МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний біотехнологічний університет

Факультет економічних відносин та фінансів

«Затверджую»

Завідувач кафедри економіки та бізнесу



(Гросул В.А.)

«30» травня 2026 р.

Кафедра економіки та бізнесу

РОБОЧА ПРОГРАМА

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Управління особистою ефективністю в бізнесі

Рівень вищої освіти	Другий
Ступінь вищої освіти	Магістр
Галузь знань	D «Бізнес, адміністрування та право»
Спеціальність	D5 «Маркетинг»
Освітньо – професійна програма	Маркетинг

Харків – 2026 р.

Укладач: к.е.н., доцент кафедри економіки та бізнесу Бухало О.В.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена на засіданні кафедри економіки та бізнесу
Протокол від «30» травня 2026 р. № 15

Робочу програму погоджено
Гарант освітньої програми «Маркетинг»

«30» травня 2026 року () _Чміль Г.Л.__
(підпис) (прізвище та ініціали)

Подовжено термін дії до:

«___»_____20___р. протокол №_____від «___»_____20___р.
Завідувач кафедри економіки та бізнесу _____ ( )

«___»_____20___р. протокол №_____від «___»_____20___р.
Завідувач кафедри економіки та бізнесу _____ ( )

«___»_____20___р. протокол №_____від «___»_____20___р.
Завідувач кафедри економіки та бізнесу _____ ( )

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 4</td><td>Галузь знань:
Бізнес, адміністрування та право</td><td colspan="2" rowspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Спеціальність:
Маркетинг</td></tr>
<tr><td>Розділів – 2</td><td rowspan="4">ОПП:
Маркетинг</td><td colspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тем – 7</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 120</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 3
самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="10">Рівень вищої освіти:
другий (магістр)</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>16 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>22 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>82 год.</td><td>110 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">залік</td></tr>
</table>

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни «Управління особистою ефективністю в бізнесі» – формування у здобувачів комплексу професійних теоретичних знань і практичних навичок у сфері керування особистою ефективністю, які надають змогу вирішувати майбутні проблемні питання їх професійної діяльності.

Завдання дисципліни – набуття та засвоєння здобувачами вищої освіти системних знань з теорії управління особистою ефективністю; оволодіння комплексом сучасних методик, методів та прикладного інструментарію управління нею.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти має:

знати:

- зміст поняття особистої ефективності, критерії її вимірювання, інструменти управління особистою ефективністю в бізнесі;

вміти:

- аналізувати цілі та способи їх досягнення;
- досліджувати фактори впливу на просування/гальмування особистого професійного зростання;

- застосовувати методи та прийоми управління часом, відносинами, самоорганізації та самоосвіти, колективної співпраці.

Предметом курсу є: система управління особистісною ефективністю в бізнесі, що охоплює принципи, методи, технології та інструменти впливу на її складові для досягнення стратегічних і тактичних цілей організації.

Пререквізитами дисципліни є: загальні та спеціальні компетенції, набуті здобувачем вищої освіти (ступеня бакалавра/магістра або рівня спеціаліста).

Постреквізитами дисципліни є: Управління результативністю в маркетингу; навчальна практика з маркетингового управління; передатестаційна практика; виконання та захист кваліфікаційної магістерської роботи

Згідно з ОПП у результаті вивчення дисципліни у здобувача формуються:

інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в сфері маркетингу в професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог;

загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 4. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

ЗК 5. Навички міжособистісної взаємодії;

ЗК 7. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість;

спеціальні (фахові) компетентності:

СК3. Здатність до проведення самостійних досліджень та інтерпретації їх результатів у сфері маркетингу

Навчальна дисципліна «Управління особистою ефективністю в бізнесі» забезпечує формування таких **програмних результатів навчання:**

Р5. Презентувати та обговорювати результати наукових і прикладних досліджень, маркетингових проектів державною та іноземною мовами;

Р8. Використовувати методи міжособистісної комунікації в ході вирішення колективних задач, ведення переговорів, наукових дискусій у сфері маркетингу;

Р13. Керувати маркетинговою діяльністю ринкового суб'єкта, а також його підрозділів, груп і мереж, визначати критерії та показники її оцінювання;

Р14. Формувати маркетингову систему взаємодії, будувати довгострокові взаємовигідні відносини з іншими суб'єктами ринку;

2. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ ОСОБИСТОЮ ЕФЕКТИВНІСТЮ В БІЗНЕСІ

Тема 1. Сучасні вимоги до управління особистою ефективністю в бізнесі

Особиста ефективність у контексті бізнес-діяльності. Економічна сутність особистої ефективності. Концепції управління ефективністю (модель OKR, безперервного зворотного зв'язку, work-life balance, work-life integration).

