



Силабус навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента ОП
Курс	3 (третій)
Семестр	6 (шостий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	4 кредити/ 120 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предметом вивчення дисципліни є система знань і методів щодо саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на оволодіння у здобувачами вищої освіти теоретичними знаннями та практичними навичками з питань особистісного розвитку; формуванні у майбутніх психологів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвитку у майбутніх фахівців умінь організувати особисту працю.

<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен:</p> <p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основні напрями психології самоменеджменту. - Функції самоменеджменту - Критерії відмінності команди від звичайної групи. Психологічні умови попередження конфліктів в організаціях. - Особливості мотивації і самомотивації в діяльності особистості. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практиці використовувати методи самомотивації - використовувати методи психогієни та збереження психічного здоров'я - планувати та розвивати особистісний потенціал в професійній діяльності
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Здобувачі вищої освіти зможуть навчатися використовувати переваги самоменеджменту для організаційного та особистого зростання, узгодження особистих та організаційних цілей; розглянути основи ефективного керівництва, делегування повноважень, управління кар'єрою; а також навчитися ефективно управляти робочим часом, використовувати час як ресурс; вивчити фактори підвищення особистої культури ділового життя, ефективного саморозвитку, розвитку менеджерського потенціалу.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни: Теоретичні основи психології самоменеджменту. Сутність і призначення самоменеджменту. Основні напрями психології самоменеджменту. Функції самоменеджменту. "Коло правил" Л. Зайверта. Психологія управління ресурсом часу. Методи аналізу витрачання часу. Сутність методик управління часом. Правила та критерії тайм-менеджменту. Саморозвантаження: методи і прийоми. Поняття про стрес. Структура стресу. Особливості розвитку стресових станів у студентської молоді. Психогієна та збереження психічного здоров'я особистості. Формування психологічної готовності персоналу організації до роботи в команді. Поняття команди в організації. Критерії відмінності команди від звичайної групи. Психологічні умови попередження конфліктів в організаціях. Конфліктогени та ескалація конфлікту. Основні стилі поведінки в конфлікті. Мотивація персоналу організацій та самомотивація. Особливості мотивації і самомотивації в діяльності особистості. Турбота про індивідуальну мотивацію з точки зору особистості. Лідерство як елемент процесу самоменеджменту. Сутнісні характеристики лідерства. Відмінності між лідером та керівником (менеджером). Розвиток психологічної компетентності та психологічної культури особистості. Загальна характеристика психологічної компетентності особистості. Чинники формування психологічної культури.</p> <p>Види занять: лекції, практичні заняття</p> <p>Методи навчання: робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії</p> <p>Форми навчання: очна, заочна</p>

Пререквізити	Навчальна дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як: «Загальна психологія», «Соціальна психологія».
Пореквізити	Знання та вміння, отримані під час вивчення даної навчальної дисципліни є базою для самоорганізації та можуть бути використані під час написання кваліфікаційної роботи
Інформаційне забезпечення з фонду та репозитарію НТБ НАУ	Науково-технічна бібліотека НАУ: <ol style="list-style-type: none"> 1. Васильєва О.А. Психологія ділового спілкування : навчально-методичний посібник. Ізмаїл : ІДГУ, 2018. 177 с. 2. Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Базові навички медіації однолітків: навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Матвійчук М.М., Дацко О.В. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 200 с. 3. Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник.– Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с. 4. Методологічні підходи до самоменеджменту [Електронний ресурс] http://dspace.wunu.edu.ua/retrieve/18615/ 5. 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 внут рішніх справ, 2021. 280 с. 6. Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків: вебсайт. URL:http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv. (дата звернення: 10.08.2022). 7. Самоменеджмент: навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, комп'ютерний клас, проектор, ноутбук.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, на підставі результатів поточного контролю та виконання студентами певних видів роботи під час практичних занять.
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p>ГОРДІЄНКО НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА Посада: доцент Науковий ступінь: кандидат психологічних наук Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?user=DVEUjzYAAAAAJ&hl=ruТел.: 0958844693 E-mail: nataliia.hordiienko@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	