

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТУ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Завідувач кафедри, професор

Галина ЗАПША

«28» серпня 2025 року

«ПОГОДЖЕНО»

В.о. декана факультету економіки
та управління

Аркадій ТОПОВ

«28» серпня 2025 року

«ПОГОДЖЕНО»

В.о. проректора з науково-
педагогічної та методичної роботи,

Вячеслав СЕДОВ

«28» серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ОП 06 САМОМЕНЕДЖМЕНТ І ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК**

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

перший (бакалаврський) рівень

(назва рівня вищої освіти)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ

D «Бізнес, адміністрування та право»

(шифр та назва галузі знань)

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

D3 «Менеджмент»

(код та найменування спеціальності)

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

Менеджмент

(назва освітньої програми)

СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ

Факультет економіки та управління

(факультет, інститут)

с/п

Робоча програма освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток» за освітньо-професійною програмою «Менеджмент» спеціальності Д 3 «Менеджмент» за першим «бакалаврським» рівнем вищої освіти.

Розробник:

Іван Петрів, к. н. держ. упр., доцент кафедри менеджменту

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри менеджменту
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри



Галина ЗАПША

Гарант освітньої програми



Ганна ДІДУР

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма здобувача вищої освіти	Характеристика освітнього компонента	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <i>D «Бізнес, адміністрування та право»</i> (шифр і назва)	<i>Обов'язковий</i>	
Змістових модулів – 2	Спеціальність: <i>D3 «Менеджмент»</i>	Рік підготовки	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<i>1-й</i>	<i>1-й</i>
Загальна кількість годин – 90 год.		Семестр	
		<i>1-й</i>	<i>1-й</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача – 4	Рівень вищої освіти: <i>перший (бакалаврський)</i>	Лекції	
		<i>16 год.</i>	<i>6 год.</i>
		Практичні, семінарські	
		<i>22 год.</i>	<i>4 год.</i>
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		<i>52 год.</i>	<i>80 год.</i>
		Індивідуальні завдання:	
		-	
		Вид контролю:	
		<i>залік</i>	<i>залік</i>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38/52

для заочної форми навчання – 10/80

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Програма вивчення освітнього компонента *«Самоменеджмент і особистісний розвиток»* складена відповідно до освітньо-наукової програми підготовки фахівців за освітньо-професійною програмою «Менеджмент» спеціальності D 3 «Менеджмент» за першим «бакалаврським» рівнем вищої освіти.

Мета освітнього компонента. Надання здобувачам можливостей для оволодіння системними знаннями теорії та практики соціального, психічного та суспільного розвитку особистості як самокерованої системи. Оволодіння основними засадами самоменеджменту, менеджерської діяльності в колективі та самоорганізації.

Предметом вивчення освітнього компонента є вивчення теоретичних та прикладних аспектів діяльності особистості з позицій «людина», «особистість», «індивід», «менеджер», «керівник», «член колективу».

Завдання освітнього компонента полягає у:

- формуванні у здобувачів загальних ґрунтовних навичок наукового аналізу процесів у сфері розвитку особистості, посиленні в них інтересу до наукових досліджень у цій галузі знань;
- опануванні здобувачами уявлень про особистісний розвиток, який відбувається під впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ;
- поглиблення розуміння особистісного розвитку в умовах підвищення вимог до людини праці.
- опануванні навичок самоменеджменту та вивчення моделей поведінки;
- розумінні процесів побудови команди та управління її діяльністю.
- У результаті вивчення освітнього компонента здобувач повинен:

знати:

- концептуальні засади особистісного розвитку та самоменеджменту;
- сучасні погляди на сутність самоменеджменту;
- основні вимоги до менеджера в колективі;
- основні засади тайм-менеджменту, планування та управління самоменеджментом;
- сутність формування та управління командною роботою.

вміти:

- аналізувати способи поведінки особистості та формувати відповідну реакцію;
- використовувати методи управління колективом та побудови внутрішньої структури взаємовідносин;
- проводити аналіз моделей поведінки та формувати план особистісного розвитку;
- визначати ознаки кризових ситуацій в колективі;
- обґрунтовувати моделі індивідуальної поведінки;
- визначати сучасні тенденції особистісного розвитку та побудови взаємовідносин у колективі;
- оцінювати вплив менеджерських рішень на загальну атмосферу та продуктивність колективної роботи.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення освітнього компонента у здобувача вищої освіти формуються *загальні компетентності (ЗК)*:

ЗК9. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК11 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК12 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК15 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

При вивченні освітнього компонента у здобувача вищої освіти формуються *фахові (спеціальні) компетентності*:

СК9 Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань.

