Ф 03-69

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.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»
(назва навчальної дисципліни)

спеціальності D3 Менеджмент
(код та назва спеціальності)

освітнього ступеня бакалавр

Кривий Ріг
2026

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи 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 2025 р.

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 виконання самостійної роботи обговорено на засіданні циклової комісії менеджменту, логістики та транспортної інфраструктури
(повна назва циклової комісії)

Протокол № 13
від «26» 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 Пояснювальна записка

Проблема правильної та раціональної організації власної трудової діяльності, ефективного використання та економії часу особливо актуальна для менеджерів, керівників, бізнесменів, яким щоденно доводиться вирішувати безліч різноманітних питань. Тобто у сучасних умовах як менеджеру, так і фахівцям будь-якого профілю, важливо вміти працювати в умовах дефіциту часу, як одного з найцінніших ресурсів. Одночасно з цим час є тим критерієм, який визначає ефективність використання інших ресурсів: фінансових, матеріальних, фізичних та духовних.

Саме на це орієнтовані дані методичні вказівки, розроблені для самостійного вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» здобувачами вищої освіти спеціальності D3 Менеджмент.

Підготовка здобувача вищої освіти, пов'язана з вивченням літератури, дає знання, узагальнює і систематизує чужий досвід. Це дає змогу накласти на реальне життя знання людиною законів життєдіяльності та діяльності, осмислити надскладні процеси, які відбуваються в ній під впливом внутрішнього і зовнішнього світів, а їхня взаємозумовленість, взаємозв'язок з інтенсивною самоосвітою, самодіяльністю і самоуправлінням дає науково обґрунтовані можливості вдосконалення особистої практики, стає фактором успіху. Це пов'язано з предметом дисципліни, названої самоуправлінням людини, або самоменеджментом.

Під самоуправлінням розуміємо стратегічне і повсякденне управління людиною своїм життям, що робить його змістовним і гармонійним, забезпечує ефективну реалізацію внутрішніх потенцій і досягнення життєвих цілей.

Дані методичні вказівки мають сприяти глибокому засвоєнню здобувачами вищої освіти положень і проблемних питань навчальної дисципліни «Самоменеджмент», орієнтуючи на їх самостійне вивчення.

2 Загальні методичні вказівки

Самостійна роботи з навчальної дисципліни «Самоменеджмент» спрямована на розширення знань здобувачів вищої освіти стосовно проблемних питань щодо управління робочим часом, кар'єрою, формування організаційного мислення, розширення світогляду.

Виконання вказаних у даних методичних вказівках завдань передбачає самостійне їх вивчення, керуючись рекомендованими літературними джерелами.

3 Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійну роботу

№ розділу, теми	Назва розділу і теми	Кількість годин на самостійну роботу
1	2	7
6 семестр		
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»		
1.1	Вступ до самоменеджменту	2
1.2	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	6
1.3	Складові ефективного самоменеджменту	2
1.4	Філософія і стратегія самоменеджменту	4
	Всього за розділом №1	14
Розділ №2. «Планування і організація самоменеджменту»		
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	4
2.2	Лідерство	8
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	8
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	8
	Всього за розділом №2	28
Розділ №3. «Психологія самоменеджменту»		
3.1	Планування особистої зайнятості менеджера	2

3.2	Планування роботи як складова самоменеджменту	4
3.3	Управління мисленням і самоменеджмент	2
3.4	Етика і соціальна відповідальність менеджера	4
3.5	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	4
3.6	Організовування діяльності менеджера	2
3.7	Оцінка праці менеджера	3
	Всього за розділом №3	21
Всього за 6 семестр		63
Всього за навчальною дисципліною		63

4 Методичні вказівки до самостійної роботи

РОЗДІЛ №1. «ТЕОРІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Тема №1.1. «Вступ до самоменеджменту»

(**1, 2, 3, 4, 5**)

Питання для самоконтролю:

1. Опишіть процеси, які привели до виникнення управлінської праці.
2. Охарактеризуйте природу й характер управлінської праці. Опишіть предмет управлінської праці.
3. Що таке засоби праці? Назвіть засоби управлінської праці.
4. Порівняйте цілі й результати виробничої й управлінської праці.
5. Що є продуктом управлінської праці?
6. У чому полягає зміст діяльності менеджера?
7. Висвітліть управлінські ролі менеджера.

