




**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психологія самоменеджменту»**  
**Освітньо-професійної програми «Практична психологія»**  
**Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»**  
**Спеціальність: 053 «Психологія»**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський)
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна циклу професійної підготовки
<b>Курс</b>	1 (перший)
<b>Семестр</b>	1 (перший)
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години</b>	3,5 кредити /105 годин
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Що буде вивчатися (предмет вивчення)</b>	Система знань і методів щодо саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю.
<b>Чому це цікаво/треба вивчати (мета)</b>	Курс спрямований на оволодіння 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 організовувати особисту працю.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі освіти оволодівають уміннями та навичками: ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях. ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. ПРН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності. ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності. ПРН13. Здійснювати професійну самоосвіту, самовдосконалення та саморозвиток, враховуючи запит організацій та установ, а також специфіку та спрямованість їхньої діяльності, в тому числі в авіаційній галузі. ПРН14. Вміти організовувати просвітницькі заходи психологічного спрямування із застосуванням сучасних підходів до підтримки психологічного здоров'я особистості позапрофесійного середовища та у професійному середовищі, що передбачають умови невизначеності, екстремальні та кризові умови.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і</b>	Здобувачі вищої освіти навчатися використовувати переваги самоменеджменту для організаційного та особистого зростання,

<p>уміннями (компетентності)</p>	<p>узгодження особистих та організаційних цілей; розглянути основи ефективного керівництва, делегування повноважень, управління кар'єрою; навчити здобувачів вищої освіти ефективно управляти робочим часом, використовувати час як ресурс; вивчити фактори підвищення особистої культури ділового життя, ефективного саморозвитку, розвитку менеджерського потенціалу.</p>
<p><b>Навчальна логістика</b></p>	<p><b>Зміст дисципліни:</b> 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. Психогігієна 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><b>Види занять:</b> лекції, практичні заняття</p> <p><b>Методи навчання:</b> робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії</p> <p><b>Форми навчання:</b> очна, заочна</p>
<p><b>Пререквізити</b></p>	<p>Знання з загальної психології, диференціальної психології, конфліктології</p>
<p><b>Пореквізити</b></p>	<p>Знання можуть бути використані при вивченні психології емоційного вигорання, психологічна служба, психологічного консультування тощо.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</b></p>	<p><b>Навчальна та наукова література:</b></p> <p>Васильєва О.А. Психологія ділового спілкування : навчально-методичний посібник / О.А. Васильєва. Ізмаїл : ІДГУ, 2018. 177 с.</p> <p>Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Базові навички медіації односторонніх: навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Матвійчук М.М., Дацко О.В. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 200 с.</p> <p>Гордієнко Н. В. Розвиток психологічної компетентності працівників районних методичних кабінетів у післядипломній освіті: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія / Н. В. Гордієнко. – Київ, 2021. – 290 с. (українською мовою).</p> <p>Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навчальний посібник / В. М Лугова, С. М. Голубєв. – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.</p> <p>Методологічні підходи до самоменеджменту [Електронний ресурс] <a href="http://dspace.wunu.edu.ua/retrieve/18615/">http://dspace.wunu.edu.ua/retrieve/18615/</a></p> <p>Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль.</p>

	<p>Львів : Львівський державний університет внут рішніх справ, 2021. 280 с.</p> <p>Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків: вебсайт. URL:<a href="http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv">http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv</a>. (дата звернення: 10.08.2022).</p> <p>Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с.</p>
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	Аудиторія теоретичного навчання
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	Залік, тестування
<b>Кафедра</b>	Педагогіки та психології професійної освіти
<b>Факультет</b>	Лінгвістики та соціальних комунікацій
<b>Викладач(і)</b>	<p><b>ГОРДІЄНКО НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА</b></p> <p><b>Посада:</b> доцент</p> <p><b>Вчений ступінь:</b> - кандидат психологічних наук</p> <p><b>Профайл викладача:</b></p> <p><a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=DVEUjzYAAAAJ&amp;hl=ru">https://scholar.google.com.ua/citations?user=DVEUjzYAAAAJ&amp;hl=ru</a></p>  <p><b>Тел.:</b> 0958844693</p> <p><b>E-mail:</b> nataliia.hordiienko@npp.nau.edu.ua</p> <p><b>Робоче місце:</b> 8.706</p>
<b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>	Авторський курс
<b>Лінк на дисципліну</b>	