



Міністерство освіти і науки України

ОДЕСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ

Навчально-науковий інститут бізнесу та інформаційних технологій  
Кафедра менеджменту і маркетингу

## СИЛАБУС освітньої компоненти – ОК 32

### Навчальна дисципліна - САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Освітній рівень	перший (бакалаврський рівень)	
Програма навчання	обов'язкова	
Галузь знань	07	Управління та адміністрування
Спеціальність	073	Менеджмент
Освітня програма	ОПП «Менеджмент»	
Обсяг дисципліни	4 кредити ECTS (120 академічних годин)	
Види аудиторних занять	лекції, практичні заняття	
Індивідуальні та (або) групові завдання	контрольна робота	
Форми семестрового контролю	залік	

#### Викладач:

Сакун Ганна Олександрівна, к.ф.н., доцент кафедри менеджменту і маркетингу,  
[sakun.anna@ukr.net](mailto:sakun.anna@ukr.net)

В процесі вивчення даної дисципліни у студентів сформуються знання і навички, методики управління особистісними ресурсами менеджера, тобто уміння та навички набувати, розвивати та раціонально використовувати ці ресурси і бути успішною та самодостатньою людиною.

**Передумовами для вивчення дисципліни** є набуття теоретичних знань та практичних навичок за такими дисциплінами: «Соціальна відповідальність та етика», «Формування лідерських якостей», «Менеджмент».

#### Програмні результати навчання:

**ПРН 2.** Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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

**ПРН 17.** Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

## Диференційовані результати навчання:

### знати:

- сучасні концепції самоменеджменту;
- методику вибору кар'єри;
- теорію психологічних типів особистості;
- діловий профіль особистості;
- методики саморозвитку менеджера;
- основні методики тайм-менеджменту;
- оцінку індивідуальної стресостійкості;
- соціальну технологія самоуправління діловою кар'єрою;

### володіти:

- навичками визначення особистісних цінностей та цілей менеджера;
- знаннями з управління саморозвитком особистості;
- формами розвинення навичок ефективного керівництва;
- навичками організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів;
- методикою застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера;
- навичками використання часу як ресурсу.

### вміти:

- визначити принципи сучасних концепцій самоменеджменту;
- використовувати основні методики тайм-менеджменту;
- використовувати методику процесу влаштування на роботу;
- визначити сильні та слабкі сторони свого типу особистості;
- послідовно розкрити зміст логічних завдань методики саморозвитку менеджера;
- визначити адаптивну поведінку менеджера та його механізмів;
- визначити ознаки, природу та наслідки стресу;
- оцінити рівень власних здібностей до самоуправління.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва тем	Кількість годин			
		лекції	практичні	лабораторні	самостійна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи самоменеджменту</b>					
1.1	Становлення і розвиток теорії та практики самоменеджменту	2	2		6
1.2	Поняття кар'єри та успіху в самоменеджменті	2	2		5
1.3	Менеджер і його діяльність в умовах самоуправління	2	2		6
1.4	Теоретичні аспекти планування особистої роботи менеджера	4	2		5
1.5	Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера	4	2		5
1.6	Принципи самоорганізації роботи менеджера	2	2		5

<b>Змістовий модуль 2. Практична діяльність керівника в умовах самоменеджменту</b>					
2.1	Оцінка світового досвіду управління і роботи керівника в умовах самоменеджменту	2	2		6
2.2	Характеристика складових управлінської роботи керівника в системі самоменеджменту	2	2		6
2.3	Організація практичної роботи керівника в умовах самоменеджменту.	4	2		5
2.4	Особливості реалізації практичного механізму планування особистої роботи менеджера	4	2		5
2.5	Самотивація та самоконтроль менеджера	2	2		5
2.6	Розвиток менеджерського потенціалу	2	2		5
	<b>Всього</b>	<b>32</b>	<b>24</b>		<b>64</b>

### **Критерії оцінювання та засоби діагностики**

Мінімальний рівень оцінювання щодо отримання «заліку» за навчальною дисципліною «Самоменеджмент» складає 60 балів і може бути досягнений наступними засобами оцінювання:

<b>Засоби оцінювання</b>		Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Засоби оцінювання	Кількість у семестрі		
Контрольна робота	1	20	40
Контроль знань:			
- Поточний контроль знань (стандартизовані тести), або	2	40	60
- Підсумковий (семестровий) контроль знань - залік	1		
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

**Контрольна робота** передбачена з розділу «Самоменеджмент». Виконується студентами в аудиторії і складається з кейсів індивідуальних завдань (ситуаційних завдань та тестів) [19].

