Ф 03-63

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Криворізький фаховий коледж
Національного університету «Київський авіаційний інститут»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник начальника коледжу
з навчально-методичної роботи
_____ Галина ДАНИЛІНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«31» 08 2026 р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»
(назва навчальної дисципліни)
спеціальності D3 Менеджмент
(код та назва спеціальності)
освітньо-професійної програми «Менеджмент транспорту та логістики»
(назва освітньо-професійної програми)

Всього годин:	120
Аудиторних годин:	57
Екзамен (номер семестру):	-
Залік (номер семестру):	6

Кривий Ріг
2026

Навчальна програма з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»

складена на основі навчального плану НБТП-03.05.02-073/25,

затвердженого «09» 06 2025 р.

Навчальну програму склав
Надія СМИРНОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Навчальну програму обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури,

протокол № 13 від «26» 08 2026 р.

Голова циклової комісії
Надія СМИРНОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Навчальну програму обговорено та схвалено на засіданні випускової циклової комісії менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури

спеціальності D3 Менеджмент,

протокол № 13 від «26» 08 2026 р.

Голова випускової циклової комісії
Надія СМИРНОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«26» 08 2026 р.

Навчальну програму обговорено та схвалено на засіданні відділення транспортних технологій,

протокол № 13 від «27» 08 2026 р.

Завідувач відділення
Наталя КРАВЧУК
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«27» 08 2026 р.

ЗМІСТ

1	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
1.1	Мета вивчення навчальної дисципліни	4
1.2	Заплановані результати навчання	5
1.3	Міждисциплінарні зв’язки навчальної дисципліни	5
1.4	Основні форми організації вивчення навчальної дисципліни та контролю знань	5
1.5	Інструменти, обладнання та/або програмне забезпечення	5
2	ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
3	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
4	РЕКОМЕНДОВАНІ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
4.1	Основна та допоміжна література	6
4.2	Інформаційні ресурси Інтернет	6

1 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1 Мета вивчення навчальної дисципліни

Нині менеджмент став одним із найважливіших атрибутів людського життя. Менеджмент у широкому змісті – це керування організаціями будь-якої форми в умовах ринку та відповідного цивільного демократичного суспільства. Виділення із широкої галузі менеджменту, як науки і мистецтва керування, самоменеджменту є особливо актуальним. Поява самоменеджменту насамперед спричинена об'єктивно складним управлінським середовищем, прискореним темпом життя і тиском на управлінців, що безперервно суттєво підсилюється зовнішнім середовищем, у тому числі із-за постійно поновлюваних технологій управління, методик і відкриттів у сфері психологічної науки.

Зміни у повсякденному житті та управлінській сфері, зокрема, підвищують вимоги до управлінського персоналу, його професіоналізму, навчання і перепідготовки. Організації не можуть узяти на себе розвиток усіх необхідних навичок у всіх менеджерів. Це призвело б до виснаження ресурсів організації і підриву її стабільності. Тому підтримка власного постійного росту та розвитку стає необхідністю для кожного менеджера. На виконання цього завдання спрямовано навчальна дисципліна «Самоменеджмент».

Об'єктом дослідження самоменеджменту є самоорганізуюча система (підсистема) організації.

Предметом вивчення є процеси самоорганізації і саморозвитку соціальних систем, а також процеси самоуправління.

Перелік компетентностей та програмних результатів:

- загальні компетентності:
  - ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
  - ЗК-5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
  - ЗК-9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
  - ЗК-10. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні;
  - ЗК-11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
  - ЗК-13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності;
  - ЗК-15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- фахові компетентності:
  - ФК-3. Здатність визначати перспективи розвитку організації;
  - ФК-4. Вміння визначати функціональні області організації та зв’язки між ними;
  - ФК-5. Здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту;
  - ФК-6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо;
  - ФК-12. Здатність аналізувати й структурувати проблеми організації, формувати обґрунтовані рішення;
  - ФК-13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності;
  - ФК-14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності;
  - ФК-15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.
- програмні результати навчання:
  - ПРН-3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства;
  - ПРН-14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації;
  - ПРН-15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності;
  - ПРН-16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

1.2 Заплановані результати навчання

Знати:

