

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Самоменеджмент та ефективне лідерство»**

Освітній ступінь: магістр

Галузь знань: 07 адміністрування та менеджмент

Спеціальність: 073 менеджмент

Освітня програма: менеджмент

Кількість кредитів – 3,0 – 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.

Рік підготовки, семестр – 2 курс, III семестр

Компонент освітньої програми: обов'язкова

Дні занять: відповідно до розкладу

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу

Мова викладання: українська

Керівник курсу:

Павленчик Наталія Федорівна – доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки та менеджменту.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 213., тел. (032) 255-41-32
e-mail: pavlinova75@gmail.com

Опис дисципліни

Тенденції змін, що відбуваються в сучасному світі, потребують від сучасного фахівця таких знань, умінь і навичок, які б давали можливість людині миттєво реагувати на зміни середовища, з одного боку, а з іншого – змогу витримувати морально-психологічний і соціально-культурний натиск соціуму. Уміння самоорганізувати себе є нагальною потребою компетентного фахівця, основою його успішної професійної діяльності, запорукою особистісного зростання. Саме для цього покликаний самоменеджмент як цілеспрямоване та послідовне застосування наукових методів і практичних прийомів менеджменту для свідомого управління власною кар'єрою та особистим життям.

Головна мета самоменеджменту полягає у тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо управляти ходом свого життя, долати перешкоди як у професійній, так і в особистій сфері, досягати успіху найефективнішим шляхом. Навчальна дисципліна "Самоменеджмент та ефективне лідерство" надає можливість студентам оволодіти навичками управління особистісними ресурсами (власними часом, активністю і працездатністю, фінансами та освіченістю), засвоїти технології саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що надає змогу більш ефективно організувати свою діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей.

Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: обґрунтування актуальності самоменеджменту та лідерства як складників професійної компетентності та побудова на цій основі нової моделі поведінки; засвоєння основних методик самоменеджменту та лідерства для вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності. Об'єктом навчальної дисципліни є процеси самоуправління.

Предметом навчальної дисципліни є система знань і методів щодо саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю.

Навчальний контент

№	Теми	Розподіл годин				Результати навчання
		разом	л	с	с.р	
1.	Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції.	10	1	2	7	Знати: сутність і призначення самоменеджменту. Основні концепції самоменеджменту, напрями. Функції самоменеджменту.
2.	Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом.	12	1	3	8	Знати: сутність ресурсу часу. Методи аналізу витрачання часу. Методи управління часом. Поняття ресурсу активності та працездатності. Методи управління ресурсом активності та працездатності. Психогігієна та збереження психічного здоров'я особистості.
3.	Тема 3. Стрес-менеджмент.	10	1	2	7	Знати: що таке стрес – його види. Основні симптоми та ознаки стресу. Причини стресу. Керування стресом. Конфлікт. Причини конфлікту та його усунення. Управління конфліктом. Емоційне

						вигорання.
4.	Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості.	13	2	3	8	Знати: поняття та сутність лідерства. Структура лідерства. Типологія лідерства. Класичні та сучасні теорії лідерства. Розвиток лідерських компетентностей. Застосування тренінгових методів розвитку лідерства
5.	Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді.	12	1	3	8	Знати: що таке команда, її формування. Управління командою. Робота в команді. Постанова цілей. Визначення завдань. Формування клімату в колективі. Прийняття рішення. Управління талантами
6.	Тема 6. Мистецтво комунікації.	11	1	2	8	Знати: зміст комунікації, її види. Вербальна та невербальна комунікація. Креативність в комунікації. Уміння спілкування. Ефективність комунікації. Мистецтво говорити. Мистецтво слухати. Асертивна комунікація.
7.	Тема 7. Мотивація, як чинник самореалізації	10	1	2	7	Знати: що таке самореалізація – її зміст та основа. Життєві цінності. Мотив. Стимул. Інтерес. Управління особистими потребами. Потреба та мета самореалізації. Здібності та талант. «Хто я» в соціумі. Самооцінка.
8.	Тема 8. Формування особистості, як «бренду».	12	2	3	7	Знати: зміст створення особистісного бренду. Почуття, емоції, стиль життя. Управління емоціями. Репутація та імідж. Чинники формування репутації. Елементи іміджу. Освіченість. Уміння навчатися. Кар'єрний потенціал особистості.