СК11 Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління.

СК15 Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички

Програмні результати вивчення освітнього компонента:

ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціальновідповідально 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.

4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	с	інд	с.р.		л	п	с	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА САМОМЕНЕДЖМЕНТ: СУТНІСТЬ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК												
Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту	14	2	-	4	-	8	14	2	-	2	-	10
Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту	14	2	-	4	-	8	14	2	-	-	-	10
Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство	10	2	-	2	-	6	10	-	-	-	-	12
Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність	12	2	4	-	-	6	12	-	-	-	-	8
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	50	8	4	10	-	28	50	4	-	2	-	40
Змістовий модуль 2. МЕНЕДЖЕРСЬКІ ЗДІБНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ												
Тема 5. Розвиток лідерських якостей і soft skills	12	2	2	-	-	6	10	-		-	-	12
Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру	10	2	-	2	-	6	10	2	2	-	-	6
Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд	12	2	-	2	-	6	10	-	-	-	-	12
Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент	10	2	2	-	-	6	10	-	-	-	-	10
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	44	8	4	4	-	24	40	2	2	-	-	40
Усього годин	90	16	8	14	-	52	90	6	2	2	-	80

5. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

5.1. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Змістовий модуль 1. ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту

Сутність та основні елементи самоменеджменту. Основні напрями його вивчення. Модель самоменеджменту та його головні принципи.

Поняття «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність». Життєва орієнтація людини. Суспільні умови розвитку особистості. Види та особливості розвитку людини. Психічні процеси у формуванні особистості. Соціальний аспект розвитку.

Джерела та рушійні сили становлення особистості. Вплив діяльності на розвиток. Взаємозв'язок між інтенсивністю діяльності та результатами розвитку.

Природні й соціальні умови існування людини. Виховання як важливий чинник формування. Середовище та його вплив на розвиток особистості.

Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту

Стадії становлення особистості. Процес її розвитку та вдосконалення. Рівні формування людини. Малий та великий особистісний ріст.

Джерела й умови формування особистості. Фактори соціалізації. Вплив середовища та регіональних особливостей на розвиток людини. Мега-, макро-, мезо- та мікрорівні соціалізації.

Основні джерела соціалізації: первинний досвід, культурно-соціальні надбання, власна активність у виборі знань і їх осмисленні.

Функції менеджера в управлінні організацією. Ключові риси керівника. Формування професійних компетенцій і здібностей. Необхідні знання й уміння у процесі самоуправління та організації праці.

Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство

Емоції в процесі пізнання та творчості. Вплив емоцій на виникнення стресу. Особливості пізнавальної діяльності людини.

Опанування поведінки та використання символічних засобів для регуляції емоцій. Емоційна напруга у роботі. Емоційні переживання працівника під час трудової діяльності.

Потреба у психічній саморегуляції. Емоційні характеристики особистості. Основні властивості емоційності: збудливість, інтенсивність переживань, ригідність, стійкість, виразність, відгук, оптимізм чи песимізм. Динамічні риси емоційної сфери.

Класифікація управлінських ролей. Різні стилі керівництва. Вплив менеджера на формування клімату в колективі. Лідер як чинник позитивної атмосфери.

Оцінка управлінської діяльності менеджера. Моделі ефективності управління. Аналіз організаційної структури роботи. Матриця «сфокусованість – енергійність». Оптимальне співвідношення управлінських і професійних функцій. Методи примусового ранжування та розподілу. Інструменти оцінки сильних сторін менеджера.

Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність

Поняття психологічних механізмів цілеспрямованої діяльності людини. Критерії такої поведінки: постановка підцілей, вибір засобів їх досягнення, уникнення повторів, досягнення насичення.

Підходи до вивчення структури регуляції дії. Теорія функціональних систем. Складові функціональної системи: аферентний синтез, прийняття рішення, модель очікуваного результату (акцептор) і його програма, виконання дії та її результат, механізм зворотного зв'язку. Плани та структура поведінкових актів. Теорія чотирьох стадій дії (модель Рубікону). Теорія мотиваційного контролю Ханленда.

Роль мети у здійсненні поведінкових актів. Основні параметри мети: рівень складності, вплив труднощів, ступінь конкретності, зовнішня чи внутрішня спрямованість, часові межі.

