



Кафедра дизайну та соціально-культурних дисциплін

СИЛАБУС

Базова інформація про дисципліну	
Назва дисципліни	DP062 Самоменеджмент Self-Management
Рівень вищої освіти / фахової передвищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Галузь знань	02 Культура і мистецтво
Спеціальність	022 Дизайн
Освітня програма	Графічний дизайн
Семестр	5-6 семестри (1кл.), 1-2 семестри (за ОПС фахового молодшого бакалавра, ОС молодшого бакалавра, ОКР молодшого спеціаліста)
Кафедра	Кафедра дизайну та соціально-культурних дисциплін
Курс	3 курс (1кл.), 1 курс (за ОПС фахового молодшого бакалавра, ОС молодшого бакалавра, ОКР молодшого спеціаліста)
Анотація курсу	Навчальна дисципліна зосереджується на набутті студентами навичок самокерування, що допомагають досягненню особистих і професійних цілей. Студенти вивчатимуть різні аспекти самоменеджменту, спираючись на основу – самосвідомість та саморегуляцію, особливо в контексті міжособистісного спілкування, сил та чеснот характеру, а також особисті цінності та цілі.
Сторінка курсу в MOODLE	http://78.137.2.119:2929/course/view.php?id=403
Мова викладання	українська
Лектор курсу	Д.політ.н. Васильчук Є.О. Канали комунікації: чат у moodle, zoom, сторінка у FB https://www.facebook.com/profile.php?id=100001694317844
Місце дисципліни в освітній програмі	
Освітня програма	http://csbc.edu.ua/documents/otdel/oop_gd.pdf

<p>Перелік загальних компетентностей (ЗК)</p>	<p>ЗК02 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. Знання основних способів і засобів міжособистісної комунікації, стилів мовлення, практичний досвід комунікації різними мовами; вміння постійно збагачувати власне мовлення, налагоджувати професійну комунікацію.</p> <p>ЗК04 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК08 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК09 Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, 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.</p>
<p>Перелік спеціальних компетентностей (СК)</p>	<p>ФК10 Здатність застосовувати знання прикладних наук у професійній діяльності (за спеціалізаціями).</p>
<p>Перелік програмних результатів навчання</p>	<p>ПРН13 Знати надбання національної та всесвітньої культурно-мистецької спадщини, розвивати екокультуру засобами дизайну.</p>
<p>Опис дисципліни</p>	
<p>Структура навантаження на студента</p>	<p>Загальна кількість годин – 90 Кількість кредитів – 4 Кількість лекційних годин – 30 Кількість практичних занять – 30 Кількість годин для самостійної роботи студентів – 75 Форма підсумкового контролю – залік</p>
<p>Методи навчання</p>	<p>Вербальні (словесні) методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь,</p>

	<p>пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет.</p> <p>Наочні методи (демонстраційний експеримент), у яких головну роль відіграє демонстрація викладачем явищ і предметів, а слово набуває скеровуючого значення (ним викладач спрямовує хід спостережень і логіку міркування студентів).</p> <p>Інтерактивні методи навчання: робота у групах; інтерактивні презентації; дискусії; мозкові штурми; рольові ігри; аналіз історій і ситуацій</p>
Зміст дисципліни	
Змістовний модуль 1	
<p>Тема 1. Введення до самоменеджменту</p>	<p>Поняття управління своїм життям. Ціль та функції самоменеджменту. Концепції самоменеджменту. Стратегія «управління часом як управління власною діяльністю». Пізнання сенсу життя, цінностей. Цілісність людини. Життєвий успіх: складові, ознаки, фактори досягнення. Раціональна організація виконання задач та розподілу власних ресурсів.</p>
<p>Тема 2. Методи та інструменти забезпечення ресурсного стану людини</p>	<p>Взаємозв'язок ефективності використання часу та рівня ресурсного стану. Поняття видів енергії людини. Види джерел енергії людини. Методи та інструменти забезпечення фізичного, розумового, емоційного, духовного ресурсного стану. Піраміда рівнів життя. Формування звички як основи правильної поведінки.</p>
<p>Тема 3. Тайм-менеджмент</p>	<p>Схожість та відмінність самоменеджменту і тайм-менеджменту. Основні вимоги до складання плану дій («to do list»). Поняття списку справ і розкладу.</p> <p>Технології виконання справ з використанням правил Парето, матриці Ейзенхауера, декартових запитань, система управління часом Б. Франкліна тощо. Додатки для фіксування та виконання списку справ.</p>

