Ф 03-67

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

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»
(назва навчальної дисципліни)

спеціальності D3 Менеджмент
(код та назва спеціальності)

освітнього ступеня бакалавр

Кривий Ріг
2026

Методичні вказівки до проведення практичних занять для здобувачів освіти денної форми навчання з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»,
(назва навчальної дисципліни)

складені на основі навчальної програми, затвердженої «31» 08 2026 р.
та навчального плану НБ(ТП)-03.05.02-073/25,
затвердженого «09» 06 2026р.

Укладач: викладач, к.е.н., спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Смирнова Надія Вікторівна
(посада, наук..ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Методичні вказівки до проведення практичних занять
обговорено на засіданні циклової комісії
менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури
(повна назва циклової комісії)

Протокол № 13
від «16» 08 2026 р.
Голова циклової комісії
(підпис) Надія СМИРНОВА (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ПОГОДЖЕНО
Завідувач
навчально-методичного кабінету
(підпис) Марина КОЛЬЧАК (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)
«27» 08 2026 р.

1 Вступ

Дані методичні вказівки призначені для здобувачів вищої освіти спеціальності D3 Менеджмент для підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни «Самоменеджмент».

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» має на меті забезпечити підготовку здобувачів вищої освіти для майбутньої самостійної практичної роботи на основі опанування наукових підходів до організації процесу самоменеджменту, а саме формування спеціальних знань і практичних навичок щодо: оцінки життєвих ситуацій і життєвих цілей; управління емоційно-вольовим потенціалом і робочим часом; планування і організації своєї діяльності; ефективної взаємодії з підлеглими, колегами, керівництвом; впливу на співробітників; встановлення та підтримки ділових контактів.

Метою даних методичних вказівок є надання допомоги здобувачам вищої освіти у вивченні теоретичних аспектів самоменеджменту.

Методичні вказівки складені відповідно до робочої програми навчальної дисципліни і відтворюють її архітектуру.

2 Тематичний план практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин	Семестр
1	2	3	4
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»			6
1.1	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	2	
1.2	Філософія і стратегія ефективного самоменеджменту	2	
	Всього за розділом №1	4	
Розділ №2. «Психологія самоменеджменту»			
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	2	
2.2	Лідерство як форма самоменеджменту	2	
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	2	
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	2	
	Всього за розділом №2	8	
Розділ №3. «Планування і організація самоменеджменту»			
3.1	Планування особистої зайнятості та роботи менеджера	2	
3.2	Управління мисленням, етика і соціальна відповідальність менеджера	2	
3.3	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	2	
3.4	Організовування і оцінка праці менеджера	1	
	Всього за розділом №3	7	
Всього за 6 семестр		19	
Всього за навчальною дисципліною		19	

4 Практичні заняття

РОЗДІЛ №1. «ТЕОРІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Практичне заняття №1.1

Тема роботи: «Сучасні наукові концепції самоменеджменту»

Мета роботи: навчитися розуміти можливості застосування теорій самоменеджменту у власній життєвій діяльності.

План

1. Визначити об'єкт, предмет і мету вивчення самоменеджменту
2. З'ясувати сутність, цілі і функції самоменеджменту
3. Розглянути концепції самоменеджменту

Питання для обговорення:

1. Що є об'єктом вивчення у самоменеджменті?
2. Назвіть та охарактеризуйте предмет вивчення у самоменеджменті?
3. Що є метою вивчення самоменеджменту?
4. Поясніть концепції виникнення самоменеджменту як науки.
5. Прокоментуйте зміст концепції самоменеджменту, що побудована на ідеї обмеження.
6. Прокоментуйте зміст концепції самоменеджменту згідно з теорією Л.Зайверта.
7. Прокоментуйте зв'язок між функціями самоменеджменту та успіхом у реалізації ділової кар'єри.
8. Прокоментуйте зміст міждисциплінарної моделі самоменеджменту за теорією В. Карпачова.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5, Л.6.

Практичні ситуації

1. Сформулюйте основні цінності і принципи власної філософії самоменеджменту.
2. Визначте обмеження власного саморозвитку.
3. Знайдіть шляхи подолання обмежень власного саморозвитку.

