

**Білоцерківський національний аграрний університет**  
**Економічний факультет**  
**Кафедра менеджменту**

	<p><b>СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</b>  <b>«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»</b></p> <p>Галузь знань - С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»          Спеціальність - С1 «Економіка та міжнародні економічні відносини»          Спеціалізація – С1.01 «Економіка»          Освітня програма «Економіка»</p>
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Компонент освітньої програми</b>	вибірковий
<b>Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин</b>	4 кредити / 120 години
<b>Семестр</b>	5
<b>Форма контролю</b>	залік
<b>Мова викладання</b>	українська
<p><b>Профайл викладача</b></p> 	<p><b>Биба Валентина Анатоліївна</b>  <b>Посада:</b> доцент кафедри менеджменту  <b>Науковий ступінь:</b> кандидат економічних наук  <b>Робоче місце:</b> навчальний корпус №4 (пл. Соборна, 8/1), 69 ауд. (кафедра менеджменту).  <b>E-mail:</b> valentyana.byba@btsau.edu.ua  <b>Зв'язок з викладачем:</b> відповідно до графіку консультацій  <a href="https://sites.google.com/view/econombc/структура-факультету/кафедра-менеджменту?authuser=0">https://sites.google.com/view/econombc/структура-факультету/кафедра-менеджменту?authuser=0</a></p>
<b>Опис дисципліни</b>	<p>Особливість навчальної дисципліни “Самоменеджмент” полягає в тому, що ця дисципліна дає спеціальні знання, які сприяють досягненню людиною вершин свого розвитку — “АКМЕ”, забезпечує самоосвіту людини, самодіяльність, самоуправління, дає можливість удосконалювати особисту практику, стає чинником успіху. Самоменеджмент — це самоуправління людиною своєю життєдіяльністю і діяльністю для досягнення поставлених цілей. Під самоуправлінням розуміють системну діяльність із самоорганізації Людиною</p>

	своїх життєвих функцій, що забезпечують реалізацію внутрішніх потенцій, спрямованих на досягнення певного результату за оптимального використання її внутрішніх ресурсів з урахуванням зовнішніх чинників. Нині самоменеджмент можна розглядати як засіб, шанс, чинник успішної життєдіяльності і діяльності кожної людини.
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Вибіркова навчальна дисципліна «Самоменеджмент» базується на знаннях таких дисциплін як «Соціологія», «Філософія», «Українська мова за професійним спрямуванням».
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	Мета вивчення дисципліни полягає у оволодінні теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формуванні у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвитку у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю.
<b>Формат дисципліни</b>	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі, із застосуванням мультимедійних засобів. За необхідності (індивідуальні графіки, дуальна форма навчання, дистанційна тощо) можуть використані платформи Moodle, ZOOM. Формат проведення дисципліни є змішаним: поєднання традиційних форм навчання з елементами дистанційного навчання.
<b>Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти зі спеціальності С1 Економіка та міжнародні економічні відносини</b>	ЗК9. Здатність до адаптації та дій в новій ситуації. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК11. Здатність приймати обґрунтовані рішення.  СК14. Здатність поглиблено аналізувати проблеми і явища в одній або декількох професійних сферах з врахуванням економічних ризиків та можливих соціально-економічних наслідків.
<b>Очікувані результати навчання</b>	Р6. Використовувати професійну аргументацію для донесення інформації, ідей, проблем та способів їх вирішення до фахівців і нефахівців у сфері економічної діяльності. Р14. Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку. Р22. Демонструвати гнучкість та адаптивність у нових ситуаціях, у роботі із новими об'єктами, та у невизначених умовах. Р23. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне, креативне, самокритичне мислення.
<b>Структура курсу</b>	<i>Змістовий модуль 1. Наукові підходи до самоорганізації управлінської діяльності</i>  Тема 1.1. Сучасні наукові концепції самоменеджменту. Тема 1.2. Особливості управлінської праці. Тема 1.3. Планування особистої роботи менеджера. Тема 1.4. Організування діяльності менеджера. Нормування управлінської праці, облік та аналіз робочого часу менеджера. Тема 1.5. Самомотивування та самоконтроль. Тема 1.6. Управління за результатами в системі самоменеджменту. Тема 1.7. Планування ділової кар'єри менеджера.