Тема №1.2. «Сучасні наукові концепції самоменеджменту»

(**1, 2, 3, 4, 5, 6**)

Питання для самоконтролю:

1. Що таке «самоменеджмент»?
2. Яка принципова різниця між менеджментом і «самоменеджментом»?
3. Яка основна мета самоменеджменту?
4. Які ви знаєте концепції самоменеджменту?
5. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту М. Вудкока та Д. Френсіса?
6. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Б. і Х. Швальбе?
7. У чому полягає сутність концепції самоменеджменту Л. Зайверта?
8. Які переваги самоменеджменту за концепцією Л. Зайверта?
9. Які ви знаєте функції самоменеджменту?
10. Навіщо потрібно вивчити технічні прийоми самоменеджменту?

Тема №1.3. «Складові ефективного самоменеджменту»

(**1, 2, 3, 4, 5**)

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення й охарактеризуйте наукову організацію праці. Хто проводить роботу з наукової організації праці?
2. Перелічіть принципи наукової організації праці. Охарактеризуйте їхню сутність.
3. Перелічіть напрямки наукової організації праці і заходи в кожному з напрямків.
4. Опишіть заходи в процесі розподілу й кооперації управлінської праці.
5. Опишіть заходи в процесі нормування управлінської праці.

6. Опишіть заходи в організації трудового управлінського процесу.
7. Дайте визначення технології управління й алгоритму (процедурі) процесу управління.
8. Опишіть класифікацію операцій і процедур управлінського процесу.

Тема №1.4. «Філософія і стратегія самоменеджменту»

(**1, 2, 3, 4, 5**)

Питання для самоконтролю:

1. В чому полягає сутність потенціалу менеджера?
2. Які елементи визначають менеджерський потенціал?
3. Дайте характеристику вимогам до професійної компетенції менеджерів.
4. Охарактеризуйте найважливіші якості менеджера.
5. У чому суть концепції обмежень?
6. Назвіть і прокоментуйте 11 обмежень у діяльності менеджера.
7. Опишіть основні етапи особистого плану розвитку.
8. Дайте характеристику розвитку, саморозвитку та самовдосконаленню особистості.

РОЗДІЛ №2. «ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Тема №2.1. «Формування якостей ефективного менеджера»

(**1, 2, 3, 4, 5, 7**)

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає професійна майстерність менеджера і як вимірюються його компетенції?
2. Якою має бути модель менеджера XXI ст.?
3. Як визначаються результативність та ефективність праці менеджера?
4. Чи є в Україні успішні топ-менеджери, і які фактори характеризують їхню працю?
5. Чи завжди довготривалий успіх позитивний?
6. Що таке самоменеджмент і які його складові?
7. Яким має бути процес самоорганізації праці менеджера?
8. Чи можна менеджеру планувати свою кар'єру, і як це робити?
9. Що таке самоактуалізація і самовдосконалення?
10. Майбутнє менеджера – це кар'єра цілей чи можливостей?

Тема №2.2. «Лідерство»

(**1, 2, 3, 4, 5**)

Питання для самоконтролю:

1. Визначте відмінності між керівництвом та лідерством.
2. Опишіть природу лідерства та його основні складники.
3. Перелічіть та охарактеризуйте різні стилі лідерства.
4. Поясніть процес розвитку лідерських якостей.
5. Опишіть основні елементи системи лідерства в організації.
6. Проаналізуйте фактори, що впливають на ефективність лідерства в організації.