Цінності як предмет дослідження. Сутність, типи та інструменти постановки цілей. Методи впорядкування завдань і визначення пріоритетів.

Організаційна поведінка менеджера. Ключові поняття: предмет, об'єкт, мета, методи вивчення. Теоретичні підходи й моделі організаційної поведінки.

Змістовий модуль 2. МЕНЕДЖЕРСЬКІ ЗДІБНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Тема 5. Розвиток лідерських якостей і soft skills

Поняття здібностей і їх розвиток. Загальна спрямованість особистості.

Типи здібностей людини. Загальні та спеціальні здібності. Потенційні та актуальні здібності. Основні й допоміжні властивості.

Рівні розвитку здібностей: відтворювальний та творчий. Обдарованість, талант і геніальність.

Закономірності та механізми становлення здібностей. Задатки та нахили людини. Справжні й помилкові нахили.

Тайм-менеджмент: поняття та завдання. Різновиди планування роботи менеджера. Етапи організації особистої діяльності. Методи визначення й оцінки працездатності. Засоби планування часу. Облік витрат робочого часу. Принципи й методи ефективного планування.

Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру

Поняття волі та її прояви. Вольові дії. Мова та її значення у становленні особистості.

Розбір складних вольових дій. Мотиви. Прості та складні акти волі. Умови успішності вольової дії.

Основні риси волі. Вольові якості людини. Ключові характеристики: рішучість, витримка, наполегливість, упертість, самостійність, самоконтроль, конформність.

Безвілля та його подолання. Причини слабовілля. Характер слабохарактерних людей. Абулія як прояв хворобливого безвілля.

Поняття команди в організації. Формування командного духу та етапи становлення команди. Підтримка творчості та створення креативної атмосфери. Рекомендації менеджеру щодо організації ефективної командної роботи.

Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд

Поняття «конкурентоспроможна особистість». Основні сфери її розвитку: діяльність, спілкування, самосвідомість.

Етапи становлення конкурентоспроможної особистості. Принципи саморозвитку. Технологічна модель її формування. Стадії оптимізації поведінки: підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія. Використання ділових ігор.

Психологічні засади розвитку інтегральних рис конкурентоспроможної особистості. Спрямованість, компетентність, гнучкість.

Особистісна орієнтація. Компетентність як основа конкурентності. Гнучкість у професійній та особистій сферах.

Інтелектуальна адаптивність. Індивідуальні особливості у прийнятті рішень. Гнучкість мислення. Концептуальна модель формування конкурентоспроможної особистості.

Зміни в роботі менеджера. Реакції працівників на організаційні зміни. Поведінкові моделі керівника у період трансформацій. Розвиток адаптивності в умовах постійних змін.

Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент

Кар'єра та її значення в професійній діяльності менеджера. Основні складові кар'єрного зростання управлінця. Особливості управління кар'єрою в організаційному середовищі. Гендерні аспекти у формуванні кар'єри. Стрес як предмет вивчення у сфері самоменеджменту. Його сутність та різновиди в умовах організації. Визначення допустимого рівня стресу для ефективної роботи менеджера. Фактори, що провокують виникнення стресових ситуацій. Негативні впливи та наслідки дії стресу, синдроми. Криза як явище. Психологічне розуміння кризових станів особистості. Причини їх виникнення та необхідність перебудови внутрішньої структури особистості.

Різновиди кризових станів особистості. Конфлікти професійного розвитку, зокрема: мотиваційні, когнітивно-дієві та поведінкові. Ставлення особистості до кризи та шляхи її подолання. Типові реакції на кризові ситуації: ігнорування, перебільшення, демонстративність,

волонтаризм, продуктивність. Стратегії виходу з життєвої кризи: конструктивні та деструктивні.

5.2. ТЕОРЕТИЧНИЙ ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (КУРС ЛЕКЦІЙ)

