

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ



ЗАТВЕРДЖУЮ"  
Проректор з навчально-методичної роботи

Карина НЕМАШКАЛО

*Основи самоменеджменту та лідерства*

**робоча програма навчальної дисципліни**

Галузь знань **23 Соціальна робота**  
Спеціальність **232 Соціальне забезпечення**  
Освітній рівень **перший (бакалаврський)**  
Освітня програма **Управління соціальною сферою**

Статус дисципліни  
Мова викладання, навчання та оцінювання

**вибіркова**  
**українська**

Завідувач кафедри  
соціальної економіки

Галина НАЗАРОВА

**Харків**  
**2022**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри соціальної економіки  
Протокол № 13 від 26.08.2022 р.

Розробники:  
Лугова Вікторія Миколаївна, к.е.н., доц. кафедри соціальної економіки.

**Лист оновлення та перезатвердження  
робочої програми навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри

## Анотація навчальної дисципліни

Тенденції змін, що відбуваються в сучасному цивілізованому світі, пов'язані з прискореним розвитком технологій передачі та обробки інформації, що потребує від сучасного фахівця таких знань, умінь і навиків, які б давали можливість людині в цьому бурхливому світі миттєво реагувати на зміни середовища, з одного боку, а з іншого – змогу витримувати морально-психологічний та 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 й 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 зовнішні обставини як у професійній, так і в особистій сфері, досягати успіху найефективнішим шляхом. Важливу роль у цьому відіграє наявність у людини лідерських якостей, здатності виконувати роль лідера.

Навчальна дисципліна «Основи самоменеджменту та лідерства» надає можливість здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти оволодіти навичками управління особистісними ресурсами (часом, активністю і працездатністю, власними фінансами та освіченістю), засвоїти технології саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що надає змогу більш ефективно організувати власну діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

**Мета навчальної дисципліни:** вивчення студентами теоретичних засад та набуття практичних навичок здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей, що визначатиме їх професійну спроможність та сприятиме формуванню професіоналізму впродовж життя.

Курс	2-4
Семестр	3-8
Кількість кредитів ECTS	5
Форма підсумкового контролю	екзамен

### Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Психологія	Інформаційно-комунікаційне забезпечення соціальної сфери
Соціальна психологія	
Організація та нормування у соціальній сфері	

### Компетентності та результати навчання за дисципліною:

Компетентності	Результати навчання
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність працювати в команді. Здатність до міжособистісної взаємодії.	Виявляти готовність до взаємодії з колегами по роботі, приймати управлінські рішення в організації роботи виконавців

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів у професійній діяльності	
Здатність планувати та управляти часом. Здатність до міжособистісної взаємодії. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів у професійній діяльності	Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі міждисциплінарної команди фахівців
Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері	Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей

## Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Використання ресурсів часу, активності та платоспроможності для ефективного самоуправління

#### Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту

*1.1. Сутність і призначення самоменеджменту.* Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту. Самоменеджмент як основа ефективного управління собою, умова особистісного і професійного успіху. Основні цілі самоменеджменту. Складові самоменеджменту.

*1.2. Основні концепції самоменеджменту.* Концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта. Сутність концепції М. Вудкока та Д. Френсіса. Сутність концепції самоменеджменту Б. і Х. Швальбе. Концепція самоменеджменту В. А. Андрєєва. Сутність концепції самоменеджменту А. Т. Хроленко.

*1.3. Функції самоменеджменту.* Самомотивація (у тому числі аналіз і формування особистих цілей). Планування діяльності. Прийняття рішень. Організація діяльності. Самоконтроль

#### Тема 2. Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)

*2.1. Сутність ресурсу часу.* Визначення понять «час» та «ресурс часу». Суб'єктивний та об'єктивний час. Головна мета управління ресурсом часу.

*2.2. Методи аналізу витрачання часу.* Карточка щоденного обліку часу А. Гастєва. Хронокарти П. Керженцева. АВС-хронометраж. Щоденний облік часу А. Федорова (за допомогою таблиць Excel). Фотографія робочого тижня. Хронометраж за Г. Архангельським. Журнал часу. Аналіз щоденних перешкод часу.

*2.3. Методи управління часом.* Система Б. Франкліна. Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера. Правило В. Паретто «80/20». АБВ-аналіз.

### **Тема 3. Управління ресурсом активності і працездатності**

*3.1. Поняття ресурсу активності і працездатності.* Сутність понять «активність» і «працездатність». Поняття ресурсу активності і працездатності та його місце в житті сучасної людини. Види активності і працездатності. Негативні чинники впливу на ресурс активності і працездатності.