Практичне заняття №1.2

Тема роботи: «Філософія і стратегія ефективного самоменеджменту»

Мета роботи: підвищити рівень розуміння критеріїв ефективного самоменеджменту та ціннісних орієнтирів особистості; створити розуміння зв'язку між цілями особистого розвитку та філософією самоменеджменту

План

1. Розглянути основні складові самоменеджменту за теорією Кейт Кінан
2. Сформувати уявлення відносно критеріїв ефективного самоменеджменту
3. Визначити вимоги до формулювання політики самоменеджменту
4. З'ясувати філософію і стратегію самоменеджменту

Питання для обговорення:

1. Прокоментуйте складові ефективного самоменеджменту, запропонованого психологом Кейт Кінан.
2. Назвіть риси менеджера, який вміє керувати собою.
3. Визначте риси менеджера, який має чіткі особистісні цінності.
4. Прокоментуйте риси менеджера, який здатний встановлювати чіткі особисті цілі.
5. Назвіть риси менеджера, який має навички вирішувати проблеми.
6. Складіть портрет менеджера із творчим підходом до справи.
7. Прокоментуйте методи управлінського впливу на підлеглих.

8. Розкрийте зміст навичок, що підкреслюють уміння менеджера слухати інших людей.
9. Опишіть характеристику менеджера, що розуміє особливості управлінської праці та уміє керувати людьми із різними здібностями і моральним станом.
10. Прокоментуйте риси менеджера, який спроможний навчати інших.
11. Опишіть характеристику менеджера, здатного формувати колектив.
12. Що таке політика саморозвитку менеджера і персоналу підприємства?
13. Які завдання ставляться до політики саморозвитку?
14. Сформулюйте перелік вимог, що має задовольняти формулювання політики саморозвитку.
15. Прокоментуйте основні принципи підготовки менеджера.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Опишіть власне бачення ідеального портрету ефективного менеджера.
2. Прокоментуйте зв'язок між само менеджментом та висловом «Самий гідний вчинок, що ти можеш здійснити – це віддавати себе іншим».
3. Сформулюйте власні життєві цінності, які є основою розвитку і досягнення кар'єрних цілей.
4. Сформулюйте та презентуйте модель самоменеджменту на основі формування цілей особистого розвитку та персональних цінностей.
5. Складіть план власної життєдіяльності.
6. Сформулюйте оцінку теперішнього власного стану (сильні і слабкі) сторони за критеріями: «Що я знаю? Що я вмію? Що я маю?»
7. Сформулюйте бачення персонального розвитку в контексті власного статусу в перспективі три роки у сфері професійної зайнятості.

РОЗДІЛ №2. «ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Практичне заняття №2.1

Тема роботи: «Формування якостей ефективного менеджера»

Мета роботи: набути розуміння змісту складових структури особистості

План

1. Розглянути індивідуально-психологічні та психофізіологічні риси особистості
2. З'ясувати еволюцію вимог до менеджера
3. Сформувати уявлення щодо самоменеджменту і мистецтва управління

Питання для обговорення:

1. Сформулюйте перелік індивідуально-психологічних і психофізіологічних рис особистості.
2. Прокоментуйте зміст поняття та види темпераменту.
3. Прокоментуйте зовнішні та суб'єктивні прояви поведінки різних соціальних типів.
4. Який зміст поняття «вольові якості людини»?
5. Прокоментуйте зміст поняття «соціальна орієнтованість людини».
6. Сформулюйте та прокоментуйте власний перелік вимог до керівника організації.
7. Який зміст складових «генеалогічного дерева» мистецтва управління.
8. Прокоментуйте зміст особистісних факторів мистецтва управління.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5, Л.7.

Практичні ситуації

1. Сформулюйте відповідь на питання: «Які риси повинен мати сучасний управлінець?», «Якими додатковими рисами повинен володіти сучасний управлінець, щоб бути успішним у професійній сфері?»

Практичне заняття №2.2

Тема роботи: «Лідерство як форма самоменеджменту»

Мета роботи: розвинути розуміння змісту поняття «лідерство» та сутності його видів

План

1. Розглянути головні припущення у визначенні поняття «лідерство»
2. З'ясувати особливості видів лідерства

Питання для обговорення:

1. Прокоментуйте зміст головних припущень у визначенні поняття «лідерство».
2. Який зміст і форми прояву лідерства?
3. Сформулюйте визначення складових, що формулюють стиль управлінського лідерства.
4. Прокоментуйте досвід особистого лідерства та сформулюйте думку про стиль лідерства, що домінував у даній ситуації.
5. Який зміст і складові персонального лідерства?
6. Який зміст і складові командного лідерства?
7. Прокоментуйте зміст і складові організаційного лідерства.
8. Назвіть рекомендації щодо розвитку візійного лідерства.
9. Який зміст і складові емоційного лідерства?
10. Назвіть ознаки людини із високим рівнем самоусвідомлення.
11. Яка роль комунікацій у розвитку складових емоційного інтелекту?

