

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет економіки та управління
Кафедра управління

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

БК 1.1 САМОМЕНЕДЖМЕНТ для здобувачів вищої освіти

спеціальності 073 Менеджмент
освітнього рівня другий / магістерський
освітньо-професійної програми
073.00.03 Управління закладом освіти (за рівнями)

Київ – 2023

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти
Програма № <u>1500/23</u>
<u>Жильцов</u> (підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 <u>23</u> р.

Розробник:

Поспелова Тетяна Вадимівна, доктор наук з державного управління, доцент,
професор кафедри управління Факультету економіки та управління
Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

Поспелова Тетяна Вадимівна, доктор наук з державного управління, доцент,
професор кафедри управління Факультету економіки та управління
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і погоджено на засіданні кафедри управління
Факультету інформаційних технологій та управління

Протокол від 29 .серпня 2023 р. № 9

Завідувач кафедри  Оксана МАРУХЛЕНКО

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
073.00.03 Управління навчальним закладом (за видами)

28 . 08 .20 23 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Алла ПАНЧЕНКО

Робочу програму перевірено

28 . 08 2023 р.

Заступник декана

з науково-методичної

та навчальної роботи  Оксана КАЗАК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № _____

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № _____

ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
3. Результати навчання за дисципліною	5
4. Структура навчальної дисципліни	5
5. Програма навчальної дисципліни	6
6. Контроль навчальних досягнень	7
7. Навчально-методична карта дисципліни «Самоменеджмент».....	12
8. Рекомендовані джерела	13
9. Додаткові ресурси	13

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	заочна
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів / годин	4 / 120
Курс	2
Семестр	1
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	4
Обсяг годин, в тому числі:	120
Аудиторні	16
Модульний контроль	8
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	96
Форма семестрового контролю	залік

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Самоменеджмент» полягає в ознайомленні студентів із підходами до аналізу власної діяльності як системи, виявленні «проблемних зон» й набутті практичного інструментарію їх перетворення. У зв'язку з цим обрано структуру курсу, яка включає стислий виклад основних положень з самоменеджменту, сформованих у змістовних модулях та рекомендації до їх самостійного вивчення студентами.

Завдання вивчення дисципліни – виробити у студентів вміння застосовувати принципи, методи, підходи та інструменти самоменеджменту для підвищення власної ефективності, та сформувати такі компетентності:

<i>Інтегральна компетентність</i>	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері менеджменту освіти або у процесі навчання, що передбачають проведення досліджень та/або здійснення інновацій, а також характеризуються невизначеністю умов і вимог	
<i>Додаткові компетентності, що формуються вибірконими компонентами блоку</i>		
Додаткові спеціальні (фахові) компетентності	ДСКУ 1	Здатність до здійснення освітніх та управлінських процесів забезпечення якості освіти в закладах освіти з використанням технологій інноваційного розвитку та електронного документообігу
	ДСКУ 2	Здатність до аналізу міжнародного досвіду управління закладами освіти, сучасних тенденцій формування змісту 19 освіти української школи та створення універсального освітнього середовища на основі компетентнісного підходу
	ДСКУ 3	Здатність до самоменеджменту задля успішної самореалізації особистості, формування її компетентностей

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Програмні результати навчання з дисципліни «Самоменеджмент» наступні:

Додаткові результати навчання		
Додаткові результати навчання	ДРНУ 1	Розуміти сутнісні характеристики якості освітніх та управлінських процесів та застосовувати технології інноваційного розвитку та електронний документообіг
	ДРНУ 2	Уміння формувати зміст освіти української школи та створювати універсальне освітнього середовище закладу освіти з використанням кращих міжнародних та вітчизняних практик
	ДРНУ 3	Уміння використовувати теоретичні засади самоменеджменту як основи інтелектуального розвитку та кар'єрного зростання

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинарські	Практичні	Лабораторні	МК	
Змістовий модуль 1.							
Тема 1. Розвиток комунікативної компетентності керівника закладу освіти: зміст, значення, методи та інструменти	28	2	2		-	-	24
Тема 2. Самоменеджмент як система та елемент в управлінні закладом освіти	28	2		2	-	-	24
Модульний контроль	4						
Разом	60	4	2	2	-	4	48
Змістовий модуль 2.							
Тема 3. Методи та правила самоорганізації керівника закладу освіти	28	2	2		-	-	24
Тема 4. Розвиток стресостійкості. Подолання наслідків війни.	28	2		2			24
Модульний контроль	4						
Разом	60	4	2	2	-	4	48
Усього годин	120	8	4	4	-	8	96