	<p><i>Змістовий модуль 2. Напрямки підвищення ефективності управлінської діяльності</i></p> <p>Тема 2.1. Соціально-психологічна адаптація менеджера. Тема 2.2. Самоорганізування у стресових ситуаціях. Тема 2.3. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання менеджера. Тема 2.4. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом. Тема 2.5. Етика і соціальна відповідальність менеджера. Тема 2.6. Формування якостей ефективного менеджера Тема 2.7. Розвиток менеджерського потенціалу</p>
<p><b>Методи навчання</b></p>	<p>Під час лекційного курсу застосовуються презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint, дискусійне обговорення проблемних питань. Практичні заняття проводяться у вигляді семінарів-практикумів з виконанням ситуаційних завдань – індивідуальних та в мінігрупах; ділових ігор, дискусій, психологічних тестів, побудови кар'єрограми.</p>
<p><b>Політика</b></p>	<p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознакакадемічної недоброчесності в письмовій роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її незарахування викладачем. Положення про академічну доброчесність у Білоцерківському національному аграрному університеті розміщене на сайті університету <a href="https://btsau.edu.ua/sites/default/files/Faculties/osvita/normatyvne/polog_akad_dobr_bna_u.pdf">https://btsau.edu.ua/sites/default/files/Faculties/osvita/normatyvne/polog_akad_dobr_bna_u.pdf</a></p> <p><b>Політика щодо відвідування занять:</b> очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі.</p> <p><b>Політика щодо дедлайнів і перескладання:</b> студенти мають дотримуватись термінів виконання усіх видів робіт.</p> <p><b>Політика щодо виконання завдань:</b> позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність.</p> <p><b>Політика щодо оцінювання:</b> засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеній на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).</p>
<p><b>Інформаційнезабезпечення</b></p>	<p><b>Основна література</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоменеджмент. Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування», / Укладач: З.М. Шильнікова; ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.</li> <li>2. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.</li> <li>3. Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М., Гобела В. В., Подра О. П., Коваль Г. В.. Самоменеджмент: навч. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 280.</li> </ol>

4. Василик С. К., Майстренко О. В., Немашкало К. Р. та ін. Самоменеджмент : навч. посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2020. С.150.

5. Шильнікова З. М. Самоменеджмент : навч. посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2022. С. 224.

6. Самоменеджмент. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 073 «Менеджмент». Укладачі: Ю. С. Гринчук, В. А. Биба, Н. В. Коваль. Біла Церква: БНАУ. 2020. 83 с.

#### Додаткова література

7. Биба В. А. Теоретичні засади розвитку самоменеджменту організації. *Економіка та держава*. 2021. №2. С. 58-61.

8. Дахіт Ч. Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та в бізнесі; пер. з англ. Л. Герасимчука. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 432 с.

9. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості; пер. з англ. О. Любенко; п'яте видання. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 384 с.

10. Кові Стівен Р., Меррілл Роджер Е., Меррілл Ребекка Р. Спершу найважливіше! Жити, любити, вчитися, залишити слід; пер. з англ. А. Ящук. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 384 с.

11. Кох Р. Принцип 80 / 20. Секрет досягнення більшого за менших витрат; пер. з англ. Н. Лавської. К.: Видавнича група КМ-БУКС, 2017. 336 с.

12. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 320 с.

13. Сазерленд Д. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 280 с.

14. Трейсі Б. Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу; пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 335 с.

15. Чкан А. С., Маркова С. В., Коваленко Н. М. Самоменеджмент: навч. посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с.

16. Чжо Д. Становлення менеджера. Book Chef, Форс, 2020. 352 с.

17. Шемігон О. І., Биба В. А. Самоменеджмент як інструмент використання власного управлінського потенціалу. International scientific and practical conference «Innovation in Science and Technology» (January 25-26, 2021) Primedia E-launch LLC, USA, Boston. С. 202-206.

18. Юрик Н. Є. Самоменеджмент: Курс лекцій. Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.

	<p>19. Юринець З. В., Макара О. В. Самоменеджмент : навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.</p> <p>20. Trusova N. V., Utechenko D. M., Vyba V. A. Paradigm of risk management and agricultural administration in the economic activities of enterprises. Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки). 2025. №2(55). С. 67-74. DOI: <a href="https://doi.org/10.32782/2519-884X-2025-55-8">https://doi.org/10.32782/2519-884X-2025-55-8</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Адреси сайтів в INTERNET</b></p> <p>14. <a href="https://www.management.com.ua">https://www.management.com.ua</a></p> <p>15. <a href="http://www.elitarium.ru/management/">http://www.elitarium.ru/management/</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Елементи неформальної освіти</b></p> <p>1. Базова психологічна допомога в умовах війни <a href="https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+ВРА101+2022_T2">https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+ВРА101+2022_T2</a></p> <p>2. Життєстійкість молоді в умовах криз <a href="https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3">https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3</a></p> <p>3. Психологія стресу та способи боротьби з ним <a href="https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1">https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1</a></p> <p>4. 3 місця в кар'єру: курс на кар'єрні зміни <a href="https://ed-era.com/projects/ican/">https://ed-era.com/projects/ican/</a></p> <p>5. Асертивні комунікації <a href="https://www.thecampster.com/ua">https://www.thecampster.com/ua</a></p>
<b>Лінк на дисципліну</b>	<p>Матеріали дисципліни розміщено на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle) <a href="https://teach.btsau.net.ua/course/view.php?id=1047">https://teach.btsau.net.ua/course/view.php?id=1047</a></p>