Сучасна модель компетенцій фахівця: цифрові, когнітивні, емоційно-соціальні, адаптивні, стратегічні, етичні).

Парадокси та виклики управління особистою ефективністю.

Рекомендована література: 1-12

Тема 2. Особиста ефективність як результат самоменеджменту.

Концепція самоменеджменту в бізнесі: підходи, принципи, спрямованість. Структурні компоненти процесу самоменеджменту: самоаналіз та самодіагностика; цілепокладання та планування; прийняття рішень та їх реалізація; самоконтроль; самодисципліна; самомотивація; саморозвиток.

Інструменти, методики та технології реалізації самоменеджменту.

Оцінка ефективності самоменеджменту. Кількісні й якісні показники ефективності самоменеджменту.

Рекомендована література: 1-13

Тема 3. Управління ресурсом часу

Час як ресурс та його характеристики. Історичний розвиток концепцій управління часом. Сучасне розуміння тайм-менеджменту.

Аспекти використання часу: облік часових витрат, виявлення причин неефективного використання часу, аналіз особистих біоритмів та індивідуального стилю діяльності. Засоби діагностики використання часу. Хрономорфи та їх характеристика. Причини неефективного використання часу. Характеристика хронотипів особистості.

Методи та технології тайм-менеджменту: принцип Парето (80/20); метод "помодоро"; матриця управління часом С. Кові; метод АВС та його аналоги; метод "швейцарського сиру"; time blocking та інші.

Цифрові інструменти тайм-менеджменту як засоби підтримки системного підходу до управління часом.

Рекомендована література: 1-14

Тема 4. Управління платоспроможністю

Особиста платоспроможність. Характеристика концепції особистої фінансової ефективності. Методи управління особистими фінансами.

Інвестиційна діяльність як невід'ємна складова управління особистою платоспроможністю. Формування інвестиційного портфеля. Інвестиційні стратегії. Оцінка ризиків інвестування. Засоби забезпечення ліквідності.

Ефективне управління кредитною історією та зобов'язаннями як важлива складова забезпечення особистої платоспроможності. Стратегії управління боргом. Фактори впливу на кредитний рейтинг. Забезпечення оптимального

співвідношення між боргом та доходами.

Фінансова грамотність і розвиток навичок фінансового планування.

Рекомендована література: 1-12

Розділ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ОСОБИСТОЮ ЕФЕКТИВНІСТЮ

Тема 5. Управління ресурсом активності та працездатності

Працездатність як комплексний феномен особистої ефективності в бізнес-середовищі. Енергетичний та програмний компоненти працездатності.

Характеристика основних хронотипів особистості та її практичне застосування.

Систематична оцінка та діагностика рівня активності і працездатності як передумова ефективного управління цими ресурсами в бізнес-діяльності. Методи вимірювання енергетичного потенціалу. Психодіагностичні методики оцінки працездатності. Об'єктивні показники продуктивності. Суб'єктивна самодіагностика. Діагностика синдрому професійного вигорання.

Управління енергією та активністю. Управління увагою та концентрацією в часі та просторі.

Рекомендована література: 1-14

Тема 6. Стрес-менеджмент

Стрес у діловому середовищі. Його специфічні характеристики та форми. Концепції стресу. Діагностика стресових станів на індивідуальному, груповому й організаційному рівнях із використанням різноманітних методів і методик. Зовнішні й внутрішні стрес-фактори.

Комплекс методів і технік зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій: фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові; превентивні, корегувальні, відновлювальні; структуровані, неструктуровані; індивідуальні, групові. Корпоративні програми стрес-менеджменту: етапи, рівні реалізації та підходи. Характеристика окремих програм стрес-менеджменту.

Рекомендована література: 1-15

Тема 7. Самоосвіта та саморозвиток власного потенціалу

Концепція безперервного навчання в бізнесі. Трансформація вимог до професійних навичок в умовах цифрової економіки. Діагностика потреб у саморозвитку через комплексний аналіз професійних знань, умінь, навичок, особистісних характеристик та їх відповідності поточним і перспективним вимогам професійного середовища. Методи самооцінки компетенцій. Формати, методи й інструменти самоосвіти. Цифрові платформи для самоосвіти. Планування та оцінка ефективності саморозвитку.