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Заліковий модуль 1

Тема 1. Розвиток комунікативної компетентності керівника закладу освіти: зміст, значення, методи та інструменти

Зміст та значення комунікативної компетентності керівника. Комунікативні знання, вміння, здібності. Вербальна комунікація. Невербальна комунікація. Комунікативні сигнали, що заохочують до спілкування. Вербальні перешкоди ефективної комунікації. Невербальні перешкоди ефективної комунікації. Комунікативні техніки: перефразування, відкриті запитання, активне слухання, мала бесіда, інтерпретація. Помилки вербалізації й засоби їх подолання. Техніки регулювання емоційної напруги. Типові помилки у вербалізації почуттів.

Тема 2. Самоменеджмент як система та елемент в управлінні закладом освіти

Сутність та зміст самоменеджменту. Цілі та функціональна структура самоменеджменту. Сутність та зміст концепцій самоменеджменту. Значення самоменеджменту в управлінні закладом освіти. Завдання які виконує самоменеджмент. Етапи розвитку самоменеджменту. Ознаки ефективного самоменеджменту.

Закордонний досвід використання концепцій самоменеджменту. НОТ та його зв'язок із самоменеджментом. Сучасні погляди на особисту ефективність керівника. Сучасні погляди на організаційну ефективність. Історія розвитку концепцій самоменеджменту. Використання концепцій самоменеджменту на вітчизняних підприємствах.

Суть методів самоменеджменту та підходи до їх раціонального поєднання. Основні стадії управлінської діяльності та механізми їх забезпечення на основі використання управлінських технологій. Технологічні процедури контролю у самоменеджменті та можливості їх вдосконалення. Контроль та самоконтроль переваги та недоліки.

Зміст та значення лідерства в управлінні закладом освіти. Лідерський потенціал керівника. Ключові ознаки лідерського потенціалу керівника закладу освіти. Умови розвитку лідерського потенціалу керівника закладу освіти. Ефективне прийняття рішень: зміст та значення. Раціональний та інтуїтивний підходи у прийнятті рішень. Особливості прийняття рішень лідером. Методи ефективного прийняття рішень.

Заліковий модуль 2

Тема 3. Методи та правила самоорганізації керівника закладу освіти

Зміст та значення самоорганізації керівника. Організаційні принципи розпорядку дня. Природний ритм дня (графік працездатності). Самоменеджмент на

основі біоритмів. Індивідуальний робочий стиль.

Час, його значення та характеристики. Інвентаризація часу. Часовий баланс, його зміст та значення. Інструменти тайм-менеджменту. Зміст та значення часу у сучасному світі. Характеристики часу, їх зміни. Сучасні дослідження науковців щодо особливих рис часу. Принципи та правила планування часу. Система планування часу. Складання планів дня із допомогою метода Альпи. Менеджмент із допомогою щоденника часу. Ефективність у використанні часу: критерії та методи виявлення. Неefективність у використанні часу: критерії та методи виявлення. «Поглиначі часу», їх характеристика та класифікація.

Тема 4. Розвиток стресостійкості. Подолання наслідків війни.

Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Теорії та моделі стресу. Фізіологічні механізми стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Форми прояву стресу. Оцінка рівня стресу. Динаміка протікання стресу.

Травматичний стрес, його наслідки. Посттравматичний стресовий розлад: причини виникнення, форми та наслідки. Посттравматичне стресове зростання: перетворення кризи на ресурс і можливість.

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Психологічна допомога у стані гострого стресу. Саморегуляція, її основні методи. Прийоми зняття стресу

6. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10
Робота на практичному занятті	10	1	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
	Разом		84		84
Максимальна кількість балів: 168					
Розрахунок коефіцієнта: $168 : 100 = 1,68$					

Критерії оцінювання на семінарському занятті:

1) оволодіння теоретичним матеріалом та уміння використати отримані знання для аналізу конкретного явища, ситуації, проблеми, враховуючи різні параметри, фактори, причини; орієнтація у різних поглядах на проблему та шляхи її розв'язання, формування власної думки; коректне її доведення і презентація – 8-10 балів

2) засвоєння теоретичного матеріалу та уміння використовувати отримані знання для аналізу конкретного явища, ситуації, проблеми, формування власної думки за наявності ряду помилок або неточностей, що в цілому дозволяє зробити висновок, що завдання виконано – 5-7 балів

3) неповне засвоєння матеріалу, недостатнє володіння основними поняттями та підходами, що не дозволило сформулювати власну думку і що свідчить про недостатнє вміння застосовувати теоретичний матеріал для виконання практичних завдань - до 4 балів.

