

Навчально-науковий інститут пожежної та техногенної безпеки
Кафедра права та менеджменту у сфері цивільного захисту

СИЛАБУС

навчальної дисципліни
ОК 2.7. «Самоменеджмент»

1. Загальна інформація

Назва курсу	Самоменеджмент
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	073 «Менеджмент»
Освітньо- професійна програма	073 «Управління проектами»
Рік навчання, семестр	2-й рік (3 семестр)
Мова викладання	українська
Викладач	Балаш Лілія Ярославівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри права та менеджменту у сфері цивільного захисту
Контактний тел.	0673402882
E-mail:	balaszlilia@gmail.com
Сторінка курсу в ВУ	https://virt.ldubgd.edu.ua/course/view.php?id=3107
Консультації	Згідно розкладу консультацій кафедри права та менеджменту у сфері цивільного захисту. Також можливі он-лайн консультації через Skype, MS Teams, WhatsApp, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.

2. Анотація до курсу

Курс «Самоменеджмент» є обов'язковим компонентом освітньої програми «Управління проектами».

Самоменеджмент варто розглядати як оптимальне управління власними можливостями, сучасними техніками та методами, щоб досягнути комфортного життєвого та робочого ритму. Водночас самоменеджмент для менеджера виявляється у

процесі самопізнання, праці над собою для досягнення особистого, професійного розвитку.

Самоменеджмент дає змогу вирішувати питання самовдосконалення менеджера, виконувати завдання з меншими витратами, ефективніше організувати працю, одержувати ліпші результати, зменшити навантаженість роботою, зменшити поспіх і стреси, виробити практику самоконтролю над життєвими ситуаціями.

Перелік попередніх та супутніх і наступних освітніх компонентів

Попередні освітні компоненти	Супутні і наступні освітні компоненти
ОК 1.2 Психологія управління	ОК 3.1 Виконання та захист дипломного проєкту

3. МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСУ

3.1. Метою дисципліни «Самоменеджмент» є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей.

Завдання:

- формування системи цінностей та визначення цілей сучасного менеджера;
- забезпечення навиків, необхідних для саморозвитку особистості;
- розвиток особистісних якостей для ефективного керівництва;
- раціоналізація управлінської діяльності менеджерів;
- застосування сучасних принципів і напрямків наукової організації діяльності менеджера;

ЗК03 Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК04 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК06 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

СК02 Здатність встановлювати цінності, бачення, місію, цілі та критерії, за якими організація визначає подальші напрями розвитку, розробляти і реалізовувати відповідні стратегії та плани.

СК04 Здатність до ефективного використання та розвитку ресурсів організації.

СК05 Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління.

СК09 Здатність аналізувати й структурувати проблеми організації, приймати ефективні управлінські рішення та забезпечувати їх реалізацію.

3.2. Програмні результати навчання:

РН02 Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтовувати методи їх вирішення.

РН08 Застосовувати спеціалізоване програмне забезпечення та інформаційні системи для вирішення задач управління організацією.

РН13 Вміти планувати і здійснювати інформаційне, методичне, матеріальне, фінансове та кадрове забезпечення організації (підрозділу).

4. ФОРМАТ І ОБСЯГ КУРСУ

Формат курсу

Очний/заочний. Навчальний матеріал дисципліни структурований за тематичним принципом і складається з двох блоків, які логічно завершеними, відносно самостійними, цілісними частинами, засвоєння яких передбачає проведення контрольних робіт та аналіз результатів їх виконання. В процесі вивчення курсу здобувачі вищої освіти також повинні брати активну участь в обговоренні дискусійних питань, вирішувати індивідуально та у групі ситуаційні завдан

Обсяг дисципліни

3,0 кредитів / 90 академічних годин, з яких: лекцій 16 годин, семінарів 8 годин, самостійної роботи 66 годин.

Форми навчання

лекції, семінарські заняття, консультації, самостійна робота (в тому числі виконання завдань здобувачами освіти індивідуальних завдань у позааудиторний час з подальшою їх перевіркою).