*3.2. Методи управління ресурсом активності і працездатності.* Здоров'я як ключовий показник ефективності використання ресурсу активності і працездатності. Розвиток навичок здорового способу життя: фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, особистісної гігієни та психогігієни, моральної саморегуляції, екологічної свідомості і поведінки. Стрес та чинники, що його викликають. Професійне вигорання. Методи нейтралізації стресу та основні підходи до роботи з професійним вигоранням.

### **Тема 4. Управління ресурсом платоспроможності**

*4.1. Поняття ресурсу платоспроможності.* Сутність поняття ресурсу платоспроможності. Фінансове планування життя. Види доходів та витрат особистості (сім'ї).

*4.2. Методи управління ресурсом платоспроможності.* Контроль фінансових потоків. Заощадження. Інвестування власних фінансових ресурсів. Страхування ризиків. Складання особистих фінансових планів. Пріоритетність при здійсненні витрат. Створення і збереження заощаджень. Особистий фінансовий ризик-менеджмент. Застосування комп'ютерних програм з управління особистими фінансами.

## **Змістовий модуль 2. Використання ресурсів освіченості та лідерства для ефективного самоуправління**

### **Тема 5. Управління ресурсом освіченості**

*5.1. Поняття ресурсу освіченості.* Сутність понять «освіченість» та «ресурс освіченості». Вимоги до освіченої людини в сучасному суспільстві. Освіченість як стратегічна перевага особистості. Освіта протягом життя. Самоосвіта.

*5.2. Методи управління ресурсом освіченості.* Самоконтроль компетентності. Відстеження змін у вимогах робочого місця (посади). Вміння навчатися у інших. Використання таблиць життєвих і професійних цілей. Моделювання свого професійного портрету. Упорядкування своїх знань. Удосконалення пізнавальних умінь та навичок. Планування та розвиток кар'єри. Інструменти та технології планування кар'єри.

*5.3 Кар'єрний потенціал особистості.* Сутність та мотиви кар'єри. Моделі кар'єри. Кар'єрний потенціал особистості. Методи, прийоми, техніки реалізації кар'єрного потенціалу.

### **Тема 6. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера**

*7.1. Поняття та сутність лідерства.* Сучасні підходи до розуміння лідерства. Функція лідера в сучасному суспільстві. Лідерство як фактор особистісного росту і рушійна сила соціального розвитку. Сутність поняття «лідерство». Характеристики лідерства. Типологія лідерства. Типи лідерів.

*7.2. Класичні та сучасні теорії лідерства.* Класичні теорії лідерства: лідерських якостей, ситуаційного лідерства, функціонального лідерства. Сучасні погляди на лідерство. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Теорія внутрішнього стимулювання лідерства К. Кешмана

Теорія двигуна лідерства Н. Тічі Теорія опосередкованого лідерства Р. Фішера та А. Шарпа  
Теорія пов'язуючого лідерства Дж. Липман-Блюмена Теорія лідерства через управління парадоксами Ф. Трöpfenaарса і Ч. Хемпден-Тернера Концепція «трубопроводу лідерства» Ідея розподіленого лідерства Д. Бредфорда і А. Коена.

## **Тема 7. Розвиток лідерства**

8.1. *Діагностика лідерства.* Виявлення лідерських характеристик. Застосування психологічних тестів для виявлення лідерських якостей. Методики дослідження лідерства: тест-опитувальник «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Є. Крушельницький), Діагностика діяльнісних особливостей керівництва та лідерства (А. Журавльов, В. Захаров), Діагностика функціонального лідерства в малих групах (Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов), Самооцінка лідерства (Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов), тест «Ефективність лідерства» (Р.Немов)

8.2. *Розвиток лідерських компетентностей.* Пропозиції щодо розвитку лідерства в організації. Безперервне самовдосконалення: розвиток особистої мотивації, розвиток індивідуальних інтелектуальних і моральних лідерських якостей, розвиток соціальної компетентності. Тренінг лідерства.

Перелік практичних занять, а також запитань і завдань до самостійної роботи наведено у таблиці «Рейтинг-план навчальної дисципліни».

### **Методи навчання та викладання**

У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачене застосування як репродуктивних, так продуктивних методів навчання, серед яких: лекції проблемного характеру (тема 3, тема 5), міні-лекції (тема 2), робота в малих групах (тема 2), семінари (тема 6), дискусії (тема 1, тема 2, тема 5), ділові ігри (тема 4), дебати (тема 6), індивідуальна творча робота (тема 6).

### **Порядок оцінювання результатів навчання**

Оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни «Основи самоменеджменту і лідерства» проходить за накопичувальною (100-бальною) системою оцінювання.