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Опишіть найкращий досвід особистого лідерства, зазначте позитивні і негативні сторони.
2. Який тип лідерства на ваш погляд є найкращим? Чому?

Практичне заняття №2.3

Тема роботи: «Конфлікти в управлінській діяльності»

Мета роботи: сприяти розумінню передумов обрання персонального типу поведінки у конфлікті

План

1. З'ясувати сутність поняття «конфлікт» та його функцій
2. Розглянути причини виникнення конфлікту
3. Визначити особливості структури конфлікту
4. Надати характеристику стилям поведінки у конфлікті
5. Розглянути умови попередження конфліктів

Питання для обговорення:

1. Дайте визначення поняттю «конфлікт» і «конфліктна ситуація».
2. Прокоментуйте алгоритм управління психічною напруженістю.
3. Який зміст соціально-психологічних причин конфлікту?
4. Який зміст психічних причин конфлікту?
5. Назвіть функції конфлікту.
6. Назвіть об'єктивні і суб'єктивні складові конфлікту.
7. Прокоментуйте зв'язок між критеріями самоменеджменту та рекомендаціями щодо попередження конфліктів.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Які варіанти вирішення конфліктів вам доводилось обирати? Чому?
2. Яка природа внутрішньо особистісного конфлікту? Як його розпізнати і вирішити?

Практичне заняття №2.4

Тема роботи: «Соціально-психологічна адаптація менеджера»

Мета роботи: отримати розуміння і вміння застосовувати інструменти соціально-психологічної адаптації

План

1. Розглянути фази соціально-психологічної адаптації менеджера в колективі
2. Сформувати уявлення щодо інструментів соціально-психологічної адаптації

Питання для обговорення:

1. Який зміст фаз соціально-психологічної адаптації менеджера у колективі?
2. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо проходження першої фази соціально-психологічної адаптації («власне адаптація»).
3. Назвіть рекомендації щодо застосування інструментів соціально-психологічної адаптації людини у групі.
4. Яка розпізнати зміст культури групи?
5. Який зв'язок між критеріями ефективного самоменеджменту та проходженням соціально-психологічної адаптації людини у групі?

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Ідентифікуйте та прокоментуйте зміст культури студентського середовища начального закладу.
2. Опишіть прояви емоційного інтелекту у досвіді вашої адаптації у студентському середовищі.
3. Сформулюйте зв'язок між політикою самоменеджменту та здатністю до соціально-психологічної адаптації.

РОЗДІЛ №3. «ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Практичне заняття №3.1

Тема роботи: «Планування особистої зайнятості та роботи менеджера»

Мета роботи: набути навички формування плану дій із особистого працевлаштування; створити розуміння моделі комплексної оцінки ділового життя

План

1. Розглянути планування розвитку кар’єри менеджера
2. З’ясування алгоритму формування особистого плану із працевлаштування
3. Визначити зміст цільового планування розвитку менеджера
4. Охарактеризувати головні терміни визначення процедури планування
5. Розглянути модель збалансованих показників ефективності як інструменту побудови самокерованих систем
6. Сформувати уявлення щодо процесного менеджменту як інструменту розвитку самоменеджменту

Питання для обговорення:

1. Охарактеризуйте основні типи кар’єрних процесів.
2. Визначте фактори гальмування кар’єри.

3. Опишіть етапи процесу власної «продажі» себе, як працівника.
4. Сформулюйте перелік і вимоги до оформлення документів щодо працевлаштування.
5. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо поведінки під час співбесіди.
6. Прокоментуйте етапи, що визначають зміст і послідовність функції планування.
7. Дайте визначення і охарактеризуйте відмінності функції «оцінка» та функції «контроль».
8. Розкрийте зміст алгоритму опису бізнес-процесу.
9. Приведіть приклади аналітичних показників оцінки фінансового стану підприємства.
10. Класифікуйте оціночні критерії бізнес-процесу.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Сформулюйте головні характеристики, що визначають вашу перевагу при отриманні робочого місця.
2. Складіть резюме.
3. Запропонуйте власний варіант систематизації організаційної побудови компанії.
4. Сформулюйте перелік стратегічних ініціатив розвитку підприємства.

Практичне заняття №3.2

Тема роботи: «Управляння мисленням, етика і соціальна відповідальність менеджера»

Мета роботи: створити розуміння застосування різних підходів до мислення для управління іншими та саморозвитком; досягти розуміння змісту поняття «етика ділової поведінки».

