

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Декан педагогічного
факультету Олександр Т.О.


(підпис)
«31» серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
«Самоменеджмент психолога»

освітнього рівня бакалавр
(назва освітнього рівня)

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 053 Психологія
(код і назва спеціальності)

ОПП «Практична психологія»,

«Психологія розвитку особистості»

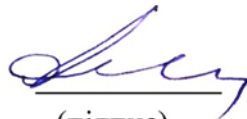
Шифр за навчальним планом ВВ2.03

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Самоменеджмент психолога», затверджена Вченою радою УДУ імені Михайла Драгоманова.

Розробник: **Н.В. Ортікова**, доцент кафедри практичної психології, доктор філософії (PhD) у галузі психології.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології «30» серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри



(підпис)

проф. Митник О.Я.

1. Опис навчальної дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки -	Кількість кредитів - 3		<p>Методи навчання Пояснювально-ілюстративні методи.</p> <p>Інтерактивні методи: мікрОВикладання, інверсії, емпатії, інциденту</p> <p>Рольовий тренінг.</p> <p>Розв'язування психологічних завдань.</p>
Спеціальність (код, назва) 053 Психологія	Загальна кількість годин - 90		
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
Освітній рівень: «бакалавр»	Лекції:		
	18	6	
	Семінарські (практичні) заняття:		
Вибіркова	пр. – 16 год.	пр. – 4 год., сем. – 2 год.	
	Лабораторні заняття:		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 3-й	Індивідуальна робота:		Форми поточного контролю: МКР, ІНДЗ
	Самостійна робота:		
Семестр: 7-й			
Тижневе навантаження (год.) 2 год – аудиторне: 3 год - самостійна робота	56	78	Форма підсумкового контролю: <i>залік</i>
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		
Мова навчання - укр.	37%:63%	18%:82%	

Предмет вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності, принципи і методи самоорганізації та самоуправління сучасного психолога.

Курс «Самоменеджмент психолога» орієнтований на підвищення професійної компетентності студентів як майбутніх фахівців у різних сферах практичної психології. Він надає можливість оволодіння студентами системою теоретичних знань та формування у них практичних умінь щодо самоорганізації, управління власним часом та власною поведінкою як найважливішими компонентами їх майбутньої професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: Курс «Самоменеджмент психолога» пов'язаний з такими дисциплінами як: «Вікова психологія», «Консультативна психологія», «Тренінг особистісного зростання», «Основи психокорекції».

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Самоменеджмент психолога» є отримання здобувачами знань з організації самоменеджменту та набуття практичних навичок в управлінні власною поведінкою, ефективній організації власного часу для формування професійної майстерності та підвищення особистої конкурентоздатності.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Самоменеджмент психолога» є:

- ознайомлення здобувачів із понятійно-категоріальним апаратом, методологічними принципами, методами та основними тенденціями розвитку самоменеджменту;
- формування навичок ефективного використання часу як ресурсу;
- вироблення навичок самоорганізації, мотивації, цілепокладання, розстановки пріоритетів, контролю і оцінки особистих показників діяльності;
- оволодіння методами організації життєвого та робочого часу, раціонального використання ресурсів;
- формування навичок самостійної, творчої роботи, вмінь організовувати свою працю.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

Результати навчання	Компетентності
<p>ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПР20. Наявність творчих умінь розробляти психограми та проводити співбесіди, професійно- психологічний підбір, здійснювати оцінку системи управління персоналом, оцінку персоналу, системи формальної та неформальної комунікації; розробляти та проводити заходи попередження професійного вигорання персоналу; соціально- психологічні дослідження; навчання персоналу: тренінги комунікативних навичок у діловому спілкуванні; продаж; вдосконалення професійних навичок для працівників кадрової служби; командотворення; роботи з клієнтом по телефону; тайм-менеджемент</p>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.</p>

III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна (вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні	Семінарські	СРС
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога											
1.	Тема 1. Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія	3	2	1		10	1	1			13
2.	Тема 2. Закономірності, принципи і методи самоменеджменту	3	2	1		8	2	1		1	12
3.	Тема 3. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress-human-, resources-менеджмент	11	5	6		8	3	1	2		12
	МКР № 1					2					2
Разом за змістовим модулем 1:		17	9	8		28	6	3	2	1	39
Змістовний модуль II. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети											
4.	Тема 4. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення	7	3	4		6	2	1	1		13
5.	Тема 5. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу	6	3	3		4	2	1	1		12
6.	Тема 6. Самомотивування та самоконтроль психолога	4	3	1		4	2	1		1	12
	МКР № 2					2					2
Разом за змістовим модулем 2:		17	9	8		28	6	3	2	1	39
Разом годин:		34	18	16		56	12	6	4	2	78

III. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	Т.ч. лекцій
	Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога	17	9
1.1	<p>Тема 1. Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія</p> <p>Самоменеджмент як результат психологізації управління. Сутність, роль та поняття самоменеджменту і його місце в системі управління. Самоменеджмент як управління саморозвитком і самоорганізацією психолога. Предмет та основні об'єкти управління. Загальні функції самоменеджменту. «Оперативне регулювання» як функція самоменеджменту та її значення для особистої діяльності сучасного психолога.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>основні:</i> [2,3,4,5,6,7,8] • <i>додаткові:</i> [14,15,16,17] • <i>інформаційні ресурси:</i> [22] 	3	2
1.2	<p>Тема 2. Закономірності, принципи і методи самоменеджменту</p> <p>Теоретичні підходи до розуміння сутності самоменеджменту. Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта. Концепція особистісних обмежень М. Вудкока та Д. Френсиса. Критерії ефективного самоменеджменту. Складові самоменеджменту: самопізнання, самовизначення, самоуправління, самовдосконалення, самоконтроль, самостворення, самооздоровлення. Концепція Бербеля та Хайнца Швальбе. Саморозвиток творчої особистості в концепції самоменеджменту В.І. Андрєєва. Системна концепція людини І. Хомича. Основні принципи самоуправління. Загальні методи самоменеджменту психолога. Адаптивно-розвиваюча парадигма самоменеджменту психолога.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>основні:</i> [2,3,4,5,6,7,8] • <i>додаткові:</i> [14,15,16,17] • <i>інформаційні ресурси:</i> [22] 	3	2

1.3	<p>Тема 3. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент</p> <p>Time-менеджмент як основа самоменеджменту психолога. Методи контролю та організації часового простору. Формування команди. Стадії становлення та розвитку команди. Психологічні особливості членів команди. Психологічна несумісність в команді: шляхи вирішення. Ефективне управління командою. Повноваження та відповідальність лідера команди. Делегування як спосіб організації співробітництва. Самопрезентація як спосіб самовираження. Види самопрезентації. Оволодіння навичками самопрезентації: п'ять стратегій та технік І. Джонса і Т. Піттмана; техніки управління враженнями та основні принципи поступливості (переконання) Р. Чалдіні; техніки самопрезентації (самоподачі) Г.В. Бороздіної, М. Жукова та ін. Фактори та критерії успішної самопрезентації. Стрес як біологічна та психологічна категорія. Форми прояву стресу та критерії оцінки (зміни поведінкових реакцій, інтелектуальних та фізіологічних процесів, емоційна реакція). Причини виникнення психологічного стресу. Методи оптимізації рівня стресу. Поняття про особистісний адаптаційний потенціал.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>основні:</i> [2,3,4,5,6,7,8] • <i>додаткові:</i> [12,13,14,15,16] • <i>інформаційні ресурси:</i> [22] 	11	5
	<p>Змістовний модуль II. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети.</p>	17	9
2.1	<p>Тема 4. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення</p> <p>Цілепокладання як екзистенціальна потреба людини. Визначення понять «мета» і «цілеутворення». Функції цілепокладання для розвитку та аналізу особистості. Сфери цілепокладання. Класифікація цілей. Система цілей: довгострокові, середньострокові і поточні цілі. Основні аспекти цілепокладання. Пошук і формулювання цілей. Цілепокладання і процес досягнення мети. Помилки цілепокладання. «Дерево цілей». Кількість і ступінь важливості цілей. Пріоритетність і термін досягнення цілей. Логічна підпорядкованість і гармонійність цілей. Раціональність і ступінь усвідомленості результату процесу цілепокладання. Деталізація і конструктивність</p>	7	3