Оцінювання здійснюється за такими видами контролю:

поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення практичних, семінарських занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 60 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту скласти іспит, – 35 балів). З них:

практичні заняття: 40 балів; самостійна робота: 20 балів;

підсумковий/семестровий контроль, що проводиться у формі екзамену відповідно до графіка навчального процесу (максимальна кількість балів – 40, мінімальна кількість балів – 25, за якої іспит вважається складеним).

**Поточний контроль** включає оцінювання роботи студентів під час:

*практичних занять:*

виконання студентом практичних завдань, участі студентів в обговореннях, дискусіях. Практичні завдання оцінюються у 5 балів. Максимальна оцінка ставиться за наявності обґрунтованих висновків та своєчасної здачі завдання. Загальна кількість балів 20.

участь у діловій грі оцінюється у 5 балів. Максимальна оцінка ставиться за активну участь в обговореннях, дискусіях та за умови своєчасної здачі завдання. Загальна кількість балів 5;

доповідь з презентацією оцінюється у 5 балів. Максимальна оцінка ставиться за якісно підготовлену презентацію (не менше 15 слайдів) та активну участь у обговоренні доповіді. Загальна кількість балів 5;

поточна контрольна робота, максимально оцінюється у 5 балів. Вона виконується в ПНС і містить питання різного рівня складності відповідно до тем змістового модуля. Загальна кількість балів за контрольні роботи – 10;

*самостійної роботи:*

домашні завдання. Кожне домашнє завдання оцінюється у 5 балів. Максимальна оцінка ставиться за умови правильного виконання та наявності обґрунтованої відповіді. Кількість домашніх завдань – 4, максимальна кількість балів за усі домашні завдання становить 20 балів.

Підсумковий контроль:

Формою підсумкового контролю є іспит. Екзаменаційний білет охоплює програму дисципліни і передбачає визначення рівня знань та ступеня опанування студентами компетентностей. Кожен екзаменаційний білет складається із 15 тестів та 3 практичних завдань (ситуаційного, діагностичного та евристичного).

Критерії оцінювання екзаменаційних робіт:

тести. Максимальна кількість балів – 15. Кожен тест закритої форми з одиничним вибором та тест закритої форми з множинним вибором оцінюється в 1 бал;

стереотипне завдання. Максимальна оцінка завдання – 5 балів, із них: 1 – володіння понятійно-категоріальним апаратом дисципліни; 2 – послідовність та аргументованість викладення матеріалу; 2 – наявність повної відповіді на запитання та обґрунтованих висновків;

діагностичне завдання. Максимальна оцінка завдання – 8 балів, із них: 2 – володіння теоретичними знаннями; 2 – послідовність та аргументованість викладення матеріалу; 4 – наявність повної відповіді на запитання та обґрунтованих висновків;

евристичне завдання. Максимальна оцінка завдання – 12 балів, із них: 2 – володіння теоретичними знаннями та їх застосування для вирішення поставленої проблеми; 2 – послідовність та аргументованість викладення матеріалу; 2 – застосування творчого підходу до вирішення поставленої проблеми; 2 – оригінальність підходу до виконання завдання та подання результату; 4 – наявність обґрунтованих висновків щодо вирішення поставленої проблеми.

Практичні завдання передбачають вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень підготовки і компетентності студента з навчальної дисципліни.

Результат семестрового іспиту оцінюється в балах (максимальна кількість – 40 балів, мінімальна кількість, що зараховується, – 25 балів) і проставляється у відповідній графі екзаменаційної "Відомості обліку успішності".

Студента слід вважати атестованим, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової/семестрової перевірки успішності, дорівнює або перевищує 60. Мінімумально можлива кількість балів за поточний і модульний контроль упродовж семестру – 35 та мінімумально можлива кількість балів, набраних на іспиті, – 25.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни розраховується з урахуванням балів, отриманих під час екзамену, та балів, отриманих під час поточного контролю за накопичувальною системою. Сумарний результат у балах за семестр складає: "60 і більше балів –

зараховано", "59 і менше балів – не зараховано" та заноситься у залікову "Відомість обліку успішності" навчальної дисципліни.

Форми оцінювання та розподіл балів наведено у таблиці «Рейтинг-план навчальної дисципліни».

