінетна, загальна, стільникова. Правила створення раціональних умов управлінської праці</p>	3
5	<p>Тема 5.</p> <p>Контроль та самомотивація в менеджменті.</p> <p>Способи контролю діяльності і часу: запланований час, сприйняття фактичного перебігу часу і діяльності, розробка планованого стану, порівняння «план-факт» (контроль).</p>	3
6	<p>Тема 6.</p> <p>Управління ресурсом активності та працездатності.</p> <p>Управління ресурсом активності та працездатності полягає у оцінюванні наявного потенціалу активності та працездатності людини, розробленні програми фізичної підготовки, формуванні навичок раціонального харчування, позбавленні від шкідливих звичок, навчанні основам саморегуляції, профілактиці та боротьбі зі стресом і контролю результатів.</p>	3
7	<p>Тема 7.</p> <p>Управління ресурсом платоспроможності.</p> <p>Поняття ресурсу платоспроможності. Методи управління ресурсом платоспроможності. Система обліку витрат і пов'язана з нею система планування витрат носять індивідуальний характер та можуть будуватися кожним на свій розсуд і для зручності подальшого використання. Вести облік можна як завгодно: на папері, в таблиці Excel або в спеціалізованій програмі.</p>	3
Змістовний модуль 2. Розвиток менеджерів та підлеглих в організації		
8	<p>Тема 8.</p> <p>Роль комунікацій у самоменеджменті</p> <p>Комунікації як ключовий інструмент ефективного самоменеджменту;</p>	3

	внутрішня (інтраперсональна) та зовнішня комунікація у процесі самоуправління; роль усвідомленої самооцінки, рефлексії та самодіалогу у формуванні особистої ефективності. Ефективна міжособистісна комунікація для досягнення особистих і професійних цілей; управління емоціями, конфліктами та стресом через комунікативні навички; вплив невербальної комунікації, активного слухання та асертивності на якість самоменеджменту; самопрезентація та імідж як елементи професійного успіху. Підготовка презентацій.	
9	Тема 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту. Загальні якості керівника концентруються в знаннях і навиках, в особистих якостях і рисах характеру, комунікативних здібностях. Керівник – це людина з широким діапазоном знань і його найціннішою рисою є вміння використовувати при необхідності послуги спеціалістів.	3
10	Тема 10. Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту. Управління за результатами – основний спосіб самоуправління. Суть поняття «результат», види ключових результатів. Особливості процесу управління за результатами. Основні елементи процесу управління.	3
11	Тема 11. Формування якостей ефективного менеджера. Конфлікти у діяльності менеджера. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Методи подолання конфліктних ситуацій. Прийоми поведінки менеджера у конфліктних ситуаціях. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях. Поведінка менеджера у конфліктних ситуаціях.	3
12	Тема 12. Управління ресурсом освіченості. Сутність поняття «ресурс освіченості» та його роль у сучасному менеджменті знань; види ресурсів освіченості: інтелектуальні, інформаційні, організаційні та людські; стратегічне управління освітнім потенціалом організації; формування та розвиток знань як ключового ресурсу. Механізми управління ресурсом освіченості; інноваційні освітні технології; роль керівника в стимулюванні навчання та підвищення кваліфікації працівників; системи безперервного професійного розвитку; моніторинг і оцінювання ефективності використання ресурсів освіченості.	3
13	Тема 13. Розвиток менеджерського потенціалу. Відповідальність та етика у менеджменті. Сутність та різновиди відповідальності та етики у менеджменті; соціальна відповідальність як добровільна реакція на соціальні проблеми суспільства з боку організації;; культура менеджменту; організаційна культура; характеристика, особливості та типи організаційних культур.	3
14	Тема 14.	3

	Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті. Суть, види стресу в організаціях. Визначення оптимального стресу для менеджера. Чинники, що викликають появу стресових ситуацій. Загрози та наслідки дії стресу, синдром професійного вигорання	
15	Тема 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту . Управління за результатами - основний спосіб самоуправління. Суть поняття «результат», види ключових результатів. Особливості процесу управління за результатами	3
<i>Разом</i>		45

## 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу. II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань: 1. Яка принципова різниця між менеджментом і «самоменеджментом»? 2. Навіщо потрібно вивчити технічні прийоми самоменеджменту? 3. Яка основна мета самоменеджменту? 4. Охарактеризуйте етапи кар'єри. 5. Назвіть мотиви кар'єри. 6. Розкрийте сутність поняття «динамічність кар'єри».	3
2	Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей. I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу. II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань: 1. У чому полягає сутність концепції М.Вудкока та Д.Френсіса? 2. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту В.А.Андрєєва? 3. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту А.Т.Хроленко? 4. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Б. і Х.Швальбе? 5. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Л.Зайверта? 6. Які переваги самоменеджменту за концепцією Л.Зайверта?	3
3	Тема 3. Планування роботи менеджера I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу. II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:	3

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У чому переваги планування робочого часу?</li> <li>2. Що таке метод “Альпи”? Які його переваги?</li> <li>3. Що таке бюрографія, яке її значення?</li> <li>4. Що таке щоденник часу та у чому його переваги?</li> <li>5. В чому сутність, переваги та недоліки технології планування SMART?</li> <li>6. Які етапи включає процес постановки цілей?</li> <li>7. Якими правилами слід керуватися при визначенні цілей?</li> <li>8. Яке значення має ситуаційний аналіз і якими є його етапи?</li> </ol>	
4	<p>Тема 4. Організація діяльності менеджера</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. За якими ознаками можна визначити нераціональне використання робочого часу?</li> <li>2. Яка мета аналізу сильних сторін роботи менеджера?</li> <li>3. Як зробити аналіз слабких сторін роботи менеджера?</li> <li>4. Як можна зробити аналіз “поглиначів часу”?</li> <li>5. У чому полягає сутність “прийняття рішень” в самоменеджменті?</li> <li>6. Що таке встановлення пріоритетів?</li> <li>7. Які переваги роботи за пріоритетами?</li> <li>8. У чому полягає сутність принципу Парето?</li> <li>9. Що означає аналіз АВС?</li> <li>10. Що таке принцип Ейзенхауера? У чому його сутність?</li> </ol>	3
5	<p>Тема 5. Контроль та самомотивація в менеджменті</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивація і самомотивація як інструменти успіху.</li> <li>2. Секрети самомотивації.</li> <li>3. Сутність поняття «контроль» в самоменеджменті?</li> <li>4. Які види контролю Вам відомі?</li> <li>5. У чому сутність аналізу діяльності та часу як методу контролю?</li> <li>6. Що таке самоконтроль?</li> <li>7. Як можна здійснювати самоконтроль?</li> <li>8. Сутність самовиховання як методу самовдосконалення</li> </ol>	3
6	<p>Тема 6. Управління ресурсом активності та працездатності</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Які Ви знаєте основні види активності людини?</li> <li>2. Назвіть методи управління ресурсом активності та</li> </ol>	3