	<p>цілей. Ключові сфери життя. Колесо балансу життя. Життєві цілі особистості. Основні цінності особистості. Підходи до життя: проактивний фокус, реактивний фокус. Визначення цінностей. SMART-технологія постановки цілей. Психологічні методики вимірювання цілепокладання Т. Елерса, А.А. Реан.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>основні:</i> [1,3,6] • <i>додаткові:</i> [9,10,11] • <i>інформаційні ресурси:</i> [23] 		
2.2	<p>Тема 5. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу</p> <p>Визначення і значення часу. Властивості і види часу. Соціальний час. Особистісний час. Проблеми недоліку часу. Особливості часу як ресурсу. Закон часу як стратегічного ресурсу. Система управління часом. Основні підходи до управління часом. Стратегії управління часом. Базові техніки планування і управління часом. Контекстне планування. Техніка планування «Кайрос». Піраміда Б. Франкліна. Списки справ (to do list). Метод хронометражу. Техніка Pomodoro. Довгострокове і короткострокове планування. Прийом «З'їдання слона». Прийом виконання справ «Швейцарський сир». Прийом виконання справ «Залиште гидливість, з'їжте жабу». Компетентність особистості в часі. Часовий принцип В. Парето (20/80). Система ABC-аналізу (15/20/65). Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера. Метод «Альпи». Техніка SPACE. Метод Д. Алена. Метод попарного порівняння. Причини дефіциту часу. Поглиначі часу. Оцінка тривалості робіт. Розробка календарного плану. Заходи, що допомагають в раціоналізації використання часу.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>основні:</i> [6,7,8] • <i>додаткові:</i> [12,14,15] • <i>інформаційні ресурси:</i> [22,23] 	6	3
2.3	<p>Тема 6. Самомотивування та самоконтроль психолога</p> <p>Психологічна характеристика самоконтролю. Моральна саморегуляція поведінки. Сутність психології виховання та самовиховання. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності. Мотивація і особистість: мотивація самоактуалізації суб'єкта. Мотивація досягнення успіхів та уникнення невдач. Модель розвитку «Я-концепція» К. Роджерса. Модель психологічної зрілості Г.Олпорта. Екстринсивна та інтринсивна мотивація. Самомотивація до</p>	4	3

	<p>виконання запланованої дії. Типи особистості залежно від типу самомотивації. Бажання, потреба, необхідність. Прокрастинація. Набута безпорадність. Лінощі та рекомендації щодо її подолання. Нагороди і покарання. Задачі контролю. Контроль процесів і результатів. Прийняття рішень за відхиленнями. Самоконтроль процесу діяльності і результатів. Контроль дня. Етапи контролю. Метод «П'яти пальців» (за Л. Зайвертом). Способи оцінки власної ефективності. Використання карт контролю. Правила і помилки контролю.</p> <p><i>Основні та допоміжні інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [1,6,7] • додаткові: [13,14,15] • інформаційні ресурси: [22,23] 		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

IV. Плани практичних занять

Тема 1. Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія

1. Дайте визначення поняття самоменеджменту.
2. Визначте основні цілі та завдання самоменеджменту на сучасному етапі.
3. Охарактеризуйте основні предмет та об'єкти управління у самоменеджменті.
4. Визначте основні функції самоменеджменту.

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- **основні:** [2,3,4,5,6,7,8]
- **додаткові:** [14,15,16,17]
- **інформаційні ресурси:** [22]

Тема 2. Закономірності, принципи і методи самоменеджменту

1. Охарактеризуйте основні теоретичні підходи до самоменеджменту.
2. Розкрийте основний зміст концептуального підходу до самоменеджменту Л. Зайверта.
3. Розкрийте особливості концепції особистісних обмежень М. Вудкока та Д. Френсиса.
4. Визначте основні критерії ефективного самоменеджменту.
5. Охарактеризуйте основні складові компоненти самоменеджменту.
6. Розкрийте основні принципи самоуправління.
7. Назвіть основні методи самоменеджменту психолога.

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- *основні:* [2,3,4,5,6,7,8]
- *додаткові:* [14,15,16,17]
- *інформаційні ресурси:* [22]

Тема 3. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress-human-, resources-менеджмент

1. Визначте особливості Time-менеджменту як основи самоменеджменту психолога.
2. Дайте характеристику методів контролю та організації часового простору.
3. Охарактеризуйте основні стадії формування команди.
4. Розкрийте основний зміст стратегій, технік самопрезентації та управління враженнями.
5. Дайте характеристику основним причинам виникнення психологічного стресу.
6. Запропонуйте методи оптимізації рівня стресу.

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- *основні:* [2,3,4,5,6,7,8]
- *додаткові:* [12,13,14,15,16]
- *інформаційні ресурси:* [22]

Змістовний модуль II. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети.

Тема 4. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення

1. Визначте основний зміст понять «мета» і «цілеутворення».
2. Охарактеризуйте основні функції цілепокладання.
3. В чому полягає SMART-технологія постановки цілей?
4. Охарактеризуйте психологічні методики вимірювання цілепокладання Т. Елерса, А.А. Реан, В.К. Горбачевського.

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- *основні:* [1,3,6]
- *додаткові:* [9,10,11]
- *інформаційні ресурси:* [23]

Тема 5. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу

1. Розкрийте основний зміст та властивості часу.
2. В чому полягає система управління часом?