Денна/ заочна форми навчання

№	Змістовний модуль, теми лекцій і орієнтирний перелік питань
1	2
Змістовий модуль 1. ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ – 8/8 год	
1.1	Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту (2/2 год) 1. Поняття особистості, індивідуальності та їх розвиток у сучасному світі. 2. Життєва позиція та цінності як основа самоменеджменту. 3. Концепції самоменеджменту: класичні та сучасні підходи (agile, lean). 4. Роль цифрових інструментів (Trello, Notion, AI-помічники) у самоменеджменті. 5. Вплив соціального та професійного середовища на розвиток особистості.
1.2	Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту (2/2 год) 1. Етапи розвитку особистості: від самопізнання до самореалізації. 2. Чинники соціалізації: сім'я, освіта, цифрова культура. 3. Самоменеджмент як інструмент самореалізації в кар'єрі менеджера/маркетолога. 4. Аналіз сильних і слабких сторін (SWOT особистості). 5. Створення особистого плану розвитку.
1.3	Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство (2/0 год) 1. Емоційний інтелект (EQ) у професійній діяльності. 2. Вплив емоцій на прийняття рішень і командну взаємодію. 3. Техніки психічної саморегуляції (mindfulness, медитація). 4. Роль менеджера у формуванні позитивного клімату в команді. 5. Конфліктні ситуації у колективі.
1.4	Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність (2/0 год) 1. Принципи тайм-менеджменту: матриця Ейзенхауера, техніка Pomodoro, SMART-цілі. 2. Використання цифрових інструментів для планування (Google Calendar, Asana). 3. Психологічні аспекти прокрастинації та методи її подолання. 4. Використанням цифрових інструментів у командній роботі
Змістовий модуль 2. <u>МЕНЕДЖЕРСЬКІ ЗДІБНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ</u> - 8/8 год	
1.5	Тема 5. Розвиток менеджерських якостей і soft skills (2/0 год) 1. Ключові якості ефективного менеджера: комунікація, емпатія, адаптивність. 2. Soft skills у менеджменті та маркетингу: презентація, переговори, нетворкінг. 3. Розвиток менеджерських навичок. 4. Методи оцінки особистих компетенцій (360-градусний зворотний зв'язок).

1.6	Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру (2/2 год) - Воля та самодисципліна: техніки формування звичок. - Формування ефективних команд: відбір, мотивація, делегування. - Agile-методології в командній роботі (Scrum, Kanban). - Командний проект та його особливості.
1.7	Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд. (2/0 год) - Концепція конкурентоспроможної особистості в цифровому суспільстві. - Створення особистого бренду в соціальних мережах (LinkedIn, Instagram). - Навчання та наставництво як інструменти саморозвитку. - Стратегії особистого бренду.
1.8	Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент (2/0 год) - Планування кар'єри: постановка цілей і стратегії досягнення. - Стрес і вигорання: техніки управління (йога, тайм-блоки, journaling). - Кризи особистості: як перетворити виклик на можливість. - Практика: створення кар'єрного плану та стратегії стрес-менеджменту.

5.3. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту	4	2
2	Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту	4	-
3	Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство	2	-
4	Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність	-	-
5	Тема 5. Розвиток менеджерських якостей і soft skills	-	-
6	Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру	2	-
7	Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд.	2	-
8	Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент	-	-
	РАЗОМ	14	2

5.4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту	-	-
2	Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту	-	-

3	Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство	-	-
4	Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність	4	-
5	Тема 5. Розвиток менеджерських якостей і soft skills	2	-
6	Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру	-	2
7	Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд.	-	-
8	Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент	2	-
	РАЗОМ	8	2

5.5. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Сутність особистісного розвитку та самоменеджменту	8	10
2	Тема 2. Етапи особистісного зростання та роль самоменеджменту	8	10
3	Тема 3. Емоційна компетентність і її вплив на лідерство	6	12
4	Тема 4. Тайм-менеджмент і цифрова продуктивність	6	8
5	Тема 5. Розвиток менеджерських якостей і soft skills	6	12
6	Тема 6. Самодисципліна та командна робота в цифрову еру	6	6
7	Тема 7. Конкурентоспроможність і особистий бренд.	6	12
8	Тема 8. Управління кар'єрою та стрес-менеджмент	6	10
	РАЗОМ	52	80

5.6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальна робота виконується здобувачами з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь з освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток».

Формою індивідуальної роботи є реферат, який містить теоретичні та прикладні аспекти освітнього компонента. Здобувачі самостійно обирають тему з запропонованого переліку:

1. Поняття особистості та індивідуальності в контексті сучасного менеджменту.
2. Роль життєвих цінностей у формуванні ефективного самоменеджменту.
3. Класичні та сучасні концепції самоменеджменту: порівняльний аналіз.
4. Застосування agile-підходів у самоменеджменті.