Тема №2.3. «Конфлікти в управлінській діяльності»

(**1, 2, 3, 4, 5**)

Питання для самоконтролю:

1. Що таке «конфлікти» та «стресами»
2. Які методи вирішення конфліктів Вам відомі?
3. Які типи конфліктів Ви знаєте та який зв'язок існує між ними?
4. Яка природа та причина стресів?
5. Дайте загальну характеристику психологічного портрету особи: принципи управління людьми, поведінкова психологія, принципи гуманістичної психології, темперамент, характер, інтелект, емоційність.

Тема №2.4. «Соціально-психологічна адаптація менеджера»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Що таке «вплив», «влада», «залежність», «повноваження» ? Як ці категорії співвідносяться між собою?
2. Які ви знаєте джерела влади? Дайте класифікацію джерел влади залежно від основи їх походження. Як ви розумієте концепцію влади?
3. Дайте визначення категорії «лідерство». Чим лідерство відрізняється від власне управлінської діяльності?
4. У чому сутність поведінкового підходу до вивчення лідерства? Що таке стиль керування?
5. Які практичні висновки дозволяють зробити результати досліджень в рамках ситуаційного підходу до вивчення лідерства?

РОЗДІЛ №3. «ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

Тема №3.1. «Планування особистої зайнятості менеджера»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Які особливості і напрямки організації праці менеджера?
2. Планування робочого часу менеджера.
3. Назвіть принципи, які повинні здійснюватися при розподілі функцій між менеджерами і працівниками.
4. Делегування обов'язків і повноважень в організації.
5. Назвіть етапи процесу делегування відповідальності в організації.
6. Назвіть обов'язки менеджера при делегуванні доручень і відповідальності.
7. Які основні види трудових затрат менеджера в організації?
8. У чому полягає сутність планування особистої роботи менеджера?
9. Які види робіт передбачаються в особистому плані менеджера?
10. Яка технологія використання різних видів організаційної техніки в організації?
11. Як встановити оптимальний режим роботи менеджера?
12. Який порядок складання плана-графіка робочого тижня менеджера?
13. Яка роль рішення у менеджменті організації?
14. Вимоги до управлінських рішень менеджера.
15. Наведіть класифікацію видів управлінських рішень.
16. Який порядок підготовки і прийняття управлінських рішень?
17. Яка послідовність роботи з управлінськими рішеннями?
18. Назвіть критерії оцінки варіантів управлінських рішень?
19. Методи прийняття рішень.
20. Особистий стиль менеджера у прийнятті управлінського рішення.
21. Охарактеризуйте систему контролю за виконанням рішень.
22. Назвіть умови для ефективного контролю управлінських рішень

Тема №3.2. «Планування роботи як складова самоменеджменту»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає практичне значення планування особистої роботи менеджера?
2. За якими етапами слід здійснювати процес розробки плану особистої праці менеджера?
3. Яким вимогам повинні відповідати цілі менеджера?
4. Висвітліть правила планування робочого дня менеджера.
5. Розкрийте сутність та значення визначення пріоритетності справ менеджера.
6. За допомогою яких методів може здійснюватися вибір пріоритетних справ менеджера?

7. За допомогою яких питань-критеріїв рекомендується здійснювати вибір завдань категорії А (пріоритетних справ)?
8. Як можна провести аналіз використання робочого часу? Які рішення необхідно прийняти менеджерові після аналізу?
9. Опишіть методи планування робочого часу.
10. Які риси характерні для керівників, які раціонально використовують час?
11. Які фактори негативно впливають на управління часом?
12. Дайте визначення робочого місця.
13. Що розуміють під організацією робочого місця менеджера?
14. Дайте визначення поняттю «умови праці».
15. Опишіть вимоги до організації робочих місць менеджерів.
16. Як здійснюється планування та обладнання робочих місць менеджерів?
17. Які рекомендації варто враховувати при плануванні робочого місця менеджера?
18. За якими напрямками можуть використовуватися технічні засоби управління в організації?

