

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

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Гуманітарно-педагогічний факультет

«___» _____ 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

Галузь знань	<u>D «Бізнес, адміністрування та право»</u>
Спеціальність	<u>D 3 «Менеджмент»</u>
Освітня програма	<u>«Управління персоналом»</u>
Факультет (ННІ)	<u>Гуманітарно-педагогічний</u>
Розробники:	<u>Власенко Т.О., завідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту, кандидат економічних наук, доцент</u> (посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2025 р.

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

«СХВАЛЕНО»

Гуманітарно-педагогічний
факультет

на засіданні кафедри виробничого
та інвестиційного менеджменту
протокол № 13 від «28» травня 2025 р.

_____ Інна САВИЦЬКА
«__» _____ 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Тетяна ВЛАСЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Менеджмент»
_____ Сергій КУБЦЬКИЙ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

Галузь знань
Спеціальність
Освітня програма
Факультет
Розробники:

Д «Бізнес, адміністрування та право»

Д 3 «Менеджмент»

«Управління персоналом»

гуманітарно-педагогічний

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	магістр	
Спеціальність	D 3 «Менеджмент»	
Освітня програма	Управління персоналом	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проєкт (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	2	2
Семестр	3	2
Лекційні заняття	20 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	20 год.	4 год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	80 год.	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	4 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.

Набуття компетентностей:

інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачають проведення досліджень та/або здійснення інновацій за невизначеності умов і вимог;

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК 2. Здатність встановлювати цінності, бачення, місію, цілі та критерії, за якими організація визначає подальші напрями розвитку, розробляти і реалізовувати відповідні стратегії та плани.

СК 3. Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту.

СК 6. Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 7. Організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті.

ПРН 10. Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.

ПРН 11. Забезпечувати особистий професійний розвиток та планування власного часу.

2.

Програма та структура навчальної дисципліни

3. 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				
Змістовий модуль № 1. Основи теорії самоменеджменту													
Тема 1. Розвиток само- менеджменту як науки	1	4	2	2	40	32	2	2	28				
Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей													
Тема 3. Планування роботи менеджера	2	4	2	2		24	4		20				
Тема 4. Організація діяльності менеджера													
Тема 5. Контроль та самотивація в менеджменті	3	4	2	2		8			8				
Тема 6. Управління ресурсом активності та працездатності	4	4	2	2		8			8				
Тема 7. Управління ресурсом платоспроможності	5	4	2	2		8			8				
Разом за змістовим модулем 1	60		10	10	40	80	6	2	72				
Змістовий модуль № 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників													
Тема 8. Роль комунікацій у самоменеджменті	6	4	2	2									
Тема 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	7	4	2	2						15	2	2	11
Тема 10. Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тема 11. Формування якостей ефективного менеджера	8	4	2	2	40	5			5
Тема 12. Управління ресурсом освіченості	9	4	2	2		10			10
Тема 13. Розвиток менеджерського потенціалу									
Тема 14. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті									
Тема 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту	10	4	2	2		10			10
Разом за змістовим модулем 2	60		10	10	40	40	2	2	36
Курсова робота			-	-	-		-	-	-
Усього годин	120		20	20	80	120	8	4	108

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль № 1. Основи теорії самоменеджменту		
1	Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки	2
2	Тема 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей	
3	Тема 3. Планування роботи менеджера	2
4	Тема 4. Організація діяльності менеджера	
5	Тема 5. Контроль та самомотивація в менеджменті	2
6	Тема 6. Управління ресурсом активності та працездатності	2
7	Тема 7. Управління ресурсом платоспроможності	2
Змістовий модуль № 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників		
8	Тема 8. Роль комунікацій у самоменеджменті	2
9	Тема 9. Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	2
10	Тема 10. Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту	
11	Тема 11. Формування якостей ефективного менеджера	2
12	Тема 12. Управління ресурсом освіченості	2
13	Тема 13. Розвиток менеджерського потенціалу	
14	Тема 14. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	2
15	Тема 15. Управління за результатами в системі самоменеджменту	
<i>Разом</i>		20