5. Вплив цифрових інструментів (Trello, Notion) на організацію особистої роботи.
6. Роль соціального середовища у розвитку особистості менеджера.
7. Самоменеджмент як інструмент підвищення конкурентоспроможності.
8. Закони самоменеджменту та їх застосування у професійній діяльності.
9. Вплив психологічних чинників на розвиток особистості менеджера.
10. Самоменеджмент у контексті цифрової трансформації бізнесу.
11. Етапи самопізнання як основа особистісного розвитку.
12. Вплив сім'ї на формування самоменеджменту студента.
13. Роль освіти у розвитку конкурентоспроможної особистості.
14. Самореалізація як мета самоменеджменту в кар'єрі менеджера.
15. SWOT-аналіз особистості: методика створення та використання.
16. Вплив цифрової культури на етапи особистісного зростання.
17. Мікро- та макрофактори соціалізації менеджера.
18. Формування менеджерських компетенцій через самоменеджмент.
19. Самоменеджмент як інструмент адаптації до змін у кар'єрі.
20. Роль саморефлексії в процесі особистісного зростання.
21. Емоційний інтелект як ключовий елемент ефективного лідерства.
22. Техніки mindfulness для підвищення емоційної стійкості менеджера.
23. Вплив емоційної компетентності на командну взаємодію.
24. Роль емоцій у прийнятті управлінських рішень.
25. Психічна саморегуляція: методи та їх застосування в роботі.
26. Емоційна напруженість і її вплив на продуктивність менеджера.
27. Формування позитивного клімату в команді через емоційний інтелект.
28. Управління конфліктами в колективі за допомогою емоційної компетентності.
29. Емоційна стійкість як фактор успіху в управлінні.
30. Роль лідера у створенні сприятливого емоційного середовища.
31. Матриця Ейзенхауера: принципи використання в самоменеджменті.
32. Техніка Pomodoro для підвищення особистої продуктивності.
33. Застосування SMART-цілей у плануванні робочого часу.
34. Цифрові інструменти тайм-менеджменту: порівняння Google Calendar і Asana.
35. Психологічні причини прокрастинації та способи їх подолання.
36. Роль цифрових додатків у підвищенні ефективності роботи менеджера.
37. Планування часу в умовах віддаленої роботи.
38. Оптимізація робочого дня за допомогою AI-інструментів.
39. Вплив цифрової культури на ефективність тайм-менеджменту.
40. Баланс між роботою та особистим життям через тайм-менеджмент.
41. Ключові soft skills для менеджера в сучасному бізнесі.
42. Розвиток комунікативних навичок для ефективного лідерства.
43. Емпатія як основа успішного управління командою.
44. Техніки ефективних переговорів у менеджменті.
45. Нетворкінг як інструмент розвитку кар'єри менеджера.

46. Оцінка лідерських компетенцій за методом 360-градусного зворотного зв'язку.
47. Розвиток адаптивності як ключової якості сучасного лідера.
48. Роль презентаційних навичок у кар'єрі менеджера.
49. Формування лідерських якостей через практичні кейси.
50. Вплив soft skills на успіх у маркетингових проєктах.
51. Техніки формування самодисципліни для менеджера.
52. Роль вольових якостей у досягненні професійних цілей.
53. Формування командного духу в умовах цифрової роботи.
54. Застосування Scrum у командній роботі менеджера.
55. Використання Kanban для організації командних проєктів.
56. Делегування як інструмент ефективної командної роботи.
57. Управління креативністю в команді: методи та підходи.
58. Самодисципліна як основа успішного управління змінами.
59. Вплив цифрових інструментів (Miro, Trello) на командну роботу.
60. Формування довіри в команді для підвищення ефективності.
61. Поняття конкурентоспроможної особистості в сучасному світі.

Оформлення виконаних індивідуальних завдань, що здаються для перевірки, повинно відповідати типовим вимогам, тобто мають містити:

- титульний аркуш;
- зміст;
- текстова частина;
- список використаних джерел;
- додатки.

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання – це способи спільної роботи викладача і здобувачів, спрямовані на засвоєння здобувачами теоретичних знань, отримання практичних навичок і умінь, розвиток у них пізнавальних здібностей, формування високих моральних, ділових та професійних якостей.

При проведенні лекційних і практичних занять з освітнього компонента *«Самоменеджмент та особистісний розвиток»* застосовують словесні, інноваційні, наочні та практичні методи навчання.

У процесі викладання освітнього компонента для активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти передбачене застосування інтерактивних навчальних технологій, серед яких: лекції проблемного характеру, семінари-дискусії, реферативні виступи, «мозковий штурм», ситуаційні вправи, кейс-метод, презентації.