	<p>працездатності.</p> <p>3. Які виділяють життєві цикли працездатності людини?</p> <p>4. Назвіть добові ритми людини.</p> <p>5. Охарактеризуйте зміну працездатності протягом доби.</p> <p>6. Що є основними складовими здорового способу життя?</p> <p>7. Які складові особистої гігієни?</p> <p>8. Що таке стрес?</p> <p>9. Що відносять до факторів, які викликають і підсилюють стрес?</p> <p>10. Назвіть основні психологічні принципи цілевстановлення в управлінні.</p> <p>11. Що таке самомаркетинг?</p>	
7	<p>Тема 7. Управління ресурсом платоспроможності</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <p>1. Охарактеризуйте основні джерела доходів.</p> <p>2. Назвіть склад особистих фінансових ресурсів всіх учасників ринкових відносин.</p> <p>3. Які способи економії сімейного бюджету і особистих фінансів Вам відомі?</p> <p>4. Які фінансові інструменти відносять до агресивних?</p> <p>5. Дайте характеристику взаємозв'язку прибутковості фінансових інструментів і ступеня ризику</p>	3
8	<p>Тема 8. Роль комунікацій у самоменеджменті</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <p>1. Як можна підвищити швидкість читання?</p> <p>2. Які методи “до читання Ви знаєте?</p> <p>3. Які методи “під час читання” Вам відомі?</p> <p>4. Які методи “після читання” Ви знаєте?</p> <p>5. У чому переваги маркування тексту?</p> <p>6. У чому сутність та зміст методу SQ3R?</p> <p>7. Які правила підготовки нарад Вам відомі?</p> <p>8. Які Ви знаєте типи учасників нарад та як з ними поводитися?</p> <p>9. Які правила слід застосовувати після проведення нарад?</p> <p>10. Як можна управляти потоком відвідувачів?</p> <p>11. У чому сутність поняття “телефонні блоки”?</p> <p>12. Які Ви знаєте правила ведення телефонних переговорів?</p>	3
9	<p>Тема 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p>	3

	<p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що означає творчий підхід у поведінці особи?</li> <li>2. Що представляє собою творча позиція?</li> <li>3. Що представляє собою творче вираження?</li> </ol>	
10	<p>Тема 10. Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розкрийте сутність, роль та завдання нормування управлінської праці в сучасних умовах.</li> <li>2. Назвіть та охарактеризуйте вимоги до нормування управлінської праці.</li> <li>3. Визначте види норм для керівників, фахівців, технічних виконавців з урахуванням специфіки праці.</li> <li>4. У чому полягає сутність та особливості застосування методів нормування управлінської праці?</li> </ol>	3
11	<p>Тема 11. Формування якостей ефективного менеджера</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обґрунтуйте складові моделі сучасного менеджера.</li> <li>2. Якими факторами визначається професійна компетентність менеджера?</li> <li>3. Які професійні якості менеджера є передумовою його успіху?</li> <li>4. Визначте ключові характеристики успішного менеджера.</li> <li>5. Узагальніть найважливіші ділові якості сучасного менеджера.</li> <li>6. Проаналізуйте важливі особистісні та соціально-психологічні якості менеджера.</li> <li>7. Які ролі здійснює менеджер в процесі своєї діяльності?</li> </ol>	3
12	<p>Тема 12. Управління ресурсом освіченості</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивація і самомотивація як інструменти успіху.</li> <li>2. Секрети самомотивації.</li> <li>3. Сутність поняття «контроль» в самоменеджменті?</li> <li>4. Які види контролю Вам відомі?</li> <li>5. У чому сутність аналізу діяльності та часу як методу контролю?</li> <li>6. Що таке самоконтроль?</li> <li>7. Як можна здійснювати самоконтроль?</li> </ol>	3