3. Охарактеризуйте техніки планування і управління часом.
4. Охарактеризуйте основні методи планування часу.
5. Розкрийте основний зміст поглиначів часу.
6. Запропонуйте заходи, які допомагають в раціоналізації використання часу.

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- **основні:** [6,7,8]
- **додаткові:** [12,14,15]
- **інформаційні ресурси:** [22,23]

Тема 6. Самомотивування та самоконтроль психолога

1. Розкрийте психологічний зміст поняття «самоконтроль».
2. Розкрийте особливості мотивації суб'єкта в різних видах діяльності.
3. Охарактеризуйте психологічні моделі особистості в контексті самомотивування та самоконтролю.
4. Дайте характеристику типів особистості залежно від самомотивації.
5. В чому полягає самоконтроль процесу діяльності і результатів.
6. Як здійснювати контроль дня?
7. Розкрийте зміст методу «П'яти пальців» (за Л. Зайвертом).

Основні та допоміжні інформаційні джерела

- **основні:** [1,6,7]
- **додаткові:** [13,14,15]
- **інформаційні ресурси:** [22,23]

4.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Тема 1. Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія. Завдання: 1. Підготувати доповідь на тему: «Основна проблематика самоменеджменту на сучасному етапі». 2. Ведення термінологічного словника.	доповідь
2.	Тема 2. Закономірності, принципи і методи самоменеджменту. Завдання: 1. Підготувати доповідь на тему: «Вплив зарубіжних підходів на становлення вітчизняної концепції самоменеджменту». 2. Ведення термінологічного словника.	доповідь
3.	Тема 3. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress-human-, resources- менеджмент. Завдання: 1. Підготувати презентацію на тему: «Напрями самоменеджменту». 2. Ведення термінологічного словника.	презентація

4.	Тема 4. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення. Завдання: 1. Розробити план та описати покрокові шляхи з реалізації середньострокової (до 3-х місяців) власної мети. 2. Ведення термінологічного словника.	презентація
5.	Тема 5. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу. Завдання: 1. Скласти перелік власних поглиначів часу і розробити системну програму боротьби з ними. 2. Ведення термінологічного словника.	таблиця, презентація
6.	Тема 6. Самомотивування та самоконтроль психолога. Завдання: 1. Скласти рекомендації щодо боротьби із прокрастинацією та лінощами. 2. Ведення термінологічного словника.	презентація

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Доповіді, презентації студентів на практичних, лабораторних заняттях, виконання ІНДЗ, МКР.

Використання методів самостійної роботи студентів по осмисленню та засвоєнню матеріалу – самостійний пошук інформації, конспектування першоджерел, ведення психологічних термінологічних словників.

5.2. Форми і методи підсумкового контролю

Форма підсумкового контролю – залік

Питання до заліку

1. Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту.
2. Основні поняття мотивації в самоменеджменті.
3. Сутність і роль самоконтролю в самоуправлінні.
4. Види самоконтролю в самоменеджменті психолога.
5. Характеристика ефективного самоконтролю психолога.
6. Прийняття і реалізація рішень в самоменеджменті.
7. Загальні методи самоменеджменту психолога.
8. Мотивація і особистість: мотивація самоактуалізації суб'єкта.
9. Методи прийняття рішень в самоменеджменті.
10. Якісні методи планування та прогнозування в самоменеджменті.
11. «Дерево рішень» як один з основних методів прийняття рішень.
12. Значення самоменеджменту, самоаналізу та самоосвіти для всебічного розвитку особистості.