5. ТЕМАТИКА ТА ЗМІСТ КУРСУ

Назви тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб.	інд.	с. р.		л	с	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Рік підготовки 2_ Семестр 3_						Рік підготовки 2_ Семестр 3_					
Тема 1. Теоретичні основи Самоменеджменту. Головна ідея дисципліни	11	2	1			8	8	1	1			6
Тема 2. Основні вимоги до менеджера в організації	11	2	1			8	8	-	-			8
Тема 3. Встановлення пріоритетів при опрацюванні управлінських рішень.	11	2	1			8	8	1	1			6
Тема 4. Дослідження та вимірювання результатів діяльності менеджера.	11	2	1			8	8	-	-			8
Тема 5. Цілевстановлення в системі Самоменеджменту.	11	2	1			8	8	1	1			6
Тема 6 Формування команди для організації ефективної роботи підприємства.	11	2	1			8	8	-	-			8
Тема 7. Діяльність керівника в процесі управління змінами.	11	2	1			8	8	1	1			6
Тема 8. Стрес як об'єкт дослідження у самоменеджменті	13	2	1			10	8	-	-			8
Усього годин	90	16	8			66	90	4	4			82

6. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту. Головна ідея дисципліни.

Визначення поняття «Самоменеджмент». Цілі та принципи Самоменеджменту. Сутність та роль Самоменеджменту в процесі управління Предмет, об'єкт, мета,

завдання, зміст, функції «Самоменеджменту», як навчальної дисципліни. Аналіз визначень Самоменеджменту. Історія та етапи розвитку Самоменеджменту. Визначення і значення часу. Властивості і види часу. Атрибути часу. Індивідуальний фонд часу і його структура. Внутрішні концепції часу. Закон часу, як стратегічного ресурсу. Система управління часом. Основні підходи до управління часом.

Тема 2. Основні вимоги до менеджера в організації.

Висвітлено роль менеджера в системі управління організацією. Проаналізовано головні якості менеджера і менеджменту. Формування компетенцій і здібностей менеджера. Обґрунтовано важливість компетенцій менеджера в процесі управління і своєю працею.

Тема 3. Встановлення пріоритетів при опрацюванні управлінських рішень.

Типові помилки при прийнятті рішень. Причини прийняття невдалих рішень. Процес прийняття управлінських рішень. Вибір пріоритетності справ, принципи пріоритетності. Аналіз пріоритетності за Ейзенхауером. Принцип Паретто. Встановлення пріоритетів за допомогою АБВ-аналізу. Причини прийняття невдалих рішень. Типові помилки при прийнятті рішень.

Тема 4. Дослідження та вимірювання результатів діяльності менеджера.

Планування часу в тайм-менеджменті. Встановлення особистих цілей менеджера. Методи планування особистої роботи менеджера. Перспективні, річні, місячні та поточні (оперативні) плани. Раціональні методи й засоби планування та виконання управлінської роботи. Практичні поради менеджеру. Встановлення цілей. Визначення термінів виконання робіт. Планування за допомогою методу «Альпи». Планування за системою Б. Франкліна. «Пряме» планування за допомогою картотек і щоденників обліку часу. Типові помилки при організації планування часу в умовах кризи.

Тема 5. Цілевстановлення в системі Самоменеджменту.

Значення постановки цілей. Знаходження цілей. Ситуаційний аналіз. Формування 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 цілей. Життєві цілі особистості. SMART- технологія постановки цілей (за Д. Доурденом). Проектна система постановки цілей (по Г. Архангельському). Алгоритм цілепокладання. Ключові сфери життя. Основні 7 цінності особистості. Матриця «цілі-цінності». SWOT-аналіз особистості. Ресурсний аналіз «мета-засоби». Аналіз «мета задачі». Ситуаційний аналіз (за Л. Зайвертом). Постановка цілей: від загального до конкретного.

Тема 6. Формування команди для організації ефективної роботи підприємства.

Поняття команди в організації. Формування командного духу. Етапи створення команди. Підтримання творчості та створення креативного середовища в організації. Поради менеджерам для налагодження і підтримування ефективної роботи у команді

Тема 7. Діяльність керівника в процесі управління змінами.

Поняття змін у роботі менеджера. Види реакцій працівників на зміни в організації. Модель поведінки керівника у період змін. Формування адаптивності в умовах постійних змін

Тема 8. 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

7. Завдання для самостійного опрацювання

З метою закріплення отриманих практичних навиків, здобувачі освіти виконують індивідуальні завдання, які отримують в кінці заняття. Завдання для самостійного опрацювання відображені у електронному освітньому середовищі «Віртуальний університет». Перевірка правильності виконання практичних завдань проводиться на наступному практичному занятті.

8. Методи навчання

Основними формами навчальних аудиторних занять є лекції, практичні заняття, консультації.

Під час лекційних годин використовується наступні методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

розповідь – оповідна, описова форма розкриття навчального матеріалу; пояснення – для розкриття сутності певного методу, моделі, закону, процесу;

бесіда – для закріплення за допомогою діалогу нового матеріалу, термінології, понять;

ілюстрація – для розкриття методів, моделей і процесів через їх символічне зображення (малюнки, схеми, графіки, слайдові презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint).

Під час практичних занять використовуються: індивідуальна робота при виконанні тестових, практичних завдань; метод дискусій; метод пізнавальних ігор (ділові, рольові, ситуативні); при обговоренні проблемних питань робота в малих групах; При наданні консультацій використовуються словесний та дискусійний методи.

9. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Ноутбук, мультимедійний проектор, інтерактивна дошка, відомча операційна система «Ubuntu*Pack 20.04» ТОВ «УАЛІНУКС», компоненти програмного забезпечення: MS Office 365 «Teams PowerPoint, Word, Excel», навчальна інтернет-платформа «Віртуальний університет» (створена на базі системи електронного навчання Moodle), соціальні мережі.

10. Критерії оцінювання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у ЛДУ БЖД» https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/polozhennya_pro_organizaciyu_osvitnogo_procesu_2023.pdf та «Положення про порядок та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ЛДУ БЖД» <http://surl.li/gtdok>.

Вид робіт	Формат проведення та критерії оцінювання
Робота на семінарському занятті; самостійна робота	Оцінювання здійснюється за національною (чотирибальною) шкалою, відповідно до Додатку Б «Положення про порядок та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ЛДУ БЖД». За роботу на семінарських заняттях протягом семестру можна отримати до 30 балів.
Підсумковий контроль	

Семестровий контроль проводиться у формі екзамену. Допуск до семестрового контролю здійснюється за умови виконання усіх завдань винесених на семінарське заняття (оцінка «3» та більше).

Екзамен (**максимально 70 балів**) складається із письмового виконання двох теоретичних, аналітичних та практичних питань, яке оцінюється по 25 балів та усної відповіді на дискусійні питання максимум 20 балів.

Критерії оцінювання письмових відповідей:

– 25-23 балів – дана повна правильна відповідь на підставі вивчення теорій, концепцій, методів, моделей, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; відповідь самостійна, допустимі 1-2 несуттєві помилки (це помилки, при яких відповідь є правильною, але помилки представлені у вигляді некоректних висловлювань).

– 13-22 балів – дана правильна відповідь на підставі вивчення теорій, концепцій, методів, моделей, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; Допустимі 2- 3 несуттєві помилки, або деяка неповнота відповіді, неточність у викладенні матеріалу. Питання практичної значимості виконані правильно, без суттєвих помилок, зроблені висновки. Допускається неповнота прикладів практичної значимості, але зроблений висновок є обов'язковим.

– 1-12 бали – навчальний матеріал в основному викладений повно, але при цьому допущені 1-2 грубі помилки; відповідь неповна, хоча і відзначається необхідною глибиною, побудована незв'язно. При розв'язуванні задач допущено не більше, ніж одну суттєву помилку, неповне тлумачення з деякими неточностями.

– 0 балів – жодної вірної відповіді.

Підсумкова семестрова оцінка обчислюється як сума балів поточного та підсумкового контролю за 100-бальною шкалою і переводяться в національну (чотирибальну) шкалу (“відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”, для заліків – “зараховано”, “не зараховано”).

Підсумкові оцінки виставляються та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) здобувача в національній, 100-бальній шкалі та шкалі ЄКТС відповідно до співвідношень, поданих у наступній таблиці.

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
91 – 100	A	відмінно	зараховано
81-90	B	добре	
71-80	C		
61-70	D	задовільно	не зараховано
51-60	E		
36-50	FX	незадовільно	
0-35	F		

11. Політика курсу

Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам «Кодекс академічної доброчесності та корпоративної культури ЛДУ БЖД» https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/nakazy/kodeks_akademichnoyi_dobro_chesnosti_ta_korpo.pdf

Академічні очікування від здобувачів – своєчасне виконання завдань, передбачених силабусом дисципліни; обов'язкове відвідування і виконання практичних занять та завдань самостійної роботи.

Політика щодо термінів виконання завдань та ліквідації академічної заборгованості: терміни виконання завдань вказуються у електронному курсі

«Віртуального університету». Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до дня проведення підсумкового контролю (відповідно до розкладу).

Недопущені до підсумкового контролю здобувачі освіти здійснюють перездачу в терміни, відведені для усунення академічної заборгованості у два етапи:

заборгованість із поточного контролю; заборгованість із підсумкового контролю.

Ліквідація заборгованості поточного контролю відбувається шляхом проходження тестових завдань та виконання контрольної роботи згідно із тематичним планом курсу. Ліквідація заборгованості з підсумкового контролю організовується в форматі перездачі екзамену.

Дотримання принципів академічної доброчесності: роботи (завдання) виконуються здобувачами самостійно, ідеї та ініціативи інших авторів використовуються лише при належно оформленому цитуванні.

Поведінка в аудиторії – неприпустимо запізнення та користування телефоном на заняттях, за винятком виконання громіздких обчислень та використанні додаткових програм в освітніх цілях; повага до думки інших колег; дотримання норм культури мовлення та ін.

12. Рекомендована література

12.1. Основна:

1. Балаш Л.Я., Лисюк О.В., Бінерт О.В. Керівництво та лідерство в організації як основа успішної управлінської діяльності. *Агросвіт № 10*. Київ 2024 С. 40-40
2. Друкер П. Ф. Виклики для менеджменту ХХІ / пер. з англ. Т.Літенської. К. : видавнича група КМ-БУКС, 2020. 240 с.
3. Менеджмент 3.0. Agile-менеджмент. Лідерство та управління командами / пер. з англ. Г. Якубовська. Харків : Вид-во «Ранок»:Фабула, 2019. 432 с.
4. Голубєва О. С. Основи самоменеджменту : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 200 с.
5. Калюжна Н. Г., Сергієнко В. О. Ефективний самоменеджмент : монографія. Харків : Видавництво ХНУ, 2020. 312 с.
6. Чаплигін Н. О., Ковальчук В. І., Данилюк Л. С. Самоменеджмент і тайм-менеджмент : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2021. 198 с.
7. Бондаренко О. М., Павленко І. І., Сорока В. С., Коваленко Т. А. Самоменеджмент : теоретичні основи і практичне застосування : навч. посіб. Київ : Знання, 2022. 350 с.
8. Інструменти самоменеджменту для керівників : навч. посіб. / За ред. Петрова

І. В. Харків : Ранок, 2020. 420 с.

12.2. Додаткова: Балабанова Л. В., Сардак О. П. Організація праці менеджера : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2016. 407 с.

2. Конспект лекцій з навчальної дисципліни особистий, корпоративний та публічний самоменеджмент / уклад. О. Я. Малиновська. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2018. 112 с.

3. Чкан А. С., Олійник О. М., Маркова С. В. Самоменеджмент : практикум для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 82 с.

12.3 Інформаційні ресурси:

–Мережа INTERNET;

–Бібліотека ЛДУ БЖД: м. Львів, вул. Клепарівська, 35;

–Львівська наукова бібліотека ім. Стефаника НАН України: вул. Стефаника, 2; тел. 74-43-72

–Віртуальний університет ЛДУ БЖД [Електронний ресурс].

— Режим доступу:<http://virt.ldubgd.edu.ua/>

Розглянуто на засіданні кафедри права та менеджменту у сфері цивільного захисту, протокол від «29» серпня 2023 р. №1

РОЗРОБНИК

Доцент кафедри права та менеджменту
у сфері цивільного захисту

кандидат економічних наук, доцент

 Лілія БАЛАШ

« 29 » 08 2023 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник кафедри права та
менеджменту у сфері цивільного
захисту

кандидат юридичних наук,
доцент


 Андрій САМІЛО

« 29 » 08 2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Управління
проєктами» другого (магістерського)
рівня вищої освіти


кандидат технічних наук, доцент
кафедри права та менеджменту у сфері
цивільного захисту

 Дмитро КОБИЛКІН

« 29 » 08 2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника ННІ П та ТБ
кандидат технічних наук, доцент

 Іван ПАСНАК

« 29 » 08 2023 р.

Актуалізовано:

Дата перегляду / внесення змін до Силабуса			
Підпис			
Ім'я, прізвище викладача			



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