

СИЛАБУС КУРСУ  
**«Самоменеджмент психолога»**  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
для студентів спеціальності «Психологія» («Практична психологія»,  
«Психологія розвитку особистості»)  
педагогічного факультету

|  |  |
|--|--|
| <b>Назва курсу</b>                           | «Самоменеджмент психолога»   |
| <b>Адреса викладання курсу</b>               | м. Київ, вул. Тургенівська 8 / 14, 10 поверх, аудиторія 10-5   |
| <b>Контактна інформація щодо викладача</b>   | Ортікова Наталія Володимирівна<br>n.v.ortikova@npu.edu.ua  |
| <b>Консультації з курсу відбуваються</b>     | Щопонеділка з 11.00 до 14.00   |
| <b>Сторінка курсу</b>                        |  |
| <b>Передумови зарахування на курс</b>        | Вивчення даної дисципліни неможливе без професійних знань і умінь, набутих при опануванні курсів: «Загальна психологія з практикумом», «Тренінг спілкування та самопізнання», «Вікова психологія».   |
| <b>Мета та завдання курсу</b>                | <p><b>Метою</b> курсу є отримання здобувачами знань з організації самоменеджменту та набуття практичних навичок в управлінні власною поведінкою, ефективній організації власного часу для формування професійної майстерності та підвищення особистої конкурентоздатності.</p> <p><b>Основними завданнями</b> вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознайомлення здобувачів із понятійно-категоріальним апаратом, методологічними принципами, методами та основними тенденціями розвитку самоменеджменту;</li> <li>• формування навичок ефективного використання часу як ресурсу;</li> <li>• вироблення навичок самоорганізації, мотивації, цілепокладання, розстановки пріоритетів, контролю і оцінки особистих показників діяльності;</li> <li>• оволодіння методами організації життєвого та робочого часу, раціонального використання ресурсів;</li> <li>• формування навичок самостійної, творчої роботи, вмінь організувати свою працю.</li> </ul> |
| <b>Міждисциплінарні зв'язки</b>              | Зміст курсу тісно пов'язаний із такими дисциплінами: «Вікова психологія», «Консультативна психологія», «Тренінг особистісного зростання», «Основи психокорекції».  |
| <b>Інформація про курс (про що йде мова)</b> | <p>Курс «Самоменеджмент психолога» складається з двох модулів. У змісті першого модуля «Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога» висвітлюється сутність самоменеджменту як освітньої та управлінської технології, закономірності, принципи і методи само менеджменту, напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент.</p> <p>У змісті другого модуля «Управління часом, цілепокладання та досягнення мети» висвітлюються прийоми та техніки формування цілей, методи управління</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу, особливості самомотивування та самоконтролю психолога.   |
| <b>Чому це актуально, цікаво чи важливо?</b>                                | Опанування курсу дає можливість оволодіти певними прийомами, методами спрямованими на самодопомогу психологу в ефективній організації власної діяльності.  |
| <b>Місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця</b> | Навчальна дисципліна «Самоменеджмент психолога» є вибірковою.  |
| <b>На які питання відповідь курс і його головний аргумент?</b>              | У процесі вивчення курсу майбутній фахівець оволодіває професійними знаннями і вміннями щодо принципів, методів, методик, підходів до сучасного самоменеджменту, зокрема, здійснення стратегічного і повсякденного планування життя, застосування засобів самоменеджменту для розв'язання функціональних завдань, досягнення життєвих цілей, підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.<br>Головний аргумент: курс допомагає у становленні практичного психолога як ефективного і успішного фахівця.   |
| <b>Очікувані результати навчання</b>  | <b>Компетентності:</b><br><b>ЗК1.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.<br><b>ЗК8.</b> Навички міжособистісної взаємодії.<br><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.<br><b>СК11.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.<br><b>СК15.</b> Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.<br><b>Програмні результати навчання:</b><br><b>ПР14.</b> Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.<br><b>ПР15.</b> Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.<br><b>ПР20.</b> Наявність творчих умінь розробляти психограми та проводити співбесіди, професійно- психологічний підбір, здійснювати оцінку системи управління персоналом, оцінку персоналу, системи формальної та неформальної комунікації; розробляти та проводити заходи попередження професійного вигорання персоналу; соціально-психологічні дослідження; навчання персоналу: тренінги комунікативних навичок у діловому спілкуванні; продаж; вдосконалення професійних навичок для працівників кадрової служби; командотворення; роботи з клієнтом по телефону; тайм-менеджмент |
| <b>Методи навчання</b>  | Пояснювально-ілюстративні, інтерактивні: мікрОВикладання, інверсії, емпатії, інциденту, вирішення кейсів, дискусії.  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Рольові та ділові ігри.<br/>Розв'язування психологічних завдань.</p>  |
| <b>Перелік основних практичних завдань</b> | <p><b>Модуль 1. «Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розробка критеріїв ефективного самоменеджменту</li> <li>2. Характеристика методів контролю та організації часового простору.</li> <li>3. Розробка програми щодо особливостей формування команди.</li> <li>4. Розробка системи методів оптимізації рівня стресу.</li> </ol> <p><b>Модуль 2. «Управління часом, цілепокладання та досягнення мети»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розробка плану та опису покрокових шляхів з реалізації середньострокової (до 3-х місяців) власної мети.</li> <li>2. Складання переліку власних поглиначів часу і розробка програми боротьби з ними.</li> <li>3. Розробка рекомендацій щодо боротьби з прокрастинацією та лінощами, ІНДЗ</li> </ol>   |
| <b>Література для вивчення дисципліни</b>  | <p><b>Основна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304с.</li> <li>2. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 224 с.</li> <li>3. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.</li> <li>4. Крикун О. А. Самоменеджмент : учебное пособие. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. 344 с.</li> <li>5. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент: Учебник Ника-Центр, 2007. 344с.</li> <li>6. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.</li> <li>7. Орликовський М. О. Самоменеджмент: практикум : навч. посіб. для студ. екон. вузів. Київ : Кондор, 2012. 410 с.</li> <li>8. Сладкевич В. П. Мотивационный менеджмент: курс лекцій. Киев : МАУП, 2001. 168 с.</li> <li>9. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів : Вид-во Львівського університету ім. І. Франка, 2012. 361 с.</li> <li>10. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : Курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.</li> </ol> <p><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. Москва : Маин, Иванов и Фербер, 2008. 320с.</li> <li>12. Бишоф А., Бишоф К. Самоменеджмент. Москва : ОМЕГА-Л, 2006. 127 с.</li> <li>13. Васильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н. Самоучитель по тайм-менеджменту. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 256 с.</li> <li>14. Вудкок М. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика / Вудкок М., Фрэнсис Д. Москва: Дело, 1991. 320 с.</li> <li>15. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва: Альбина Бизнес Букс, 2007. 302 с.</li> <li>16. Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности 7-е изд. Москва : Альпина Паблицер, 2012. 374 с.</li> <li>17. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // <i>Молодий вчений</i>. 2017. № 5 (45). С. 211–218</li> <li>18. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та</li> </ol> |