Відповідність методів навчання досягненню програмних результатів навчання з освітнього компонента *«Самоменеджмент і особистісний розвиток»* представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Методи навчання

Результати навчання	Методи навчання
ПРН 14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні консультації. (Розповідь, бесіда, дискусія з проблемних питань, демонстрація мультимедійних презентацій, самостійна побудова логічних схем, вирішення тестових завдань, узагальнення наукових та інших інформаційних джерел, написання наукового тексту).
ПРН 15. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні консультації. (Розповідь, бесіда, дискусія з проблемних питань, демонстрація мультимедійних презентацій, самостійна розробка плану дослідження, вирішення практичних завдань та логічних вправ, узагальнення наукових та інших інформаційних джерел, написання наукового тексту, реферативні виступи).
ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.	Лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні консультації. (Розповідь, бесіда, дискусія з проблемних питань, демонстрація мультимедійних презентацій, вирішення практичних завдань з застосуванням спеціальних методів наукових досліджень, робота з статистичними базами даних, «мозковий штурм»).

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань здобувачів з освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток» здійснюється у формі поточного, модульного (рубіжного) та підсумкового контролів, які передбачені «Положенням про систему оцінювання знань здобувачів вищої освіти в Одеському державному аграрному університеті» (нова редакція), затвердженим наказом в.о. ректора ОДАУ № 106-заг від 30 квітня 2025 року.

Поточний контроль (ПК) з освітнього компонента «Управління персоналом» здійснюється під час аудиторних або дистанційних занять та охоплює питання програми курсу, які винесено на лекційні, практичні заняття та самостійну роботу. Поточний контроль передбачає використання таких форм як: усне опитування; виконання практичних завдань; доповіді, презентації, реферати;

експрес-тестування (табл.2). Загальна кількість балів за поточний контроль з змістовного модуля може сягати 45.

Таблиця 2

Нарахування балів за темами освітнього компоненту під час поточного контролю*

Тема	Усні відповіді	Виконання практичних завдань	Доповіді, презентації, реферати	Експрес тести	Всього за тему
ПК за змістовний модуль 1 - 45					
Тема 1	4	4	2	1	11
Тема 2	4	4	2	1	11
Тема 3	4	4	2	1	11
Тема 4	4	4	3	1	12
ПК за змістовний модуль 2 - 45					
Тема 5	4	4	3	1	12
Тема 6	4	4	2	1	11
Тема 7	4	4	2	1	11
Тема 8	4	4	2	1	11

**Згідно рішення кафедри кількість балів може варіюватися з урахуванням особливостей освітнього компоненту та рівня складності завдань.*

Модульний контроль (МК) з освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток» здійснюється для перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу в кінці кожного з двох змістових модулів у формі контрольної роботи, яка складається з теоретичної і практичної частини. Теоретична частина передбачає складання тестів на платформі MOODLE. Практична частина – рішення задачі, або розв’язання проблемної ситуації. Загальна кількість балів за модульну контрольну роботу може сягати 45.

За результатами поточного і модульного контролю виводиться бал за змістовний модуль (Б_{зм}) як сума балів поточного і модульного контролів:

$$\text{Б}_{\text{зм}} = \text{ПК} + \text{МК}.$$

Критерії оцінювання поточного і модульних контролів представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Критерії оцінювання поточного і модульного контролів

Поточний контроль				Модульний контроль (модульна контрольна робота)	Відповідність за 100 б. шкалою	Критерії оцінювання
Усні відповіді	Виконання практичних завдань	Доповіді, презентації, реферати	Експрес тести			

4	4	3 (2)	1	41-45	90-100	Демонструє <i>високий</i> рівень формування компетентностей та досягнення результатів навчання
3	3	2 (1,5)	0,75	35-40	74-89	Демонструє <i>достатній</i> рівень формування компетентностей та досягнення результатів навчання
2	2	1	0,5	25-34	60-73	Демонструє <i>задовільний</i> рівень формування компетентностей та досягнення результатів навчання
0-1	0-1	0-0,5	0-0,25	0-24	1-59	Демонструє <i>низький</i> рівень формування компетентностей та досягнення результатів навчання

Підсумковий контроль з освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток» проводиться у формі заліку. Підсумкова оцінка знань здійснюється за **накопичувальною системою** та розраховується як середньоарифметична сума балів, отриманих за змістові модулі (табл. 4), а також відвідування занять та за додаткові види робіт з компоненту (табл. 5). Максимально можлива оцінка за знання програмного матеріалу освітнього компонента становить 100 балів:

– бали за змістовні модулі – до 90 балів,

- бал за відвідування занять – до 5 балів,
- бал за додаткові види робіт до 5 балів.