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовний модуль 1. Основи теорії самоменеджменту	
1	Тема 1. Розвиток самоменеджменту як науки. 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	2
2	Тема 2. 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	
3	Тема 3. Планування роботи менеджера. Тайм-менеджмент – мистецтво планування власного часу та управління ним. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності. Делегування повноважень.	2
4	Тема 4. Організація діяльності менеджера. 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	
5	Тема 5. Контроль та самомотивація в менеджменті. Способи контролю діяльності і часу: запланований час, сприйняття фактичного перебігу часу і діяльності, розробка планованого стану, порівняння «план-факт» (контроль).	2
6	Тема 6. Управління ресурсом активності та працездатності. 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.	2
7	Тема 7. Управління ресурсом платоспроможності. 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.	2

Змістовний модуль 2. Розвиток менеджерів та підлеглих в організації		
8	Тема 8. Роль комунікацій у самоменеджменті Комунікації як ключовий інструмент ефективного самоменеджменту; 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.	2
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.	2
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.	
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.	2
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.	2
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.	
14	Тема 14. 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	2
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	
<i>Разом</i>		20

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<i>Модуль № 1.</i> Основи теорії самоменеджменту: ознайомитися з основами теорії самоменеджменту, зосередивши увагу на принципах самоорганізації, управлінні часом, відповідальності та особистій ефективності. На основі аналізу запропонованої ситуації слід сформулювати власну команду, визначити ролі учасників, обґрунтувати вибір структури взаємодії відповідно до індивідуальних здібностей і принципів самоменеджменту, а також коротко описати склад команди та розподіл обов'язків	40
2	<i>Модуль № 2.</i> Управління власним розвитком та розвитком співробітників: опрацювати теми модуля 2 та приділивши увагу на плануванні професійного зростання, розвитку потенціалу команди, створенні комфортного та ефективного робочого середовища. На основі завдання потрібно спільно з командою облаштувати робочі приміщення з урахуванням ергономічних, санітарно-гігієнічних, психологічних та функціональних вимог, а також організаційних потреб команди, демонструючи здатність до командної роботи та стратегічного мислення.	40
<i>Разом</i>		80

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- екзамен;
- усне або письмове опитування;
- модульне тестування;
- командні проєкти;
- реферати, есе;
- захист практичних робіт;
- презентації та виступи на наукових заходах.

7. Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):

- словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);

- практичний метод (лабораторні, практичні заняття);
- наочний метод (метод ілюстрацій, метод демонстрацій);
- робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
- відеометод (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- самостійна робота (виконання завдань);
- індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

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
Модуль 1. Основи теорії самоменеджменту		
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. 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 етичності, соціальної відповідальності, толерантності та культурної чутливості, усвідомлювати цінність різноманіття в управлінні людьми та процесами. 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.	-
Практична робота 1. Розвиток самоменеджменту як науки		6
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. 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. ПРН 15. Формувати індивідуальні цілі з урахуванням принципів соціальної відповідальності, етичної поведінки, громадянської свідомості та поваги до інтересів	-
Практична робота 2. Концепції самоменеджменту. Встановлення та реалізація особистісних цілей		6

	інших. 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.	
Лекція 3. Планування роботи менеджера	ПРН 9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи – зокрема, вміння планувати спільну діяльність.	-
Практична робота 3. Планування роботи менеджера	ПРН 14. Ідентифікувати джерела стресу, викликаного поганим плануванням, та адаптувати плани до змінних обставин. ПРН 15. Діяти відповідально при розподілі завдань, враховуючи соціальні та етичні аспекти у плануванні робочого часу команди. ПРН 16. Виявляти здатність до самостійного планування, гнучкого мислення, критичної оцінки власної ефективності.	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	ПРН 14. Ідентифікувати організаційні причини стресу, знаходити шляхи оптимізації робочого процесу для зниження напруги. ПРН 15. Демонструвати відповідальне ставлення до організації діяльності команди з урахуванням етичних норм і поваги до різноманітності. ПРН 16. Застосовувати навички самоорганізації, критичного аналізу власної діяльності та гнучкості при зміні організаційних умов.	5
Лекція 5. Контроль та самомотивація в менеджменті	ПРН 9. Демонструвати навички самоконтролю, особистої відповідальності та здатність мотивувати себе й інших у командній взаємодії.	-
Практична робота 5. Контроль та самомотивація в менеджменті	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.	6
Лекція 6. Управління ресурсом активності та працездатності	ПРН 9. Демонструвати навички особистої ефективності, вміння управляти часом, енергією та підтримувати активність у командному середовищі.	-
Практична робота 6. Управління ресурсом активності та працездатності	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.	6

	ПРН 16. Проявляти критичне ставлення до перевантаження, виявляти здатність до саморефлексії та адаптації робочого ритму відповідно до особистих можливостей.	
Лекція 7. Управління ресурсом платоспроможності	ПРН 9. Демонструвати навички самоменеджменту у сфері фінансових рішень, планування особистих ресурсів, взаємодії у команді з урахуванням бюджетних обмежень.	-
Практична робота 7. Управління ресурсом платоспроможності	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.	5
Самостійна робота 1.		30
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Управління власним розвитком та розвитком співробітників		
Лекція 8. Роль комунікацій у самоменеджменті	ПРН 9. Демонструвати навички ефективної взаємодії в команді, вміння слухати, вести переговори та будувати партнерські відносини.	-
Практична робота 8. Роль комунікацій у самоменеджменті	ПРН 14. Розпізнавати чинники, які впливають на втрату інформації в комунікації, адаптувати стиль спілкування до ситуацій підвищеної напруги. ПРН 15. Виявляти соціальну відповідальність і повагу до культурної різноманітності у спілкуванні, діяти з урахуванням етичних норм. ПРН 16. Застосовувати навички самоаналізу в контексті комунікативної поведінки, розвивати гнучкість і критичне мислення у взаємодії з іншими.	5
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. 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.	5
Лекція 10. Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту	ПРН 9. Демонструвати навички командної взаємодії при організації щоденної управлінської роботи.	-
Практична робота 10.	ПРН 14. Ідентифікувати джерела стресу в	5

Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту	управлінській діяльності та розробляти особисті способи їх подолання. 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. ПРН 15. Формувати етично зрілу позицію керівника, орієнтовану на соціальну відповідальність. ПРН 16. Розвивати навички саморефлексії, самокритичності та відкритості до змін.	5
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. 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.	5
Лекція 13. Розвиток менеджерського потенціалу	ПРН 9. Демонструвати навички командної 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	ПРН 9. Демонструвати здатність організовувати власну діяльність і працювати в команді з	-

самоменеджменту	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
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$	
Екзамен		30
Всього за курс	Навчальна робота + екзамен ≤ 100	
Курсовий проєкт/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

Політика щодо дедлайнів та перескладання	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.
Політика щодо академічної доброчесності	Списування під час проведення поточного модульного контролю та семестрового екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Виконані письмові роботи (курсові роботи, реферати тощо) повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.
Політика щодо відвідування	Списування під час проведення поточного модульного контролю та семестрового екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Виконані письмові роботи (курсові 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.: НУБП 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. Антохов А. А., Клевчік Л. Л. Самоменеджмент Частина 1: навчальний посібник. Чернівці : Глибоцька районна друкарня, 2021. 176 с.
4. Антохов А.А., Кирчата І.М., Власенко Т.О. Самоменеджмент як ключовий навик лідерства у проєктних командах. Журнал «Наукові інновації та передові технології» № 9(37) 2024. С.116-131.
5. Барбінова А. В. Наукова організація праці менеджера. Навчально-методичний посібник. Полтава: Видавництво ПП «Астроя», 2021. 29 с.
6. Буняк Н. М., Милько І. П., Черчик Л. М. Самоменеджмент: конспект лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 114 с.
7. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.
8. 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.
9. Лугова В. М., Голубєв В. М. Основи самоменеджменту та лідерства. навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
10. Малярчук Н. М. Тайм-менеджмент: навч. посіб. для закладів вищ. освіти. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2024. 175 с.
11. 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.
12. 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.
13. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.
14. 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.
15. Шильнікова З. М. Самоменеджмент: навч. посіб. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224с.
16. Навчально-інформаційний портал НУБіП України. URL : <http://elearn.nubip.edu.ua/>.
17. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського URL : <http://www.nbuv.gov.ua>
18. Верховна рада України: офіційний сайт. URL: <https://rada.gov.ua/> Інтернет портал для управлінців. URL: <http://www.management.com.ua/>