### Рейтинг-план навчальної дисципліни

Тема	Форми та види навчання		Форми оцінювання	Мак бал
1	2		3	4
Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Сутність і призначення самоменеджменту Основні концепції самоменеджменту. Функції самоменеджменту	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Дослідження ключових сфер особистості", "Розробка плану особистого життя і кар'єри". Дискусія	Перевірка завдань	5
	<i>Самостійна робота</i>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Підготовка висновків з практичного заняття	Перевірка домашніх завдань	
Тема 2. Управління ресурсом часу (тайм-менеджмент)	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Сутність ресурсу часу Методи аналізу витрачання часу	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "АВС-хронометраж", "Система управління часом Франкліна". Дискусія	Активна участь у виконанні завдань	
	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Міні-лекції: Система Б. Франкліна. Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера. Правило В. Паретто «80/20». АБВ-аналіз.	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Матриця Ейзенхауера". Групова робота "Аналіз поглиначів часу"	Перевірка завдань	5
<i>Самостійна робота</i>				
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття. Самостійне завдання "Аналіз витрат робочого часу"	Перевірка домашніх завдань	5
Тема 3. Управління	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Проблемна лекція:	Активна робота на парі	



ресурсом активності і працездатності		Поняття ресурсу активності і працездатності та його місце в житті сучасної людини		
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Хронотип", "Здоровий спосіб життя", "Оцінка рівня стресостійкості", "Подолання стресу"	Перевірка завдань	5
	<i>Самостійна робота</i>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Перевірка домашніх завдань	
тема 4. Управління ресурсом платоспроможності	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Поняття ресурсу платоспроможності. Фінансове планування життя.	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Побудова сімейного бюджету"	Активна участь у виконанні завдань	
	<i>Самостійна робота</i>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до заняття, огляд теоретичного матеріалу. Самостійне завдання "Оцінка власного бюджету"	Перевірка домашніх завдань	5
	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Методи управління ресурсом платоспроможності. Особистий фінансовий ризик-менеджмент	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Ділова гра "Управління власними коштами"	Перевірка завдань	5
		Контрольна робота	перевірка КР	5
	<i>Самостійна робота</i>			
Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до заняття, огляд теоретичного матеріалу. Підготовка до контрольної роботи	Перевірка домашніх завдань		
Тема 5. Управління ресурсом освіченості	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Проблемна лекція: Вимоги до освіченої людини в сучасному суспільстві. Освіченість як стратегічна перевага особистості	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Моделювання власного професійного портрету". Дискусія	Активна участь у виконанні завдань	
	<i>Самостійна робота</i>			
Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до заняття, огляд теоретичного матеріалу.	Перевірка домашніх завдань	5	

		Самостійне завдання "Модель розвитку власних професійних якостей"		
Тема 6. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Поняття та сутність лідерства. Типологія лідерства.	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Оцінка лідерських якостей". Дебати: "Розвиток лідерських якостей"	Перевірка завдань	5
	<b>Самостійна робота</b>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до тренінгового заняття. Самостійне творче завдання "Підготовка власного портфоліо"	Перевірка домашніх завдань	5
	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Класичні теорії лідерства: лідерських якостей, ситуаційного лідерства, функціонального лідерства. Сучасні погляди на лідерство.	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Семинар "Сучасні теорії лідерства"	Участь у семінарі	5
	<b>Самостійна робота</b>			
Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до заняття, огляд теоретичного матеріалу.	Перевірка домашніх завдань		
Тема 7. Розвиток лідерства	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Лекція за питаннями: Діагностика лідерства. Розвиток лідерських компетентностей	Активна робота на парі	
	Практичне заняття	Практичне заняття: "Напрями розвитку лідерства"	Активна участь у семінарі	
		Контрольна робота	перевірка КР	5
<b>Самостійна робота</b>				
Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до заняття, підготовка до контрольної роботи.	Перевірка домашніх завдань		
Екзамен			40	
Усього			100	

### Рекомендована література

#### Основна

1. Лугова В.М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 219 с.
2. Чкан А. С., Маркова С. В., Коваленко Н. М. Самоменеджмент : навчальний посібник Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 84 с.

#### Додаткова

3. Антонов В.М. Акмеологія щастя в Україні: кіберакмеологічний аспект : монографія. Київ : Agrar MG, 2018. 136 с.
4. Антонов В.М., Кульгінський Є.А. , Антонова-Рафі Ю.В. Акмеологія здоров'я в Україні: монографія. Київ : СТ-ДрукЗ. 2018. 388 с.
5. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : ПНУ, 2018. 720 с.
6. Мазяр О.В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2020. 332 с.
7. Краснокутська Н.С., Нащекіна О.М., Замула О.В. та ін Менеджмент : навчальний посібник. Харків : «Друкарня Мадрид», 2019. 231 с.
8. Шармер О. Теорія У. Лідерство из будущего. San Francisco, CA, USA : Berrett Koehler Publishers, Inc., 2018. 650 с.
9. Maxwell J.C. Leadershift: The 11 Essential Changes Every Leader Must Embrace. New York : HarperCollins, 2019. 288 p.
10. Sternad D. Effective Management: Developing yourself, others and organizations. New York : Red Globe Press, 2020. – 454 p.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

11. Основи самоменеджменту та лідерства. Сайт ПНС ХНЕУ ім. С. Кузнеця. – Режим доступу : <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=3937>