Максимальна кількість балів: 10 балів та 1 бал за присутність.

Форма підготовки та проведення: усна. Відповідь / доповідь або презентація під час аудиторного заняття.

Терміни виконання: до кінця тематичного модулю.

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

В межах вивчення дисципліни «Самоменеджмент» по кожному кредиту передбачено виконання одного самостійного завдання. Максимальна кількість балів за кожне завдання складає «5» балів. Завдання розміщені в системі електронного навчання. Орієнтовний перелік запитань, які розкриваються в самостійних завданнях курсу представлений нижче

Заліковий модуль 1.

1. В чому полягає сутність та зміст самоменеджменту.
2. Опишіть цільову та функціональну структуру самоменеджменту.
3. Які концепції самоменеджменту Вам відомі?
4. Охарактеризуйте сутність та зміст концепцій самоменеджменту.
5. В чому полягає значення самоменеджменту на сучасному етапі розвитку суспільства?
6. Які завдання виконує самоменеджмент?
7. Що таке місія? Яке місце вона займає в системі самоменеджменту?
8. Місце місії у системі планування.
9. В чому полягає зміст та значення цілей у самоменеджменті.
10. Які правила постановки цілей Вам відомі?
11. Охарактеризуйте «дерево цілей» як інструмент самоменеджменту.
12. Які правила та принципи побудови дерева цілей Вам відомі?
13. Охарактеризуйте час, його значення для людини.
14. Які специфічні риси часу Вам відомі?
15. Що таке інвентаризація часу, які методи інвентаризації вам відомі?
16. Надайте характеристику часового балансу, охарактеризуйте його зміст та значення?
17. Що таке тайм-менеджмент? В чому полягає його значення для самоменеджменту?
18. Які інструменти тайм менеджменту Вам відомі?
19. Які принципи та правила планування часу Вам відомі?
20. Як відбувається складання планів дня із допомогою метода Альпі?
21. «Поглиначі часу», їх характеристика та класифікація

Заліковий модуль 2.

1. Визначте зміст та значення прийняття рішень у самоменеджменті.
2. Яким чином використовується принцип Паретто 80/20 у самоменеджменті.
3. Яке значення має визначення пріоритетів у самоменеджменті? Які методи визначення пріоритетів Вам відомі?
4. Охарактеризуйте прискорений аналіз по принципу Ейзенхауера.
5. В чому полягає зміст та значення делегування у самоменеджменті?
6. В чому полягає зміст та значення функції організації у самоменеджменті?

7. В чому полягають організаційні принципи розпорядку дня?
8. Природній ритм дня (графік працездатності), його значення у самоменеджменті.
9. В чому полягає сутність самоменеджменту на основі біоритмів?
10. Визначення та використання індивідуального робочого стилю у самоменеджменті.
11. Які засоби саморазгрузки Вам відомі? Яке місце вони займають у самоменеджменті.
12. Охарактеризуйте зміст та значення функції контролю.
13. В чому полягає сутність та методика контролю процесу?
14. В чому полягає сутність та методика контролю результату?
15. В чому полягає сутність та методика самоконтролю?
16. В чому полягає сутність стресу, його основні види, ступені вираження та стадії розвитку.
17. Які теорії та моделі стресу Вам відомі?
18. Опишіть фізіологічні механізми стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.
19. Які форми прояву стресу Вам відомі? Як можна оцінити рівень стресу?
20. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? Які причини виникнення ПТСР, форми та наслідки?
21. Що таке посттравматичне стресове зростання? Коли криза перетворюється на ресурс і можливість?
22. Охарактеризуйте загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.

Критерії оцінювання: Максимальна оцінка – 5 балів

<i>Критерії оцінювання завдань:</i>
100% від зазначеного балу – відмінний рівень виконання з можливими незначними недоліками
80-90% від зазначеного балу – достатньо високий рівень виконання без суттєвих (грубих) помилок
70-80% від зазначеного балу – в цілому добрий рівень виконання з незначною кількістю помилок
60-70% – посередній рівень знань виконання із значною кількістю недоліків
50-60% – мінімально можливий допустимий рівень виконання

Ф

Форма подання результатів: завантажений текстовий документ в систему електронного навчання

Терміни виконання: до кінця вивчення модулю.

