

<b>Базова інформація про дисципліну</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>DP062</b> <b>Самоменеджмент</b> <b>Self-management</b>
<b>Рівень вищої освіти / фахової передвищої освіти</b>	Фахова передвища
<b>Семестр</b>	1 семестр
<b>Кафедра/Циклова комісія</b>	Економіки, управління та адміністрування
<b>Анотація курсу</b>	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.
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="http://78.137.2.119:2929/course/view.php?id=462">http://78.137.2.119:2929/course/view.php?id=462</a>
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Лектор курсу</b>	Харченко Світлана Вікторівна, викладач вищої категорії Канали комунікації зі студентами: СДН «Moodle»: повідомлення в чаті E-mail: kharchenko.s.w@gmail.com Messenger: <a href="https://www.facebook.com/svitlana.kharchenko.33">https://www.facebook.com/svitlana.kharchenko.33</a>
<b>Місце дисципліни в освітній програмі</b>	
<b>Перелік загальних компетентностей (ЗК)</b>	123 Комп'ютерна інженерія Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність працювати в команді. Здатність працювати самостійно та автономно. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. 121 Інженерія програмного забезпечення. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Перелік спеціальних компетентностей (СК)</b>	123 Комп'ютерна інженерія Здатність оцінювати і враховувати економічні, соціальні, технологічні та екологічні чинники, що впливають на сферу професійної діяльності. 121 Інженерія програмного забезпечення Здатність алгоритмічно та логічно мислити. Здатність усвідомлення важливості навчання протягом усього життя.
<b>Перелік програмних результатів навчання</b>	123 Комп'ютерна інженерія Вміти адаптуватись до нових ситуацій, обґрунтовувати, приймати та реалізовувати рішення у межах професійної компетенції.

	<p>Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань, удосконалення креативного мислення.</p> <p>121 Інженерія програмного забезпечення</p> <p>Розуміти предметну область, застосовувати знання у професійній діяльності.</p>
<b>Опис дисципліни</b>	
<b>Структура навантаження на студента</b>	<p>Загальна кількість годин – 90</p> <p>Кількість кредитів – 3</p> <p>Кількість лекційних годин – 22</p> <p>Кількість практичних занять – 23</p> <p>Кількість годин для самостійної роботи студентів – 45</p> <p>Форма підсумкового контролю – залік.</p>
<b>Методи навчання</b>	<p>Вербальний метод; пояснювально-демонстраційний метод; метод проблемного викладання; репродуктивний метод; робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування тощо); метод візуалізації (презентація, метод ілюстрації).</p>
<b>Зміст дисципліни</b>	
Тема 1. Вступ до самоменеджменту	<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>
Тема 2. Методи та інструменти забезпечення ресурсного стану людини	<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>
Тема 3. Тайм-менеджмент	<p>Схожість та відмінність самоменеджменту і тайм-менеджменту. Основні вимоги до складання плану дій («to do list»). Поняття списку справ і розкладу. 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>
Тема 4. Методики покращення пам'яті	<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>
Тема 5. Мотивація та постановка цілей.	<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>
Тема 6. Ефективне ведення нотаток та щоденників	<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</p>

	щоденника. Методи ведення щоденника: Bullet Journal, Getting Things Done, Agile-щоденник тощо.
Тема 7. Ефективна комунікація	Ефективна комунікація як важлива компетенція. Рівні прояву компетенції «ефективна комунікація». Навички комунікативної компетенції. Прийоми ефективної комунікації. Засоби невербальної комунікації. Емоційний інтелект.
Тема 8. Критичне мислення	Поняття критичного мислення. Ситуації, в яких знадобиться критичне мислення. Як розвинути в собі критичне мислення. Методики розвитку критичного мислення. Розпізнавання фейків та медіаграмотність.
Тема 9. Основні фінанси	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.
Тема 10. Відносини	Відносини та своєрідність. Відносини як частина досвіду. Цінність своєрідності та розвиток культурних компетентностей. Стереотипи, упередження та дискримінація. Вирішення конфліктів.
Тема 11. Ресурс освіченості	Поняття ресурсу освіченості та освітнього потенціалу особистості. Структура освіченості особистості. Методи управління ресурсом освіченості. Складники системи навчання протягом життя. Засоби активізації професійного саморозвитку фахівців.

#### **Політика дисципліни**

<b>Політика відвідування</b>	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.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Академічна доброчесність</b>	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.

Підсумкова оцінка за умови заліку виставляється як загальна сума балів, набраних за результатами поточного контролю.

#### **Накопичування рейтингових балів з навчальної дисципліни**

<b>Види навчальної роботи</b>	<b>Мах кількість балів</b>
Виконання завдань на семінарських заняттях (9 завд.)	45
Усні відповіді	5
Модульні контрольні роботи (2 к.р.)	20
Презентація у форматі TED Talks	10

Розробка плану формування звички, відпрацювання його протягом 20 днів, презентація висновків	10
Сертифікат онлайн курсу	10
Разом	100

### Шкала оцінювання

ECTS	Бали	Зміст
<b>A</b>	90-100	Бездоганна підготовка в широкому контексті
<b>B</b>	80-89	Повні знання, міцні вміння
<b>C</b>	70-79	Хороші знання та вміння
<b>D</b>	65-69	Задовільні знання, стереотипні вміння
<b>E</b>	60-64	Виконання мінімальних вимог діяльності в стандартних умовах
<b>FX</b>	35-59	Слабкі знання, відсутність умінь
<b>F</b>	1-34	Необхідний повторний курс

### Список рекомендованих джерел

1. Гріффітс Кріс. Посібник із креативного мислення. Харків: вид-во «Ранок», 2020. - 288 с.
2. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
3. Колпаков В. М. К61 Самоменеджмент : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К. : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. — 528 с.
4. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: навч. посібник. – Рівне: НУВГП, 2013. – 354 с.
5. О’Конор Джозеф, Макдермотт Ієн. Система мислення. Пошук неординарних творчих рішень / переклад Н. Сисюк. Вид-во: Наш форма. 2018. - 240 с.
6. Селютін В. М. Самоменеджмент: навч. посібник. Х. : ХДУХТ, 2017.
7. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : курс лекцій. – Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с.
8. Юринець З.В. Самоменеджмент: навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с.
9. Börner K., Scrivner O., Gallant M., Ma Sh., Liu X., Chewing K., Wu L. Skill discrepancies between research, education, and jobs reveal the critical need to supply soft skills for the data economy. PNAS. vol. 115 № 50. 2018. pp.. 12630–12637.
10. Cotet G. B., Balgiu B. A., Zaleschi V.-C. Assessment procedure for the soft skills requested by Industry 4.0. Matec Web of Conferences. Management and Economic Engineering. 2017. p.8.
11. 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.
12. John Ingledew. How to Have Great Ideas: A Guide to Creative Thinking. Laurence King Publishing Ltd. 2016. 184 p.
13. Mitchell G. Rothstein, Ronald J. Burke Self-Management and Leadership Development. – UK: Edward Elgar Publishing Limited, 2010. – 529 p.
14. Susan A. Dean. Soft Skills Needed for the 21st Century Workforce. Walden University. 2017. p. 146.