Рекомендована література: 1-15

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Сучасна концепція управління ризиком												
Тема 1. Сучасні вимоги до управління особистою ефективністю в бізнесі	16	2	2	-	-	12	17	-	-	-	-	17
Тема 2. Особиста ефективність як результат самоменеджменту	16	2	2	-	-	12	16,5	0,5	-		-	16
Тема 3. Управління ресурсом часу	22	4	4	-	-	14	19	1	2		-	16
Тема 4. Управління платоспроможністю	18	2	4	-	-	12	17,5	0,5	1		-	16
Разом за розділом 1	72	10	12	-	-	50	70	2	3	-	-	65
Розділ 2. Практичні аспекти управління особистою ефективністю												
Тема 5. Управління ресурсом активності та працездатності	16	2	4	-	-	10	16,5	0,5	1			15
Тема 6. Стрес-менеджмент	16	2	2	-	-	12	17	1	1			15
Тема 7. Самоосвіта та саморозвиток власного потенціалу	16	2	4	-	-	10	16,5	0,5	1			15
Разом за розділом 2	48	6	10	-	-	32	50	2	3			45
Усього годин	120	16	22	-	-	82	120	4	6	-	-	110

4. Теми семінарських занять (не передбачено)

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сучасні вимоги до управління особистою ефективністю в бізнесі	2	-
2	Функції самоменеджменту	2	-
3-4	Аналіз витрачання часу. Методи управління часом.	4	2
5-6	Методи управління ресурсом платоспроможності.	4	1
7-8	Методи управління ресурсом активності і працездатності	4	1
9	Управління стресами: оцінка, нейтралізація та підвищення стресостійкості	2	1
10-11	Практичні питання самоосвіти та саморозвитку творчого й професійного потенціалу особи	4	1
	Разом:	22	6

6. Теми лабораторних занять (лабораторні заняття не передбачено)

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сучасні вимоги до управління особистою ефективністю в бізнесі	12	17
2	Функції самоменеджменту	12	16
3	Аналіз витрачання часу. Методи управління часом.	14	16
4	Методи управління ресурсом платоспроможності.	12	16
5	Методи управління ресурсом активності і працездатності	10	15
6	Управління стресами: оцінка, нейтралізація та підвищення стресостійкості	12	15
7	Практичні питання самоосвіти та саморозвитку творчого й професійного потенціалу особи	10	15
	Разом:	82	110

8. Індивідуальні завдання (не передбачено)

9. Методи навчання

Методи навчання: на лекціях – пояснювально-ілюстративні лекції з елементами проблемної – словесний метод, метод схематичного подання матеріалу, проблемно-логічний метод, візуальне супроводження; на практичних заняттях – метод розгорнутої бесіди та дискусії, метод самоконтролю, метод логічного аналізу (розв’язання проблемних ситуацій та завдань); самостійна робота здобувача з навчальною літературою.

Зворотний зв'язок студентів з викладачем забезпечується через: Zoom, Google Meet, Moodle.

10. Методи контролю

Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку як рівня підготовленості здобувача до виконання конкретних видів роботи, так і результатів виконання самостійної роботи.

Контроль самостійної роботи здійснюється шляхом перевірки правильності, своєчасності й самостійності виконаних здобувачами завдань за темами дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне виконання завдань і самостійної роботи							Всього балів
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	
0…5	0…5	0…10	0…10	0…10	0…10	0…10	60

Т1, Т2 ... Т7 – теми навчальної дисципліни

З дисципліни «Управління особистою ефективністю в бізнесі» передбачено залік.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне виконання завдань і самостійної роботи							Разом	Залік
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7		
0…5	0…5	0…10	0…10	0…10	0…10	0…10	0…60	0…40
Загальна оцінка:							0…100	

Т1, Т2 ... Т7 – теми навчальної дисципліни

13. Виконання курсової роботи

З дисципліни «Управління особистою ефективністю в бізнесі» ОПП «Маркетинг» виконання курсової роботи не передбачено.

14. Шкала оцінювання: національна та ECTS і критерії оцінювання до визначення рівня знань і навичок

14.1 Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, курсової роботи, заліку
90-100	**A**	відмінно
82-89	**B**	добре
74-81	**C**	
64-73	**D**	задовільно
60-63	**E**	
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

14.2 Критерії оцінювання:

1) «Відмінно» (90-100 балів) – здобувач виявляє всебічні системні і глибокі

знання програмного матеріалу, вільно оперує матеріалом, чітко володіє понятійним апаратом, уміє аналізувати і робити висновки;

2) «Дуже добре» (82-89 бали) – здобувач виявляє широкий професійний кругозір, уміння логічно мислити, виявляє достатньо системне і глибоке знання

програмного матеріалу, чітко володіє понятійним апаратом, проте у відповідях допускаються окремі неточності, які не змінюють суті питання.

3) «Добре» (74-81 бали) – здобувач виявляє достатньо глибоке знання програмного матеріалу, володіє понятійним апаратом, вміє аргументувати свої відповіді, проте у відповідях допускаються неточності, які впливають на чіткість.