	8. Сутність самовиховання як методу самовдосконалення.	
13	<p>Тема 13. Розвиток менеджерського потенціалу</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чому виявляється харизма керівника?</li> <li>2. Якими факторами визначається професійна компетентність менеджера?</li> <li>3. Які професійні якості менеджера є передумовою його успіху?</li> <li>4. Що таке авторитет керівника?</li> <li>5. Які види фальшивого авторитету Ви знаєте?</li> <li>6. Узагальніть найважливіші ділові якості сучасного менеджера.</li> <li>7. Назвіть найбільш важливу якість успішного менеджера</li> <li>8. Назвіть особистісні та соціально-психологічні якості менеджера.</li> <li>9. Назвіть базові моральні якості менеджера.</li> <li>10. Які ролі здійснює менеджер в процесі своєї діяльності?</li> </ol>	3
14	<p>Тема 14. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Які виділяють найбільш напружені чинники стресу?</li> <li>2. Що розуміють під поняттям «стрес»?</li> <li>3. Які стадії має загальний адаптаційний синдром?</li> <li>4. Які підвиди дістресу описано?</li> <li>5. Що розуміють під оптимальним стресом?</li> <li>6. Чи існує зв'язок і який між довгостроковим стресом і продуктивністю праці?</li> <li>7. Які виділяють типи складних ситуацій, в яких може виникати стрес?</li> <li>8. Які виклики і загрози, фізичні, психічні та соціальні чинники стресу охарактеризовано?</li> <li>9. Які наслідки стресу, що можуть виявлятися в різних сферах життєдіяльності особистості?</li> <li>10. У чому полягає суть вигорання менеджерів і від чого залежить їхня інтенсивність?</li> <li>11. Як поділяють усі ресурси, які потрібні для подолання стресу?</li> </ol>	3
15	<p>Тема 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту</p> <p>I. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.</p> <p>II. Підготовка до обговорення на практичному занятті з наступних</p>	3

<p>питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність процесу управління за результатами</li> <li>2. Суть поняття «результат».</li> <li>3. Види ключових результатів.</li> <li>4. Назвіть відмінні риси керівника за вкладом і керівника за результатами.</li> <li>5. В чому суть двомірного управлінського мислення?</li> <li>6. В чому суть тривимірного управлінського мислення?</li> <li>7. Назвіть особливості процесу управління за результатами.</li> <li>8. Назвіть етапи процесу управління за результатами в організації.</li> </ol>	
Разом	45

**6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:**

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- командні проєкти;
- реферати, есе;
- захист практичних робіт;
- пірінгове оцінювання, самооцінювання.

**7. Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):**

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму.

**8. Оцінювання результатів навчання.**

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

**8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності**

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Основи теорії самоменеджменту</b>		
Лекція 1. Розвиток самоменеджменту як науки	ПРН 9. Виявляти навички ефективної взаємодії та співпраці в групах, демонструвати лідерські якості у прийнятті рішень та управлінні власною діяльністю, сприяти формуванню згуртованих команд у професійному середовищі.	-
Практична робота 1. Розвиток самоменеджменту як науки	ПРН 14. Розпізнавати основні джерела особистого та командного стресу, адаптуватися до змінних умов діяльності, формувати стратегії особистісної та колективної стресостійкості й знаходити шляхи конструктивного подолання складних ситуацій. ПРН 15. Діяти з урахуванням принципів	<b>6</b>

	<p>етичності, соціальної відповідальності, толерантності та культурної чутливості, усвідомлювати цінність різноманіття в управлінні людьми та процесами.</p> <p>ПРН 16. Проявляти здатність до самоорганізації, самодисципліни, бути відкритим до нових знань, ідей та підходів, розвивати критичне мислення, саморефлексію й здатність до неперервного особистісного зростання.</p>	
Лекція 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	ПРН 9. Формувати особисті цілі з урахуванням командних цінностей і пріоритетів, брати відповідальність за їх досягнення, а також сприяти ефективному розподілу ролей і взаємодії в колективі.	-
Практична робота 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	<p>ПРН 14. Ідентифікувати внутрішні й зовнішні фактори, що перешкоджають реалізації особистих цілей, розробляти методи адаптації до викликів, управляти емоційним станом і напругою в процесі досягнення цілей.</p> <p>ПРН 15. Формувати індивідуальні цілі з урахуванням принципів соціальної відповідальності, етичної поведінки, громадянської свідомості та поваги до інтересів інших.</p> <p>ПРН 16. Застосовувати навички самопізнання, самоаналізу та самоконтролю для ефективного планування, прийняття рішень і гнучкого коригування особистісних планів, демонструвати відкритість до саморозвитку та нових стратегій цілепокладання.</p>	6
Лекція 3. Планування роботи менеджера	ПРН 9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи – зокрема, вміння планувати спільну діяльність.	-
Практична робота 3. Планування роботи менеджера	<p>ПРН 14. Ідентифікувати джерела стресу, викликаного поганим плануванням, та адаптувати плани до змінних обставин.</p> <p>ПРН 15. Діяти відповідально при розподілі завдань, враховуючи соціальні та етичні аспекти у плануванні робочого часу команди.</p> <p>ПРН 16. Виявляти здатність до самостійного планування, гнучкого мислення, критичної оцінки власної ефективності.</p>	6
Лекція 4. Організація діяльності менеджера	ПРН 9. Формувати навички організаційної взаємодії в команді, налагоджувати процеси розподілу функцій і відповідальності.	-
Практична робота 4. Організація діяльності менеджера	<p>ПРН 14. Ідентифікувати організаційні причини стресу, знаходити шляхи оптимізації робочого процесу для зниження напруги.</p> <p>ПРН 15. Демонструвати відповідальне ставлення до організації діяльності команди з урахуванням етичних норм і поваги до різноманітності.</p> <p>ПРН 16. Застосовувати навички самоорганізації, критичного аналізу власної діяльності та гнучкості при зміні організаційних умов.</p>	5