Таблиця 4

Оцінювання освітнього компонента *Самоменеджмент і особистісний розвиток*

Бал за змістовні модулі (БЗМ)								Сума		
Бал за модулі (змістовні модулі) (всього 0-90)				Бал за відвідування (всього 0-5)		Бал заохочувальний (всього -0-5)				
Змістовий модуль 1 (ЗМ 1) Поточний контроль (ПК1) – 45				Змістовий модуль 2 (ЗМ 2) Поточний контроль (ПК2) – 45				0-5	0-5	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8			
11	11	11	12	12	11	11	11			
Модульний контроль (МК 1) – 45				Модульний контроль (МК2) –45						
Разом за змістовний модуль 1 – ЗМ1= ПК1 + МК1				Разом за змістовний модуль 2 – ЗМ2= ПК2 + МК2						
БЗМ = (ЗМ1 + ЗМ2) / 2										

* T1,T2,T3.....- теми змістовного модуля

*Згідно рішення кафедри кількість балів може варіюватися з урахуванням особливостей дисципліни та рівня складності завдань.

Таблиця 5

Оцінювання освітнього компонента

Бал за модулі (змістові модулі) (всього 0-90)	Бал за відвідування (всього 0-5)	Бал заохочувальний (всього – 0-5)
Модуль 1	0-10% пропусків – 5 балів	доповідь на науковій студентській конференції
Модуль 2	10%-20% пропусків – 4 бали	активна участь в роботі наукового гуртка «Синергія»
.....	20%-40% пропусків – 3 бали	підготовка реферату і виступ з ним на семінарі, конференції і т.п.
	40%-60% пропусків – 2 бали	призове місце в олімпіаді

	60%-80% пропусків – 1 бал	підготовка наукової публікації
	більше 80% пропусків – 0 балів	виконання індивідуального завдання

Здобувач вищої освіти, який не брав участь у виконанні всіх видів робіт, передбачених робочою програмою або не склав модульний контроль, має право на його відпрацювання.

Якість засвоєння змісту освітнього компонента (незалежно від форми контролю) в Університеті **оцінюється** за 100-бальною шкалою з наступним переведенням у національну шкалу (чотирибальну – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» чи вербальну – «зараховано», «не зараховано») та шкалу ЄКТС згідно з таблицею 6.

Таблиця 6

Шкала оцінювання знань: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання рівня засвоєння освітнього компонента наведена в таблиці 7.

Таблиця 7

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90 - 100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82 - 89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74 - 81	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64 - 73	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	

60 - 63	Е	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Участь здобувачів вищої освіти у заходах неформальної освіти, що відповідають тематиці освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток» (короткотривалі курси, вебінари, майстер-класи, воркшопи, конференції, круглі столи, тренінги або інші освітні заходи), спрямовані на розширення знань у сфері управління самоменеджменту, підвищення ефективності управління власним часом, ресурсами, удосконалення навичок управління особистим розвитком, використання цифрових інструментів самоменеджменту, розроблення програм саморозвитку та впровадження практик підвищення індивідуальних якостей ефективного лідера оцінюється у межах визначеної кількості балів за відповідною темою.

Результат виконання завдання – звіт та/або сертифікат учасника, що підтверджує отримані знання та компетентності. Здобувач освіти представляє результати участі у заході під час практичного чи індивідуального заняття.

Поточний контроль та оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти заочної форми навчання здійснюється на основі виконання завдань під час аудиторних занять та виконаних кожним здобувачем індивідуальних завдань. Індивідуальне завдання складається з підготовки реферату та доповіді за окремими темами. Індивідуальне завдання оцінюється за 100 бальною шкалою (табл. 6).

Для здобувачів освіти заочної форми навчання підсумковий контроль у формі заліку проводиться в період екзаменаційної сесії. Залік проводиться у формі складання тестів на платформі MOODLE. Здобувачу надається 100 питань. За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал. Результати оцінюються за 100 бальною шкалою (табл. 7).