6.3.Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль є складовою поточного контролю і здійснюється в формі виконання студентом модульної контрольної роботи (у вигляді

комп'ютерного тестування) відповідно до затвердженого графіку. Кількість модульних контрольних – 4. Максимальний бал модульного контролю складає 25.

Об'єктом оцінювання знань студентів є програмний матеріал дисципліни, засвоєння якого, відповідно, перевіряється під час модульного контролю. Об'єктами змістового модульного контролю знань студентів є: **розуміння** самоменеджменту як системи та елементу в управлінні закладом освіти; зміст самоменеджменту, його вплив на організаційну ефективність **знання** сутності та змісту методів, інструментів та технологій самоменеджменту; **володіння** системним, цілісним підходом до аналізу власної діяльності як системи; **спроможність** переносити теоретичні знання у практичні контексти, аналізувати явище, ситуацію, проблему, враховуючи різні параметри, фактори, причини; орієнтуватися у різних поглядах на проблему та шляхах її розв'язання, коректно проводити логічні міркування, грамотно аналізувати та інтерпретувати факти; **здатність** виявляти сутність проблеми та причини власної неефективності.

Модульний контроль проводиться у формі комп'ютерного тестування та передбачає відповіді на тестові завдання різного рівня складності.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

За кожен вірну відповідь на тестове завдання нараховується 1 бал. Кількість тестових завдань - 25

6.4. Форми проведення семестрового контролю – залік

6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 120 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 4 год., практичні заняття – 4 год., самостійна робота – 96 год., модульний контроль – 8 год., залік.

Змістові модулі	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
Назва модуля	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
Кількість балів за модуль	84 бала		84 бала	
Лекції	Лекція 1. 1 бал	Лекція 2. 1 бал	Лекція 3 1 бал	Лекція 4 1 бал
Теми семінарських / практичних занять	Тема 1 11 балів	Тема 2 11 балів	Тема 3 11 балів	Тема 4 11 балів
Самостійна робота	10 балів		10 балів	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1,2 (50 балів)		Модульна контрольна робота 3,4 (50 балів)	
Підсумковий контроль	залік			

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні

1. Конституція України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. - Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
2. Кодекс законів про працю України від 10.12.71 № 322-VIII [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. - Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text>
3. Колпаков В.М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К. : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2018. – 528 с.
4. Нетепчук В.В. Н57 Самоменеджмент: Навч. посібник. – Рівне: НУВГП, 2013. – 354 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с - Режим доступу: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

Додаткова

6. Волотовська Т. П. Самоменеджмент керівника загальноосвітнього навчального закладу як основа його самоосвітньої діяльності [Електронний ресурс] / Т.П. Волотовська // Theory and methods of educational management № 2 (16), 2015. – Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v_18/18-%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F.pdf
7. Поспелова Т. В. Механізми державного управління людським розвитком в Україні : монографія / Т. В. Поспелова. – Донецьк : Ноулідж (Донецьке відділення), 2011. – 350 с. <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/7691/>
8. Поспелова Т.В. Вплив поширення ІКТ в економіці й управлінні на людський розвиток в Україні// Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету: зб. наук. пр., Вип. 3. – Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. – С. 151-159 <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31366/>
9. Селютін В.М. Самоменеджмент [Електронний ресурс]: навч. посібник / В. М. Селютін.–Електрон. дані. –Х. : ХДУХТ, 2017. – Режим доступу : <http://elib.hduht.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2464/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf>
10. Смолей В. В. Самоменеджмент керівника навчального закладу / В. В. Смолей // Наук. зап. Терноп. нац. пед. ун-ту. Сер. Педагогіка. – 2011. – № 2. – С.

3–7.

11. Цимбал О. Ю. Самоменеджмент в структурі підготовки майбутніх керівників навчальних закладів / О. Ю. Цимбал // Молодий вчений. – 2016. – № 6. – С. 481–483 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_6_121

12. Чайка Г.Л. Самоменеджмент менеджера : навч. посіб. / Г.Л. Чайка. – К. : Знання, 2014. – 422 с.