Лекція 5. Контроль та самомотивація в менеджменті	ПРН 9. Демонструвати навички самоконтролю, особистої відповідальності та здатність мотивувати себе й інших у командній взаємодії. ПРН 14. Ідентифікувати фактори втрати мотивації чи професійного вигорання, знаходити засоби подолання стресових ситуацій. ПРН 15. Формувати усвідомлене ставлення до праці, діючи етично, соціально відповідально та на основі внутрішніх переконань. ПРН 16. Розвивати здатність до рефлексії, самоаналізу, постановки особистісних цілей і формування дисципліни через мотивацію.	-
Практична робота 5. Контроль та самомотивація в менеджменті		6
Лекція 6. Управління ресурсом активності та працездатності	ПРН 9. Демонструвати навички особистої ефективності, вміння управляти часом, енергією та підтримувати активність у командному середовищі. ПРН 14. Ідентифікувати фактори стресу, втрати енергії та працездатності; адаптувати себе й команду до умов підвищеного навантаження. ПРН 15. Виявляти відповідальність за підтримання особистого ресурсу працездатності, дотримання етичних норм і повагу до фізичних та емоційних потреб інших. ПРН 16. Проявляти критичне ставлення до перевантаження, виявляти здатність до саморефлексії та адаптації робочого ритму відповідно до особистих можливостей.	-
Практична робота 6. Управління ресурсом активності та працездатності		6
Лекція 7. Управління ресурсом платоспроможності	ПРН 9. Демонструвати навички самоменеджменту у сфері фінансових рішень, планування особистих ресурсів, взаємодії у команді з урахуванням бюджетних обмежень. ПРН 14. Ідентифікувати джерела фінансової нестабільності, знаходити шляхи адаптації до фінансової нестабільності як особисто, так і в команді. ПРН 15. Діяти соціально відповідально при використанні фінансових ресурсів, з повагою до етичних норм ведення бюджету, дотримуючись прозорості у прийнятті фінансових рішень. ПРН 16. Бути критичним до власної фінансової поведінки, відкритим до нових підходів управління платоспроможністю, застосовувати практики самоконтролю та обґрунтованих витрат.	-
Практична робота 7. Управління ресурсом платоспроможності		5
Самостійна робота 1.		30
Модульна контрольна робота 1.		30
<b>Разом за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників</b>		
Лекція 8. Роль комунікацій у самоменеджменті	ПРН 9. Демонструвати навички ефективної взаємодії в команді, вміння слухати, вести переговори та будувати партнерські відносини. ПРН 14. Розпізнавати чинники, які впливають на втрату інформації в комунікації, адаптувати стиль спілкування до ситуацій підвищеної напруги.	-
Практична робота 8. Роль комунікацій у самоменеджменті		5