Відповідно до «Положення про систему оцінювання знань здобувачів вищої освіти в Одеському державному аграрному університеті» (нова редакція), затвердженого наказом в.о. ректора ОДАУ № 106-заг від 30 квітня 2025 року, здобувач вищої освіти має право на автоматичне зарахування відповідних балів за освітній компонент, підвищити оцінку з освітнього компонента, право на перескладання підсумкового контролю з освітнього компонента.

У випадках конфліктної ситуації за мотивованою заявою здобувача вищої освіти чи викладача, деканом факультету/директором інституту створюється комісія для приймання підсумкового контролю, до якої входять завідувач кафедри (провідний викладач) і викладачі відповідної кафедри, представники деканату та органу студентського самоврядування.

8.МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча програма освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток»
2. Робочий зошит для практичних занять та самостійної роботи з освітнього компонента «Самоменеджмент і особистісний розвиток».
3. Візуальне супроводження курсу з використанням слайдів.
4. Рекомендована література.
5. Електронні інформаційні ресурси.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Ратушняк, О. Г., Лялюк О.Г. Самоменеджмент: навч. пос. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.
2. Самоменеджмент: навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 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. Самоменеджмент. Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування», / Укладач: З.М. Шильнікова; ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224с.
5. Василик С.К, О. В. Майстренко О.В., Немашкало К.Р. Самоменеджмент: навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.
6. 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.
7. Лугова В. М., Голубев С.М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
8. Ратушняк О. Г., Лялюк О.Г. Самоменеджмент : навч. пос. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.
9. 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». ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
10. How Management Works: The concepts visually explained Chauneу Dunford, Alison Sturgeon, Andrew Szudek First American Edition, 2020 Published in the United States by DK Publishing 1450 Broadway, Suite 801, New York, NY 10018

Додаткова

1. Тайм-менеджмент : навч. посіб. для закладів вищ. освіти / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад. Н. М. Малярчук. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2024. 175 с.
2. Менеджмент : підручник / С. Ю. Бірюченко, К. О. Бужимська, І. В. Бурачек та ін.; під заг. ред. Т. П. Остапчук. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка». Житомир : Вид-во «Рута», 2021. 856 с.
3. Приходченко Л.Л., Піроженко Н.В. та ін. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців : монографія. Під. заг. ред. Л. Л. Приходченко. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2021. 180 с.
4. Бурачек І.В., Пащенко О.П., Ткачук Г.Ю. Організація та ведення бізнесу за умови раціонального використання часу керівника підприємства. Економіка та

- суспільство. 2022. № 35. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1081>
5. Возна Л.Б., Мельник О.В. Використання теорії підкріплення для мотивації персоналу. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference, February 3-4, Dnipro, 2022.* с. 197-200
6. Дідур Ганна, Телічко Наталія, **Петрів Іван**, Солдатова Анастасія. Формування організаційно-економічного механізму управління розвитком персоналу. *Актуальні проблеми сталого розвитку*, 2(2), 25-33, 2025. [https://doi.org/10.60022/2\(2\)-3S](https://doi.org/10.60022/2(2)-3S)
7. Федірець О. В., Зось–Кіор М. В., **Петрів І. М.**, Володченков О. П. Порівняльний аналіз ефективності традиційних методів самоменеджменту та підходів, інтегрованих з agile management. *Агросвіт*. 2025. №11. С.62-71 <https://www.nauka.com.ua/index.php/agrosvit/issue/view/223/166>
8. Микитюк Н. Є. Організаційна поведінка: Конспект лекцій. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2020. 95 с.
9. Якимчук, І. М. Features of Self-Management in the Activities of a Organizations. *Scientific Notes of Lviv University of Business and Law*, 2022, (35), 197-202. Retrieved from <https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/732>

Нормативно-правові акти

1. Конституція України
2. Кодекс законів про працю України

10. ІНФОРМАЦІЙНІ ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

1. Верховна Рада України. URL: www.rada.gov.ua
2. Державна служба статистики. URL: www.ukrstat.gov.ua
3. Електронний каталог бібліотеки ОДАУ. <http://lib.osau.edu.ua:8080/>
4. Інституційний репозитарій ОДАУ. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/>
5. Кабінет Міністрів України. URL: www.kmu.gov.ua
6. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
7. Нормативні акти України. URL: www.nau.kiev.ua
8. Освітнє середовище на платформі MOODLE. URL: <https://moodle.osau.edu.ua/>
9. Українська електронна бібліотека. URL: <https://libruk.com.ua/>