План

1. Розглянути визначення, термінологію і підходи до вирішення проблеми
2. З'ясувати існуючі підходи до мислення
3. Сформувати уявлення щодо сутність етики поведінки і праці менеджера
4. Визначити етичні принципи ведення бізнесу
5. З'ясувати особливості соціальної відповідальної відповідальності менеджера і бізнесу

Питання для обговорення:

1. Опишіть зміст основних термінів процедури вирішення проблеми.
2. Назвіть відмінності між поняттями «причина» та «пропозиція».
3. Опишіть зміст поняття «ситуація».
4. Розкрийте зміст моделей мислення для прийняття управлінських рішень.
5. Прокоментуйте зміст моделей систематизованого мислення.
6. Розкрийте зміст моделей ефективного мислення.
7. Прокоментуйте роль мислення в побудові самокерованих соціальних систем.
8. Розкрийте історичні аспекти розвитку етики бізнесу.
9. Наведіть перелік принципів етики бізнесу.
10. Розкрийте особливості принципу індивідуальної відповідальності у бізнесі.
11. Розкрийте особливості принципу ситуативної справедливості.
12. Яка сутність принципу економічної доцільності?
13. Опишіть зв'язок між етикою і соціальною відповідальністю менеджера.
14. Прокоментуйте зв'язок між етикою бізнесу і концепціями самоменеджменту.
15. Який зміст концепції прийняття етичного рішення?

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Сформулюйте власне судження щодо застосування стилів мислення у реалізації політики самоменеджменту.
2. Що б Ви зробили у минулому іншим чином, якби тоді знали те, про що дізналися внаслідок вивчення даної теми?

Практичне заняття №3.3

Тема роботи: «Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій»

Мета роботи: набути розуміння змісту вимог щодо підготовки презентації та публічного виступу

План

1. Розглянути головні поняття та визначення у теорії комунікації
2. Сформувати уявлення щодо організації виступів і презентацій
3. З'ясувати організації нарад і ведення ділових бесід
4. Визначити особливості проведення ділових переговорів
5. Встановити закономірність ефективного використання робочого часу

Питання для обговорення:

1. Прокоментуйте зміст критеріїв оцінки презентацій.
2. Назвіть складові публічної презентації.
3. Опишіть класифікацію ділових нарад і зустрічей.
4. Яка рекомендована структура регулярних індивідуальних звітних зустрічей?
5. Опишіть рекомендовану структуру зустрічі керівників відділів або членів робочої крупи.
6. Опишіть рекомендовану структуру організаційно-інформаційних зустрічей.
7. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо ефективного управління часом.
8. Який порядок визначення пріоритетів діяльності на основі важливості і терміновості справ.

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Прокоментуйте твердження «Хто володіє інформацією, той володіє світом».
2. Яка на Вашу думку повинна бути мотивація студентів у навчальному процесі?

Практичне заняття №3.4

Тема роботи: «Організування і оцінка праці менеджера»

Мета роботи: розвинути розуміння взаємозв'язку самоменеджменту та управлінської праці, застосування інструментів оцінки управлінської праці.

План

1. З'ясувати зміст і складові управлінської праці
2. Розглянути двохвимірну модель управління Р. Блейка та Дж. Моутон
3. Сформувати уявлення щодо моделі ситуативного підходу до управління
4. Розглянути управління цілями як модель розвитку соціальних систем
5. Визначити особливості оцінки праці менеджера

Питання для обговорення:

1. Прокоментуйте зміст форм впливу менеджера на підлеглих.
2. Прокоментуйте зміст складових управлінської праці.
3. Який зміст стилів управління згідно з моделлю Р. Блейка і Дж. Моутон?
4. Прокоментуйте критерії оцінки управлінської ситуації.

5. Назвіть рекомендації Ф. Фідлера щодо орієнтації стилю управління в залежності від управлінської ситуації.
6. Який зв'язок між складовими управління та складовими політики самоменеджменту?
7. Чи є можливості розвитку вмінь особистості сприймати і генерувати ініціативи за рахунок гнучкого застосування стилів і підходів до мислення?
8. Опишіть зміст етапів керування циклом цілей.
9. Прокоментуйте мету та принципи моделі управління цілями.
10. Який зміст процедури оцінки виконання?
11. Яка роль процедури самооцінки у теорії управління цілями?
12. Яке призначення мають форми оцінки виконання?
12. Які застереження слід врахувати при реалізації методики управління цілями?

Література: Л.1, Л.2, Л.3, Л.4, Л.5.

Практичні ситуації

1. Оцініть та задокументуйте власні дії щодо перетворення складових політики самоменеджменту в реальність протягом періоду вашого навчання в коледжі. Які недоліки і переваги виявлено?

4 Рекомендовані навчально-методичні матеріали

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