|                              |  |
|------------------------------|--|
|                              | <p>прокрастинації. // <i>Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць</i>. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. Вип. 4. С. 6-13.</p> <p>19. Котлер Ф., Рейн И. Персональний брендинг. Технологи досягнення личної популярності. Москва: Изд. дом Гребенникова, 2008. 400 с.</p> <p>20. Курпатов А.В. Счастлив по собственному желанию Практикум по системной поведенческой психотерапии. – Первая половина пути. Обл. Изд. Олма-Пресс Москва, 2005. 165 с.</p> <p>21. Моргенстерн Дж., Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем. Москва: Хорошая книга, 2007. 256 с.</p> <p>22. Осовська Г. В. Основи менеджменту : підручник. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : «Кондор», 2006. 664 с.</p> <p>23. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.</p> <p>24. Скібіцька Л. І. Менеджмент : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 416 с.</p> <p>25. Скрипко Т. О. Менеджмент : навч. посіб.. Київ : Центр навчальної літ., 2006. 176 с.</p> <p>26. Сладкевич В. Мотивационный менеджмент : курс лекцій / В. Сладкевич. Киев : МАУП, 2000. 112 с.</p> <p>27. Чалдини Р., Мартин С., Ноа Гольдштейн Н. Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным. Москва : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 224 с.</p> <p>28. Штепа О. С. Самоменеджмент: процесуальна та диспозиційна характеристика // <i>Психологічне здоров'я особи і суспільства</i>. Соціогуманітарні проблеми людини. №4.2010. С 224-235.</p> <p>29. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту // <i>Актуальні проблеми психології</i>. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред.С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. Т. 15. част. 2. Київ, 2008. С. 430 – 436.</p> <p>30. Emmett R. The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now / Emmett, Rita – New York: Walker &amp; Company, 2000. 269 p.</p> <p>31. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // <i>Boletin de Psicologia</i>. 1992. Vol. 35:83. 102 p.</p> <p>32. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. Publisher: Harper Perennial. 2012. 352 p.</p> |
| <p><b>Політика курсу</b></p> | <p><b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b><br/> Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).<br/> Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).</p> <p><b>Політика щодо відвідування:</b> Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із викладачем. Студенти мають</p>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. |   |  |
| <b>Політика оцінювання</b>   | Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою протягом семестру  |   |  |
|  | <b>Вид діяльності</b>   | <b>Максимальна кількість балів за одиницю</b> | <b>Кількість одиниць до розрахунку</b> |
|  | Робота на семінарському (практичному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)  | 8   | 6                                      |
|  | ІНДЗ  | 12  | 1                                      |
|  | Модульна контрольна робота  | 20  | 2                                      |
| <b>максимальна кількість балів 100</b>   |   |   |  |
| <b>Форма підсумкового контролю успішності - залік</b>  |   |   |  |
| Політика виставлення балів. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час семінарських (практичних) занять |   |   |  |