	<p>ПРН 15. Виявляти соціальну відповідальність і повагу до культурної різноманітності у спілкуванні, діяти з урахуванням етичних норм.</p> <p>ПРН 16. Застосовувати навички самоаналізу в контексті комунікативної поведінки, розвивати гнучкість і критичне мислення у взаємодії з іншими.</p>	
Лекція 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	ПРН 9. Формування навичок міжособистісної взаємодії та командної роботи з урахуванням кращих світових практик.	-
Практична робота 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	ПРН 14. Ідентифікація та аналіз механізмів подолання стресу в управлінській діяльності на основі зарубіжного досвіду.	5
	ПРН 15. Розвиток етичної, відповідальної позиції та міжкультурної обізнаності у процесі професійного самовдосконалення.	
	ПРН 16. Розширення здатності до самонавчання, критичної оцінки особистих управлінських підходів, відкритості до інновацій.	
Лекція 10. Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту	ПРН 9. Демонструвати навички командної взаємодії при організації щоденної управлінської роботи.	-
Практична робота 10. Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту	ПРН 14. Ідентифікувати джерела стресу в управлінській діяльності та розробляти особисті способи їх подолання.	5
	ПРН 15. Формувати етично обґрунтовану поведінку при роботі з командою, враховуючи міжособистісні особливості.	
	ПРН 16. Застосовувати навички самоорганізації, критичне мислення та здатність адаптуватись до змін в організації робочих процесів.	
Лекція 11. Формування якостей ефективного менеджера	ПРН 9. Демонструвати навички ефективної взаємодії та лідерства у команді.	-
Практична робота 11. Формування якостей ефективного менеджера	ПРН 14. Ідентифікувати особисті та професійні виклики, формувати внутрішню стійкість до стресу.	5
	ПРН 15. Формувати етично зрілу позицію керівника, орієнтовану на соціальну відповідальність.	
	ПРН 16. Розвивати навички саморефлексії, самокритичності та відкритості до змін.	
Лекція 12. Управління ресурсом освіченості	ПРН 9. Демонструвати навички ефективної командної взаємодії у навчальному та професійному середовищі.	-
Практична робота 12. Управління ресурсом освіченості	ПРН 14. Адаптувати себе до викликів, пов'язаних з освітніми змінами та інформаційним перевантаженням.	5
	ПРН 15. Діяти з урахуванням етичних аспектів здобуття й використання знань у міжкультурному контексті.	
	ПРН 16. Виявляти гнучке мислення, самокритичність і прагнення до безперервного навчання.	
Лекція 13. Розвиток	ПРН 9. Демонструвати навички командної	-

менеджерського потенціалу	роботи, емоційного лідерства та ефективної взаємодії.	
Практична робота 13. Розвиток менеджерського потенціалу	ПРН 14. Ідентифікувати стресові чинники в управлінській діяльності та формувати стратегії адаптації. ПРН 15. Виявляти соціальну відповідальність, враховувати етичні засади в управлінських рішеннях. ПРН 16. Розвивати навички гнучкого мислення, самоаналізу та особистої ефективності.	5
Лекція 14. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	ПРН 9. Демонструвати навички конструктивної взаємодії та командної підтримки в умовах стресу.	-
Практична робота 14. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	ПРН 14. Ідентифікувати джерела стресу, адаптувати себе й команду до стресових ситуацій, знаходити ефективні засоби їх нейтралізації. ПРН 15. Дотримуватися етичних стандартів та відповідального ставлення до емоційного клімату в колективі. ПРН 16. Формувати навички самоспостереження, критичного мислення та емоційної саморегуляції.	5
Лекція 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту	ПРН 9. Демонструвати здатність організувати власну діяльність і працювати в команді з орієнтацією на спільний результат.	-
Практична робота 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту	ПРН 14. Розпізнавати особисті обмеження у досягненні результату та адаптуватися до викликів. ПРН 15. Формувати відповідальне ставлення до досягнення цілей з урахуванням етичних стандартів. ПРН 16. Проявляти критичне мислення, здатність до саморефлексії та гнучкість у процесі особистісного розвитку.	5
Самостійна робота 2.		30
Модульна контрольна робота 2.		30
<b>Разом за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>		<b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>
<b>Екзамен</b>		<b>30</b>
<b>Разом за курс</b>		<b>Навчальна робота + екзамен <math>\leq 100</math></b>
Курсовий проект/робота	-	-