Два рази за семестр проводяться експрес контроль знань – **стандартизовані тести** (по 20 тестових питань)

**Підсумковий контроль знань** проводиться для студентів, що не змогли з будь яких причин набрати необхідну кількість балів, або для студентів, що бажають збільшити вже набрану кількість балів. Підсумковий контроль знань здійснюється у вигляді усної бесіди з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

### **Інформаційне забезпечення**

1. Абрамовский І. Практичний курс по тайм-менеджменту «Ефективне управління часом» / І. Абрамовский.-М., 2011. - 22 с.

2. Адаир Д. Мистецтво управляти людьми й самим собою / Д. Адаир [пер. с англ.]. - М.: Эксмо, 2006. - 120 с.

3. Архангельський Г.А. Тайм-драйв: як устигати жити й працювати / Г.А. Архангельський. - М.: «Манн, Іванов і Фербер», 2005. - 240 с.
4. Вронский А.І. Як управляти своїм часом / А. І. Вронский. – Ростов н/Д: Фенікс, 2007. - 224 с.
5. Добротворский І.Л. Самоменеджмент: ефективні технології [практичне керівництво для вирішення повсякденних проблем] / І.Л. Добротворский. - М.: "Пріор-Издат", 2003. - 272 с.
6. Калініна С.І. Тайм-менеджмент: Практикум по керуванню часом / С.І. Калінін. - Спб.: Річ, 2006. -371с.
7. Кинан Кейт. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пров. з англ. Л.В. Квасницкой]. - М.: Эксмо, 2006. - 80 с.
8. Ковпаків В. М. Самоменеджмент / В. Ковпаків [навч. посіб.]. - К.: ДП "Видавничий дім "Персонал", 2008. - 240 с.
9. Лукашевич Н.П. Теорія й практика самоменеджменту: Учеб. Посібник / Н.П. Лукашевич – 2-е изд., испр. - К.: МАУП, 2002. – 360 с.
10. Парахина В.Н. Самоменеджмент: [учеб. посібник] / В.Н. Парахина, В.І. Перов. - М.: Видавництво Московського університету, 2012. - 368 с.
11. Берд П. Тайм-менеджмент: Планування й контроль часу / П. Берд. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 288 с.
12. Ірокез С.І. Тайм-менеджмент навпаки / С.І. Ірокез. - М.: «ПріорИздат», 2012. - 46 с.
13. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисинкова. – М.: Видавничо-торговельна корпорація «Дашков і ДО°», 2008. - 220 с.
14. Тигер П. Роби те, для чого ти породжений: Шлях до успішної кар'єри через самопізнання / П. Тигер, Б. Бэррон-Тигер — М.: АРМАДА, 2008. - 312 с.
15. Хроленко А.Т. Самоменеджмент: для тих, кому від 16 до 20 / А.Т. Хроленко. - М.: Економіка, 2007. - 120 с.
16. Швальбе Б. Особистість, кар'єра, успіх / Б. Швальбе, Х. Швальбе. - М.: АТ Издат. група "Прогрес-Інтер", 2006. - 224 с.
17. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг / О. С. Штепа // Монографія. - Львів: Вид.центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. - 232 с.
18. Сақун Г.О. Самоменеджмент: навч. пос./ Сақун Г.О., Аветисян К.П., Калугіна Н.А. - ОНАЗ ім. О.С. Попова, Одесса - 2012 - 169 с.
19. Сақун Г.О. Самоменеджмент: тест. завд. для практ. роб./ Сақун Г.О., Аветисян К.П., Калугіна Н.А. - ОНАЗ ім. О.С. Попова, Одесса - 2012 - 161 с.