4) «Задовільно» (64-73 бали) – здобувач виявляє не достатньо глибоке знання програмного матеріалу, в основному володіє основним понятійним апаратом, але допускає принципові помилки;

5) «Достатньо» (60-63 бали) – здобувач виявляє слабкі знання, у відповідях не точно формулює причинно-наслідкові зв'язки між явищами і процесами, оперування фактами відбувається на рівні запам'ятовування, допускаються значні помилки.

6) «Незадовільно» (35-59 бали) – здобувач виявляє значні прогалини в знаннях основного програмного матеріалу, у володінні окремими поняттями, не знає більшої частини фактичного матеріалу, не вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами і процесами, завчивши матеріал без його усвідомлення.

7) «Не зараховано» (0-34 бали) – здобувач не розуміє суті питань, виявляє прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, що свідчить про необхідність обов’язкового повторного вивчення дисципліни.

12. Методичне забезпечення

1. Бухало О.В. Управління особистою ефективністю в бізнесі: опорний конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності D5 «Маркетинг» / [Електронний ресурс] ДБТУ, – Харків, 2025. – 95 с.

2. Бухало О.В. Збірник тестів для поточного контролю з дисципліни "Управління особистою ефективністю в бізнесі" для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності D5 «Маркетинг» / [Електронний ресурс] ДБТУ, – Харків, 2025. – 15 с.

3. Бухало О.В. Управління особистою ефективністю в бізнесі: робочий зошит для проведення практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти денної та заочної форми навчання за спеціальністю D 5 «Маркетинг». [Електронний ресурс] - Харків: ДБТУ, 2025. - 81 с.

13. Рекомендована література

Основна

1. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Самоменеджмент: навч. посібник. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2023. 221 с.

2. Дьюар К., Келлер С., Малготра В. Досконалість керівника. Харків : Фоліо, 2024. 351 с.
3. Музиченко Г. В., Черненко Н. М. Управлінські технології сучасного менеджера : навч. посібник. Одеса : Гельветика, 2021. 137 с.
4. Ньюпорт К. Зосереджена робота. Правила концентрації в шаленому світі. Київ : Наш формат, 2024. 256 с.
5. Самоменеджмент : навч. посібник / Г.З. Леськів, Г.Я. Левків, М.М. Бліхар, В.В. Гобела, О.П. Подра, Г.В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.
6. Тулген Б. Бути босом – легко. Покрокова інструкція, як керувати ефективно. Київ : Наш формат, 2023. 176 с.
7. Черчик Л.М. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту: навч. посібник. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2022. 269 с.
8. Шинкарук Л.В., Дєліні М.М., Власенко Т.О., Голєва М.С. Самоменеджмент: навч. посібник. Київ : НУБіП України, 2025. 316 с.

Допоміжна

9. Бухало О.В. Корпоративна соціальна відповідальність як чинник розвитку людського капіталу та цифрових компетентностей у трансформації ринку праці. Глобальні економічні трансформації та цифрові інновації в бізнесі: матеріали Міжнар. наук-практ. конф., 15 травня 2026 р. / Держ. біотехнологічний ун-т. – Харків, 2026. – С. 558-560
10. Бухало О.В. Соціально-відповідальне управління персоналом як чинник сталого розвитку в умовах цифрової трансформації. Європейська архітектура розвитку: виклики та можливості для України: матеріали Міжнар. наук-практ. конф. здоб. Вищої освіти і молодих учених, 17 квітня 2026 р. / Держ. біотехнологічний ун-т. – Харків, 2026. – С. 577-579.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі / пер. з англ. Ю. Шекет. Київ : Vivat, 2021. 528 с.
12. Іваницька С.Б., Галайда Т.О., Толочій Р.М. Впровадження європейських методик тайм-менеджменту в Україні. Глобальні та національні проблеми економіки. 2018. № 21. С. 288–292. URL : http://global-national.in.ua/issue-21-2018.
13. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості : практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
14. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєв. 3-є видання. Київ : Наш формат, 2019. 480 с.
15. Проданова О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами наук.-практ. конф.. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 68-72.

14. Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека підручників. URL: http://studentam.kiev.ua
2. Інформаційно-аналітичний сайт для управлінців. URL: https://www.management.com.ua/
3. Інтернет-видання Marketer.ua. URL: https://marketer.ua/
4. Наукова бібліотека ДБТУ. URL: https://library.btu.kharkov.ua/
5. Наукова періодика України (Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського). URL: http://www.nbuv.gov.ua
6. Українська Асоціація Маркетингу. URL: https://uam.in.ua/

15 Зміни і доповнення

Що вилучається з робочої програми	Що вводиться в робочу програму	Дата розгляду кафедрою