<p>Тема 4. Методики покращення пам'яті</p>	<p>Особливості роботи мозку. Що таке пам'ять і як вона працює. Причини погіршення пам'яті. Популярні методики покращення пам'яті. Розвиток навичок запам'ятовування: увага та враження, асоціації, структурування, повторення, мнемотехніки. Корисне харчування для покращення пам'яті.</p>
<p>Тема 5. Мотивація та постановка цілей.</p>	<p>Що таке мотивація і як мотивувати себе. Види, теорії та методи мотивації. Самомотивація. Етапи мотивації. Способи підтримки мотивації. Міфи щодо мотивації. Становлення цілей для усвідомленої діяльності. Зв'язок цілей та цінностей. Методи визначення «своїх» цілей. Принципи, технології, методики становлення цілей. Поняття та методика побудови «дерева особистих цілей». Вирішення конфлікту між коротко- та довгостроковими цілями.</p>
<p>Тема 6. Ефективне ведення нотаток та щоденників</p>	<p>Дисципліна і структура при веденні щоденника. Плюси і мінуси паперових і електронних планувальників. Як грамотно оформляти щоденник. Як не кинути вести щоденник. Основні системи ведення щоденника. Методи ведення щоденника: Bullet Journal, Getting Things Done, Agile-щоденник тощо.</p>
<p>Тема 7. Ефективна комунікація</p>	<p>Ефективна комунікація як важлива компетенція. Рівні прояву компетенції «ефективна комунікація». Навички комунікативної компетенції. Прийоми ефективної комунікації. Засоби невербальної комунікації. Емоційний інтелект.</p>
<p>Тема 8. Критичне мислення</p>	<p>Поняття критичного мислення. Ситуації, в яких знадобиться критичне мислення. Як розвинути в собі критичне мислення. Методики розвитку критичного мислення. Розпізнавання фейків та медіаграмотність.</p>
<p>Тема 9. Основи управління фінансами</p>	<p>Основи фінансової грамотності для початківців. Активні і пасивні доходи або витрати. Кредит і як ним правильно користуватися. Втрата грошима цінності (інфляція) та примноження цінності (інвестиції). Планування бюджету, і розставляння пріоритетів між витратами. Фінансові цілі і гроші на майбутнє. Вирішення фінансових проблем. Типові фінансові помилки. Шляхи покращення фінансової грамотності. Правильні фінансові звички.</p>

Тема 10. Відносини	Відносини та своєрідність. Відносини як частина досвіду. Цінність своєрідності та розвиток культурних компетентностей. Стереотипи, упередження та дискримінація. Вирішення конфліктів.
Тема 11. Здоров'я	Значення фізичного здоров'я для навчання та роботи. Стрес як реакція на те, що відбувається в житті. Найважливіші правила здорового способу життя.
Політика відвідування	Регулярне відвідування всіх видів занять, своєчасність виконання самостійної роботи. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання зорганізується в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Академічна доброчесність	У випадку недотримання політики академічної доброчесності (плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво) передбачено повторне проходження оцінювання.

Система оцінювання

Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних, семінарських та інших видів занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 100 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту отримати атестацію з предмету – 60 балів); підсумковий/ семестровий контроль, проводиться у формі заліку, відповідно до графіку навчального процесу.

Накопичування рейтингових балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Аудиторна	
Експрес-опитування (13 тем)	25
Практичні завдання (13 тем)	25
Модульні контрольні роботи (2 роботи)	15
Індивідуальна робота	
Творче завдання	10
Реферат	10

Шкала оцінювання

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	Бездоганна підготовка в широкому

		контексті
B	80-89	Повні знання, міцні вміння
C	70-79	Хороші знання та вміння
D	65-69	Задовільні знання, стереотипні вміння
E	60-64	Виконання мінімальних вимог діяльності в стандартних умовах
FX	35-59	Слабкі знання, відсутність умінь
F	1-34	Необхідний повторний курс

Список рекомендованих джерел

1. Boyko M. Self-management in the training of future teachers: content and technologies. The scientific heritage (Budapest, Hungary) No 48(2020) p.4.- С. 16
Режим доступу: <http://www.scientific-heritage.com/wp-content/uploads/2020/09/VOL-4-No-48-48-2020.pdf>
2. Christopher Forman, Bryan Ungard The Practice of Self-Management: A Handbook for Walking the Path from Reactivity to Presence and Connection. – Conscious Capitalism Press, 2019 – 132 p.
3. Mitchell G. Rothstein, Ronald J. Burke Self-Management and Leadership Development. – UK: Edward Elgar Publishing Limited, 2010. – 529 p.
4. Казачковська Г.В. Самоменеджмент: навч.-метод. посіб. (друге видання) для студентів першого рівня вищої освіти «Бакалавр з менеджменту» галузі знань 07 «Управління та адміністрування» спеціальності 073 «Менеджмент» спеціалізації «Менеджмент готельного, курортного та туристичного сервісу». Бердянськ: Видавець БДПУ. 2017. - 167 с.
5. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
6. Плещан Х.В. Тайм-менеджмент. Самоменеджмент в сфері туризму: навч.-метод. посібник. Київ : Ліра-К. 2018. 140 с.
7. Селютін В. М. Самоменеджмент [Електронний ресурс]: навч. посібник / В. М. Селютін. – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2017. – Режим доступу: <https://elib.hduht.edu.ua/bitstream/123456789/2464/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE>
8. Юрген А. Менеджмент 3.0. Agile-менеджмент. Лідерство та управління командами. Пер. з англ. Г.Якубовська. Харків: В-во «Ранок», 2019. 432с.
9. Юринець З.В. Самоменеджмент : навч. посібник / З. В. Юринець, О.В. Макара. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с. - Режим доступу: <http://www.km.lviv.ua/wp->

<content/uploads/2016/04/Samomenedzhment.pdf>