



СИЛАБУС

1. Базова інформація про дисципліну	
Назва дисципліни	Самоменеджмент
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Галузь знань	24 «Сфера обслуговування»
Спеціальність	242 «Туризм і рекреація»
Освітньо-професійна програма	«Туризм»
Факультет	Менеджменту
Семестр	5
Курс	III
Анотація курсу	Під час вивчення дисципліни студенти отримують знання, щодо сучасних концепцій, принципів, напрямів і методологічних підходів до самоменеджменту, розвивають навички з організації управлінської діяльності, цілевстановлення, делегування повноважень, прийняття обґрунтованих управлінських рішень, діагностики використання часу, застосування сучасних принципів та напрямів планування робочого часу менеджера, використання часу як ресурсу, техніки організації власної діяльності, самомотивування та самоконтролю.
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.udau.edu.ua/course/view.php?id=201
Мова викладання	Українська
Лектор курсу	Загороднюк Оксана Вікторівна, к.е.н., доцент кафедри менеджменту https://mzedl.udau.edu.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi-ta-spivrobotniki/zagorodnyuk-oxana-vikt.html
Адреса кафедри	м. Умань, вул. Інститутська, 1, корпус 4
2. Місце дисципліни в освітній програмі	
Освітня програма	«Туризм» https://ects.udau.edu.ua/ua/informaciya-po-programam/fakultet-menedzhmentu/242-turizm-i-rekreaciya.html
Перелік загальних компетентностей (ЗК)	здатність діяти соціально відповідально та свідомо; – вміння виявляти, ставити і вирішувати проблеми – навички міжособистісної взаємодії; – здатність планувати та управляти часом; – здатність працювати в команді та автономно.
Перелік фахових компетентностей (ФК)	– здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; – здатність використовувати в роботі туристичних підприємств інформаційні технології та офісну техніку; – здатність визначати індивідуальні туристичні потреби, використовувати сучасні технології обслуговування туристів та вести претензійну роботу; – здатність до співпраці з діловими партнерами і клієнтами, вміння забезпечувати з ними ефективні комунікації;

	– здатність працювати у міжнародному середовищі на основі позитивного ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та мультикультурності, розуміння місцевих і професійних традицій інших країн, розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці.
Перелік програмних результатів навчання	– управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері; – адекватно оцінювати свої знання і застосовувати їх в різних професійних ситуаціях; – управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері; – приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.
3. Опис дисципліни	
Структура навантаження студентів	Кількість годин – 120 Кількість кредитів – 4,0 Лекції – 26 год. Практичні заняття – 28 год. Самостійна робота – 66 год. Форма підсумкового контролю – залік.
Методи навчання	Тематичні, проблемні лекції; практичні і семінарські заняття із проведенням дискусій, вирішення професійно-орієнтованих задач; інтерактивні заняття; консультації з викладачами; самонавчання на основі конспектів, посібників та іншої рекомендованої літератури, навчальних мультимедійних матеріалів, через електронне модульне середовище навчального процесу Moodle.
Мета та завдання	Метою вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику, розвиток у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю. Завданням вивчення дисципліни є теоретична та практична підготовка студентів із питань: визначення особистісних цінностей та цілей менеджера; управління саморозвитком особистості; розвинення навичок ефективного керівництва; організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів; застосування сучасних принципів та напрямів планування робочого часу менеджера; ефективного делегування повноважень; самомотивування та самоконтролю менеджера; використання часу як ресурсу.
4. Зміст дисципліни	
Тема 1	Поняття і сутність самоменеджменту
Тема 2	Аналіз витрат робочого часу менеджера
Тема 3	Постановка цілей
Тема 4	Планування робочого часу менеджера
Тема 5	Прийоми і методи прийняття рішень
Тема 6	Реалізація та організація діяльності менеджера
Тема 7	Техніка організації особистої роботи менеджера
Тема 8	Самотивування та самоконтроль менеджера
5. Політика дисципліни	
Організація навчання	Регулярне відвідування лекцій здобувачами, активна їх участь під час опитування на практичних заняттях, ініціативність в обговоренні дискусійних тем, своєчасність виконання самостійної роботи. Організація навчання відбувається згідно розкладу

	http://mkr.udau.edu.ua
Методи контролю	Рейтингова система оцінювання, яка передбачає усне і письмове опитування; поточний модульний контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних/семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять визначається викладачем, що проводить заняття. Модульний контроль проводиться наприкінці кожного змістового модуля за рахунок аудиторних занять і має на меті перевірку певної сукупності знань та вмінь, що формує цей модуль. Підсумковий контроль – екзамен.
Академічна доброчесність	Дотримання положень «Кодексу академічної доброчесності УНУС». Доступний за посиланням: https://www.udau.edu.ua/ua/file/4dH7

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний (модульний) контроль											Сума	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4			100
T1	T2	МК1	T3	T4	МК 2	T6	T6	МК 3	T7	T8	МК4	
10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	

7. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

8. Рекомендована література

Базова

1. Баришніков В.М. Людський розвиток як сутність державної стратегії соціально-економічної політики (самоменеджмент в забезпеченні конкурентоздатності безробітних на сучасному ринку праці): навч. посіб. Ін-т підготов. кадрів Держ. служби зайнятості України. К.: [б.в.], 2012. 121 с.