13. Психологічні аспекти контролю в самоменеджменті.
14. Основні підходи до прийняття рішень в самоменеджменті.
15. Сучасні теорії мотивації та можливість їх використання в самоменеджменті.
16. Комплекс мотиваційних засобів та методів психолога.
17. Техніка мотивування успішної праці психолога.
18. Критерії ефективного самоменеджменту психолога.
19. Визначення ціннісних орієнтирів особистості.
20. Постановка особистісних цілей психолога та ефективне їх досягнення.
21. Адаптивно-розвиваюча концепція самоменеджменту.
22. Цільове планування роботи психолога.
23. Облік та аналіз робочого часу психолога.
24. Вибір пріоритетних справ психолога: часовий принцип В. Парето та система АВС-аналізу.
25. Матриця пріоритетних справ психолога: метод Д. Ейзенхауера.
26. Розвиток у психолога вміння управляти собою.
27. Аналіз життєвих пріоритетів: колесо балансу життя.
28. Функції цілепокладання для розвитку та аналізу особистості.
29. Сфери цілепокладання.
30. Цілепокладання і процес досягнення мети.
31. Підходи до життя: проактивний фокус, реактивний фокус.
32. SMART-технологія постановки цілей.
33. Методики вимірювання цілепокладання Т. Елерса, А.А. Реан,
34. Концепція особистісних обмежень М. Вудкока та Д. Френсиса.
35. Складові самоменеджменту.
36. Стадії становлення та розвитку команди.
37. Психологічна несумісність в команді: шляхи вирішення.
38. Ефективне управління командою.
39. Повноваження та відповідальність лідера команди.
40. Делегування як спосіб організації співробітництва.
41. Форми прояву стресу та критерії оцінки.
42. Стрес як біологічна та психологічна категорія.
43. Методи оптимізації рівня стресу.
44. Стратегії і техніки сампрезентації.
45. Причини виникнення стресу.
46. Психологічні основи самопрезентації.
47. Екстринсивна та інтринсивна мотивація.
48. Синдром набутої безпорадності.
49. Причини виникнення лінощів та шляхи їх подолання.
50. Прийняття рішень за відхиленнями.
51. Самоконтроль процесу діяльності і результатів.
52. Етапи контролю. Правила і помилки контролю.

5.3. Критерії оцінювання знань студентів

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 70 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 65 – 69 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 69 б.

Розрахунок максимальної кількості балів, що присвоюються студентам

Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість робіт	Разом
Виконання завдання для самостійної роботи (домашнього завдання)	2	10	20
Робота на практичному (семінарському, лабораторному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	5	10	50
ІНДЗ (Творче завдання)	10	1	10
Модульна контрольна робота	10	2	20
Залік			100
Максимальна кількість балів - 100			

VI. Навчально-методична карта дисципліни

Разом: 90 год., із них 18 год. – лекції, 16 год. – практичні, 56 год. – самостійна робота.

Модулі	I модуль							II модуль						
Лекції	2	2	5					3	3	3				
Дати														
Теоретичні розділи	Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога							Змістовний модуль II. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети						
Теми лекцій	Тема 1. Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія Тема 2. Закономірності, принципи і методи самоменеджменту Тема 3. Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress-human-, resources-менеджмент							Тема 4. Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення Тема 5. Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу Тема 6. Самомотивування та самоконтроль психолога						
Самостійна робота								ІНДЗ						
Поточний контроль	МКР № 1							МКР № 2						
Підсумковий контроль	залік													

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основна:

1. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304с.
2. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.
3. Крикун О. А. Самоменеджмент : учебное пособие. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. 344 с.
4. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент: Учебник Ника-Центр, 2007. 344с.
5. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.
6. Орликовський М. О. Самоменеджмент: практикум : навч. посіб. для студ. екон. вузів. / М. О. Орликовський, Г. В. Осовська, В. І. Ткачук. Київ : Кондор, 2012. 410 с.
7. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів : Вид-во Львівського університету ім. І. Франка, 2012. 361 с.
8. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : Курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.

Допоміжна:

9. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218
10. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невосенна, О. Є. Поліванова та ін. // Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13.
11. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник / Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
12. Осовська Г. В. Основи менеджменту : підручник. / Г. В. Осовська, О. А. Осовський. – 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : «Кондор», 2006. 664 с.
13. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.
14. Скібіцька Л. І. Менеджмент : навч. посіб. / Л. І. Скібіцька, О. М. Скібіцький. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 416 с.
15. Скрипко Т. О. Менеджмент : навч. посіб. / Т. О. Скрипко, О. О. Ланда. Київ : Центр навчальної літ., 2006. 176 с.
16. Штепа О. С. Складові процесу самоменеджменту та діагностика його рівня // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 20080 механізм самоорганізування психологічного здоров'я / О. С. Штепа. // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 14. Луцьк 2009. С. 430 – 436.
17. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць

- Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. Т. 15. част. 2. Київ, 2008. С. 430 – 436.
18. Emmett R. The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now / Emmett, Rita – New York: Walker & Company, 2000. 269 p.
19. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
20. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. Publisher: Harper Perennial. 2012. – 352 p.

Інформаційні ресурси:

21. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Базика // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу: www.es.rae.ru/mino/158-1023
22. Linman D. Self-Management Skills for Employees, or How to Be a Productive Employee [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.mymanagementguide.com/self-management-skills-for-employees-or-how-to-be-a-productive-employee> (last access: 14.09.2016). – Title from the screen.
23. Моделі та інструменти коучингу <https://coachfoundation.com/>