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

### 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Практичні, самостійні та модульні роботи необхідно здавати у заплановані терміни до закінчення вивчення поточного модуля. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) і дозволяється в термін до закінчення наступного модуля.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Списування під час проведення поточного модульного контролю та семестрового екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Виконані письмові роботи (курскові роботи, реферати тощо) повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
<b>Політика щодо відвідування</b>	Списування під час проведення поточного модульного контролю та семестрового екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Виконані письмові роботи (курскові роботи, реферати тощо) повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.

### 9. Навчально-методичне забезпечення:

1. Власенко Т.О., Голева М.С. «Самоменеджмент»: навч.-метод. посіб. для студентів за спеціальністю 073 «Менеджмент». К.: НУБІП України. К., 2023. 235 с.
2. Електронний навчальний курс «Самоменеджмент»: <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2553>

### 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Barret Jack. Strategies and Tips for Time Management: Secrets to Organizing Yourself and Ending Procrastination (Focus, Motivation, Organization, Goal Setting, Productivity, and Success Organizing Your Home). 2019. 96 p.
2. Shynkaruk L., Alekseieva K., Vlasenko T. Self-management for the students of the specialties 073 «Management». Kyiv: 2023. 291 p.
3. Самоменеджмент: навчальний посібник. Шинкарук Л.В., Деліні М.М., Власенко Т.О., Голева М.С. Київ: НУБіП України, 2025. 316 с.
4. Антохов А. А., Клевчик Л. Л. Самоменеджмент Частина 1: навчальний посібник. Чернівці : Глибоцька районна друкарня, 2021. 176 с.
5. Антохов А.А., Кирчата І.М., Власенко Т.О. Самоменеджмент як ключовий навик лідерства у проектних командах. Журнал «Наукові інновації та передові технології» № 9(37) 2024. С.116-131.
6. Барбінова А. В. Наукова організація праці менеджера. Навчально-методичний посібник. Полтава: Видавництво ПП «Астрая», 2021.29 с.
7. Буняк Н. М., Милько І. П., Черчик Л. М. Самоменеджмент: конспект лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 114 с.
8. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.
9. Зуб О. В. Формула продуктивності : понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності. Дрогобич : Коло, 2020. 131 с.
10. Лугова В. М., Голубев В. М. Основи самоменеджменту та лідерства. навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
11. Малярчук Н. М. Тайм-менеджмент: навч. посіб. для закладів вищ. освіти. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2024. 175 с.

12. Півень А. В., Голованова Г. Є., Півень М. В. Організація праці менеджера: Словник основних термінів і понять для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навч. екон. спец. Харків : Харків. нац. техн. ун-т сіл. госп-ва ім.П. Василенка, 2021. 64 с.

13. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.

14. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.

15. Шевченко В. С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Менеджмент і адміністрування (Самоменеджмент)» (для студентів бакалаврату всіх форм навчання спеціальності 073 Менеджмент) Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. Бекетова, 2020. 91 с.

16. Шильнікова З. М. Самоменеджмент: навч. посіб. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224с.

17. Навчально-інформаційний портал НУБіП України. URL : <http://elearn.nubip.edu.ua/>.

18. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського URL : <http://www.nbuv.gov.ua>

19. Верховна рада України: офіційний сайт. URL: <https://rada.gov.ua/> Інтернет портал для управлінців. URL: <http://www.management.com.ua/>