Формування програмних компетентностей

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають досягти таких результатів навчання:

- **загальні компетентності:**

ЗК3. Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій;

ЗК4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети;

ЗК6. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

- **хові компетентності:**

СК1. Здатність обирати та використовувати концепції, методи та інструментарій менеджменту, в тому числі у відповідності до визначених цілей та міжнародних стандартів;

СК3. Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту;

СК6. Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми;

СК8. Здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом;

СК10. Здатність до управління організацією та її розвитком.

Програмні результати навчання:

ПРН1. Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах;

ПРН2. Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтувати методи їх вирішення;

ПРН6. Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність;

ПРН10. Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач;

ПРН11. Забезпечувати особистий професійний розвиток та планування власного часу;

ПРН12. Вміти делегувати повноваження та керівництво організацією (підрозділом);

ПРН13. Вміти планувати і здійснювати інформаційне, методичне, матеріальне, фінансове та кадрове забезпечення організації (підрозділу).

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:
Положення ЛДУФК – <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>
Робочої програми – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11594>
Порядку оцінювання – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11597>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Максвелл Дж. Воспитавай в себе лідера. – Минск: Попурри, 2018. – 230 с.
2. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
3. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. - 280 с.
4. Теорія і практика формування лідера: навч. посіб. / О. Г. Романовський, Т. В. Гура, А. Є. Книш, В. В. Бондаренко. – Харків: НТУ "ХПІ", 2017 р. – 100с.

Додаткова:

1. Василик Н. М. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. *Ефективна економіка*. 2022. № 2. – URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=10034> (дата звернення: 12.09.2022). DOI: [10.32702/2307-2105-2022.2.91](https://doi.org/10.32702/2307-2105-2022.2.91)
2. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Самоменеджмент / Навчальний посібник//Рекомендовано Міністерством освіти і науки України - Київ «Центр учбової літератури». – 2012. – 504с.
3. Дороніна М. С., Пересунько В. І. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитк // Економіка і управління. – 2016. – № 4. – С. 7–12.
4. Жуковська А. Ю., Бречко О. В. Діючі технології та перспективні методики планування професійної кар'єри публічних службовців. // Український журнал прикладної економіки. – 2017. – Том 2. – № 4. – С. 27–36. – ISSN 2415-8453.

5. Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. – Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2002. – Т. 1. – 537 с.
6. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія. – Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.
7. Крикун О. А. Самоменеджмент : учебное пособие. – Х. : ХНУ шимени В. Н. Каразіна, 2014. – 344 с.
8. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навч. посібник. – Рівне: НУВГП, 2013. – 354 с.
9. Орликовський М.О., Осовська Г.В., Ткачук В.І. Самоменеджмент: практикум: навч. посіб. для студ. екон. вузів. – К.: Кондор-Видавництво, 2012. – 410 с.
10. Павленчик, Н. Мотиваційні критерії як елемент ефективного управління персоналом.// Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності. 2020. С. 346-348
11. Сакур А.А. Самоменеджмент: учеб. пособ. для бак / Сакур А.А., Аветисян К.П., Калугина Н.А. – Одесса: ОНАС им. А.С. Попова., 2012. – 144 с.
12. Самоменеджмент : навч. посіб. / [З. Юринець, О. Макара]. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – 271 с.
13. Сергеева Л. М. Лідерство : навч. посіб. / Л. М. Сергеева, В. П. Кондратьєва, М. Я. Хромей ; за наук. ред. Л. М. Сергеевої. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. – 296 с.
14. Юрик Н. Є. Самоменеджмент : курс лекцій . – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с.