2. Грей К.К. Організації. Теорії, конфлікти та менеджери: Харків: Гуманітарний центр. 2014. 196 с.

3. [Грищенко В.О. Самоменеджмент: навч. посіб. Східноукраїнський національний ун-т ім. В. Даля Луганськ: Видавництво СХУ ім. В. Даля, Холдинг МЖК «Мрія», 2006. 292 с.](#)
4. Доронина М.С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. *Економіка і управління*. 2006. № 4. С. 7-12.
5. Колпаков В. М. Самоменеджмент: навчальний посібник. К.: Персонал, 2008 . 528 с.
6. Леськів, Г.З., Левків, Г.Я., Бліхар М.М., Гобела В.В. Самоменеджмент: навч. посібн. Львів: ЛДУВС, 2021. 280 с.
7. Лугова В.М., Голубев С.М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посібн. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
8. Плецан Х.В. Тайм-менеджмент. Самоменеджмент в сфері туризму: навч.-метод. посібник. Київ : Ліра-К. 2018. 140 с.
9. Плецан Х. В. Кадровий менеджмент в туризмі : робоча програма навчальної дисципліни. Київ : Ліра-К, 2018. 44 с.
10. Чайка Г.Л. Самоменеджмент менеджера: Навч. посіб. К. : Знання, 2014. 422 с.
11. Linman D. Self-Management Skills for Employees, or How to Be a Productive Employee Access mode: <http://www.mymanagementguide.com/> self-management-skills-for-employees-or-how-to-be-a-productive-employee

Допоміжна

1. Гаврилюк А.М., Плецан Х.В. Тайм-менеджмент як складова успішної комунікативної взаємодії в індустрії туризму України. *Електронний журнал «Ефективна економіка»*. 2016. № 1, С. 24-29.
2. Градінарова О.О. Дослідження передумов використання сучасної системи самоменеджменту на підприємствах туристичної індустрії. *ВІСНИК ДІТБ*. 2011. № 15. С. 32-38.
3. Загороднюк О.В. Гоменюк М.О. Корпоративний тайм менеджмент: сучасна наукова концепція Збірник наукових праць Уманського НУС. 2021. № 98. С. 81-89.
4. Загороднюк О.В., Півтрак М.В., Малюга Л.М. Основні напрями підвищення якості та ефективності розробки і прийняття управлінських рішень. *Приазовський економічний вісник*. 2019. №4 (15). С. 94-98.
5. Загороднюк О.В. Малюга Л.М. Система прийняття і реалізація управлінських рішень в управлінні змінами. Мукачівський державний університет. *Економіка та суспільство*. 2018. Вип. 14, С. 16-18.
6. Колпаков В.М. Проблеми самоменеджменту людини. URL: <http://tme.umo.edu.ua/docs/5/11kolspp.pdf>.
7. Лисенко В.В. Вплив функцій та технологій самоменеджменту на розвиток персоналу підприємства. *Інфраструктура ринку*. 2018. Вип. 19. URL: http://www.market-infr.od.ua/journals/2018/19_2018_ukr/43.pdf.
8. Хміль Ф.І. Практикум з менеджменту організацій: Навчальний посібник. Львів: Магнолія плюс, 2004. 333 с.
9. Сақун А.А. Самоменеджмент: Одеса: ОНАС ім. А.С. Попова, 2015. 144 с.
10. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: навч. посібник. Рівне НУВГП, 2013. 354 с.
11. Федоришина Л.М. Самоменеджмент як мистецтво управління індивідуальним людським капіталом. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2019. Вип. 10. URL: <http://global-national.in.ua/archive/10-2016/111.pdf>

9. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека з менеджменту – ВВМ. URL: <http://management.com.ua>
2. Електронні каталоги бібліотек України. URL: <http://e-catalog.name/>
3. Електронна бібліотека Lib.com.ua. URL: <http://www.lib.com.ua/>
4. Національна бібліотека імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Українська бібліотека «Джерело». URL: <http://ukrlib.com/>
6. arXiv.org – загальнодоступні наукові публікації. URL: <http://arxiv.org/>
7. Google Scholar – пошукова система, яка індексує повний текст наукових публікацій всіх форматів і дисциплін. URL: <https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk>