

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ



Самоменеджмент та стресостійкість

спеціальність	Не обмежено	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	Не обмежено	факультет	Менеджменту, адміністрування та права
освітній рівень	Не обмежено	кафедра	Менеджменту, бізнесу і адміністрування

ВИКЛАДАЧ

ВІННИКОВА Вікторія Вікторівна



Вища освіта – спеціальність «Менеджмент»; магістр зі спеціальностей «Менеджмент зовнішньоекономічної діяльності» та «Готельно-ресторанна справа»; спеціаліст зі спеціальностей «Психологія», «Технологія харчування»
 Науковий ступень – кандидат економічних наук 08.00.04 Економіка та управління підприємствами
 Вчене звання – доцент
 Досвід роботи – 17 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- авторка більше 20 методичних розробок;
- співавторка тематичних публікацій;
- учасниця наукових і методичних конференцій;
- Член ГС «Національної психологічної асоціації України»

телефон	0679677936	електронна пошта	vinnikovaviktoriiia5@btu.kharkov.ua	дистанційна підтримка	Moodle
---------	------------	------------------	-------------------------------------	-----------------------	--------

До викладання дисципліни долучені:

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	формування у майбутніх керівників підприємств та структурних підрозділів системи самоуправління; формування розуміння концептуальних основ самоменеджменту; набуття умінь аналізу самовизначення людини; прийняття адекватних управлінських рішень в процесі самоменеджменту; формування вмій та навичок до стресостійкості.
Формат	лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні завдання, командна робота, ділові ігри
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	<ul style="list-style-type: none"> • навички використання інформаційних і комунікаційних технологій / індивідуальні та групові завдання;

	<ul style="list-style-type: none"> • здатність працювати в команді / індивідуальні та групові завдання; • здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя / індивідуальні та групові завдання; • розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя / індивідуальні практичні завдання, ділова гра; • здатність враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти під час формування технічних рішень) / тренінг, ділова гра.
Обсяг і форми контролю	3 кредити ECTS (90 годин): 12 годин лекції, 18 годин практичні та семінарські заняття; модульний контроль (2 модулі); підсумковий контроль – диференційований залік.
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, командна робота
Умови зарахування	вільне зарахування

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

Змістовий модуль 1.					
Лекція 1.	Основні засади теорії самоменеджменту.	ЛПЗ 1	Еволюція теорії та практики самоменеджменту.	Самостійна робота	Предмет, закони, принципи теорії самоменеджменту. Сутність самоуправління в життєдіяльності та діяльності. Філософські та методичні засади розвитку теорії самоменеджменту. Основні принципи управління. Закони, принципи управління духовним розвитком. Синергетична парадигма. Людина як феноменальна система.
Лекція 2.	Закони, принципи, синергетична парадигма самоуправління.	ЛПЗ 2	Загальна концепція самоменеджменту. Моделі самоуправління людини..		
Лекція 3.	Феноменологія самоменеджменту.	ЛПЗ 3	Функціональний розподіл праці в апараті управління організацією.		
Лекція 4.	Людина як об'єкт самоуправління.	ЛПЗ 4	Самоуправління людини з урахуванням біоритмів.		
Змістовий модуль 2.					
Лекція 5.	Людина як суб'єкт самоуправління. Самовизначення людини.	ЛПЗ 5	Самоуправління людини та саморегуляція організму..	Самостійна робота	Порівняльні концептуальні характеристики свідомості людини. Самовизначення людини як стратегічна функція. Діагностика людини і рекомендації з розроблення проекту життя. Самовизначення до сенсу людського життя. Основи теорії самоуправлінської діяльності людини. Саморегуляція в самоуправлінні. Виховання стресостійкості
Лекція 6.		ЛПЗ 6	Діагностика людини і рекомендації з розроблення проекту життя.		
Лекція 7.	Технологічний самоменеджмент.	ЛПЗ 7	Особливості використання засобів самоуправління.		
Лекція 8.	Формування стресостійкості людини.	ЛПЗ 8	Техніка проведення системи стресостійкості людини. Адаптація до стресів.		

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дороніна М. С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку / М. С. Дороніна, В. І. Пересунько // Економіка і управління. – 2016. – № 4. – С. 7–12. 21. 2. Друкер П. Ефективний керівник / П. Друкер. – Київ : КМ-Букс, 2018. – 242 с. Євтушевська О. Тайм-менеджмент як вияв світогляду сучасної людини / О. Євтушевська // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. – Серія "Економіка". – 2017. – № 3 (192). – С. 15–18. 3. Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. / Й. С. Завадський. – Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2012. – Т. 1. – 537 с. 4. Колпаков В. М. Самоменеджмент : навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. М. Колпаков. – Київ : ДП "Видавничий дім "Персонал", 2018. – 528 с. 5. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посіб. / В. М. Лугова, С. М. Голубев. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с. – ISBN 978-966-676-730-4. 	Методичне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 6. Віннікова В.В. Самоменеджмент та стресостійкість: Методичні рекомендації для виконання практичних завдань. [Електронний ресурс]-2024. 25 с.
------------	---	------------------------	--

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (<https://cutt.ly/1HoWYh9>)

СИСТЕМА		БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 50	50% від усередненої оцінки за модулі
		до 50	підсумкове тестування
Модульне оцінювання	100 бальна сумарна	до 50	відповіді на тестові питання
		до 20	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях
		до 30	результат засвоєння блоку самостійної роботи

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ ТА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Всі учасники освітнього процесу (в тому числі здобувачі освіти) повинні дотримуватися кодексу академічної доброчесності та вимог, які прописані у положенні «Про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДБТУ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, поважати гідність один одного, проявляти доброзичливість, чесність, відповідальність.