Тема №3.3. «Управління мисленням і самоменеджмент»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Чому примноження інтелектуального потенціалу працівників є чинником розвитку організації?
2. Що характеризує організацію, яка самонавчається, і які вміння повинні мати менеджери, щоб створити таку організацію?
3. Яку роль відіграє творчість у праці менеджера?
4. Яким має бути ставлення менеджерів до талановитих працівників?
5. Які методи може використовувати менеджер для пошуку нових ідей?
6. У чому полягає сутність стратегії «блакитного океану» Чана Кіма і яким має бути ставлення до неї менеджера?
7. Що характеризує менеджера як «агента змін»?
8. Чому в багатьох організаціях зміни, що проводяться, не дають позитивних результатів?
9. Як ви розумієте поняття «менеджери-архітектори»? Чим вони відрізняються від «менеджерів-ремонтників»?
10. У чому полягає сутність креативної організації, і як креативність організації впливає на її конкурентоспроможність?

Тема №3.4. «Етика і соціальна відповідальність менеджера»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Що таке цінності і що таке потреби людини? Який зв'язок між цінностями і потребами?
2. У чому полягає сутність корпоративної культури в організації, які її ознаки та типи?
3. Що таке спільна діяльність і якими мають бути дії менеджера з формування команди?
4. Яку роль відіграє менеджер у запобіганні та розв’язанні конфліктів?
5. Що таке взаєморозуміння, які є перешкоди на шляху до нього та як їх долати?
6. Що таке професійна мораль і які якості має виховувати в собі менеджер згідно з Етичним кодексом менеджера?
7. Яке значення мають етичні кодекси в організації, яка їх структура і яку роль мають відігравати менеджери в їх розробленні та впровадженні?
8. Які зовнішні ознаки корпоративної культури в організації?
9. Якими мають бути дії менеджера з формування надійної репутації організації?
10. Що таке корпоративна ідентичність працівників, і як вона впливає на виробничу діяльність організації?

Тема №3.5. «Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. З якою метою необхідно планувати ділові зустрічі?
2. Якої поведінки слід дотримуватись менеджеру під час зустрічі?
3. Поняття «ділова бесіда». Перелічіть етапи й опишіть підготовчі заходи.
4. Як краще почати ділову бесіду? Опишіть відомі прийоми початку ділової бесіди.
5. Як краще інформувати учасників бесіди й аргументувати висунуті положення? Яких правил варто дотримуватись?
6. На що слід звертати увагу менеджеру під час бесіди?
7. Завершення ділової бесіди, запис і висновок.
8. Практичні рекомендації з підвищення ефективності проведення ділових бесід.

Тема №3.6. «Організовування діяльності менеджера»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Як залежить праця менеджера від його місця в ієрархічній системі управління?
2. Яке керівництво організацією, на вашу думку, є ефективнішим: одноосібне (топ-менеджером) чи колективне (командою вищих менеджерів)?
3. Які ролі виконує менеджер, і як вони пов'язуються з його місцем в ієрархічній системі управління?
4. Якою є роль керівника в організації, у чому полягає сутність його праці?
5. Які функціональні обов'язки виконує менеджер і як вони пов'язуються з його місцем в ієрархії та ролями, які він «програє»?
6. Що таке влада, які є її види і як вони пов'язані з працею менеджера?
7. Що таке вплив, які способи впливу та з якою метою використовують менеджери?
8. У чому полягає природа лідерства і чи кожний менеджер може бути лідером?
9. Чим відрізняються способи реалізації управлінських функцій менеджером та лідером?

Тема №3.7. «Оцінка праці менеджера»

(1, 2, 3, 4, 5)

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть соціально-психологічні завдання оцінювання праці менеджера.
2. Як відбувається оцінювання за головними параметрами діяльності менеджера?
3. Які установки і форми поведінки керівників під час оцінювання підлеглих?
4. Надайте характеристику сучасного менеджера (управлінця).
5. Як відбувається впровадження менеджером методів мотиваційного стимулювання?
6. Назвіть фактори мотивації, що впливають на ефективність її використання?

5 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