- сутність і механізм функціонування самоменеджменту;
- концепції самоменеджменту;
- складові ефективного самоменеджменту;
- зміст методів управління мисленням, етики бізнесу і соціальної відповідальності;
- зміст управлінської праці та її оцінки;;
- механізми та алгоритми оцінки управлінських ситуацій;
- особливості ефективного використання часу;
- організацію виступів, проведення нарад і ділових переговорів;
- особливості формулювання політики самоменеджменту,

Вміти:

- застосувати методи самоменеджменту на практиці;
- аналізувати управлінські явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання;
- самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

1.3 Міждисциплінарні зв'язки навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» вивчається на основі дисциплін «Основи економічної теорії», «Менеджмент та маркетинг», «Діловий протокол», «Психологія управління», «Організація праці менеджера», є базою для вивчення дисциплін «Кадровий менеджмент», «Управління людськими ресурсами в транспортній галузі».

1.4 Основні форми організації вивчення навчальної дисципліни та контролю знань

Викладання тем навчальної дисципліни проводиться у вигляді надання лекційного матеріалу з послідуючим закріпленням навчального матеріалу на практичних заняттях шляхом формування здобувачами вищої освіти власних суджень щодо процесів самоорганізації і саморозвитку соціальних систем, а також процесів самоуправління.

Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти здійснюється на практичних заняттях, на основі чого виставляється проміжний контроль, що є основою отримання диференційованого заліку з дисципліни.

1.5 Інструменти, обладнання та/або програмне забезпечення

Для полегшення доступу здобувачів вищої освіти до отримання навчальних матеріалів з навчальної дисципліни «Самоменеджмент» створено відповідний Google Classroom, де їх викладено, і електронну бібліотеку підручників.

2 ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ розділів	Назва розділів	Обсяг навчальних занять, год.					
		Всього	Аудиторні, год.				Самостійна робота
			Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Практикум	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теорія самоменеджменту	28	10	4	-	-	14
2	Психологія самоменеджменту	50	14	8	-	-	28
3	Планування і організація самоменеджменту	42	14	7	-	-	21
	Всього за навчальною дисципліною	120	38	19	-		63

3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Теорія самоменеджменту

Теми розділу 1. Вступ до самоменеджменту. Сучасні наукові концепції самоменеджменту. Складові ефективного самоменеджменту. Філософія і стратегія самоменеджменту.

Розділ 2. Психологія самоменеджменту

Теми розділу 2. Формування якостей ефективного менеджера. Лідерство. Конфлікти в управлінській діяльності. Соціально-психологічна адаптація менеджера.

Розділ 3. Планування і організація самоменеджменту

Теми розділу 3. Планування особистої зайнятості менеджера. Планування роботи як складова самоменеджменту. Управління мисленням і самоменеджмент. Етика і соціальна відповідальність менеджера. Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій. Організовування діяльності менеджера. Оцінка праці менеджера.

4 РЕКОМЕНДОВАНІ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Основна та допоміжна література

1. Корнілова О. Самоменеджмент: навч.-метод. посібник. – Одеса: Фенікс, 2023. – 57 с.
2. Леськів Г.З., Левків Г.Я., Бліхар М.М., Гобела В.В., Подра О.П., Коваль Г.В. Самоменеджмент: навчальний посібник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 280 с
3. Ратушняк, О.Г., Лялюк О.Г. Самоменеджмент: навч. пос. – Вінниця: ВНТУ, 2021. – 170 с.
4. Шильнікова З.М. Самоменеджмент. Навчальний 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. – 224 с.
5. Шинкарук Л.В., Дєліні М.М., Власенко Т.О., Голєва М.С. Самоменеджмент: навчальний посібник – Київ: НУБіП України, 2025. – 316 с.
6. Смирнова Н.В. Соціальна складова виробництва у контексті еволюційної трансформації фінансово-економічних відносин. *Економічний простір: Збірник наукових праць.* 2023. №184. С. 9-12. (0,4 д.а.) – Index Copernicus, Google Scholar
URL: https://prostir.pdaba.dp.ua/index.php/journal/article/view/1224/1179
7. Смирнова Н.В. Макроекономічний контекст формування психологічного портрету ідеального працівника. *Економічний простір: Збірник наукових праць.* 2024. №191. С. 354-357. (0,4 д.а.) – Index Copernicus, Google Scholar
URL: https://prostir.pdaba.dp.ua/index.php/journal/article/view/1583/1526

4.2 Інформаційні ресурси Інтернет

1. Стандарт вищої освіти для спеціальності 073 «Менеджмент» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Електронний ресурс: http://kk.nau.edu.ua/article/2862