

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет економіки та управління
Кафедра менеджменту

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента
САМОМЕНЕДЖМЕНТ

підготовки бакалавра
галузі знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 073 Менеджмент
освітньо-професійної програми Менеджмент

Силабус освітнього компонента «САМОМЕНЕДЖМЕНТ» підготовки бакалавра, галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 073 Менеджмент, за освітньо-професійною програмою Менеджмент

Розробник: Черчик Л.М., професор кафедри менеджменту, доктор економічних наук, професор

Погоджено

Гарант ОПП Менеджмент



Ірина ВОЛИНЕЦЬ

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри менеджменту

протокол № 2 від 15 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри



Наталія ХОМЮК

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	07 Управління та адміністрування 073 Менеджмент Менеджмент Перший (бакалаврський)	Нормативний
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u>2 рік</u>
		Семестр <u>4-ий</u>
		Лекції <u>28</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>34</u> год.
		Самостійна робота <u>50</u> год.
		Консультації <u>8</u> год.
		Форма контролю: <u>екзамен</u>
Мова навчання	Українська	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=2508	

II. Інформація про викладача

Черчик Лариса Миколаївна,

Науковий ступінь – доктор економічних наук

Вчене звання – професор

Посада – професор кафедри менеджменту

Контактна інформація викладача:

Телефон 0501944505

Електронна пошта: Cherchyk.Larysa@vnu.edu.ua

Адреса викладання курсу: вул. Винниченка, 28, корпус G ВНУ імені Лесі Українки

Дні занять розміщено на <http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація. Освітній компонент «Самоменеджмент» належить до нормативних ОК, спрямований на формування фахових компетенцій у сфері самоменеджменту шляхом розвитку у здобувачів вищої освіти креативних здібностей, використання досягнень вітчизняної і зарубіжної науки, найкращого практичного досвіду, а також участі в реальних практичних дослідженнях і застосовуванні прогресивних методів та прийомів самоменеджменту. Особлива увага приділяється оволодінню теоретичними знаннями та практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; набуттю індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвитку вмінь організовувати особисту працю.

2. Пререквізити: освітній компонент «Менеджмент».

Постреквізити: освітні компоненти: курсова робота з менеджменту, навчальна практика з фаховим спрямуванням, виробнича практика з функціональних сфер діяльності організацій, переддипломна практика з написанням кваліфікаційної роботи, підготовка кваліфікаційної роботи

3. Мета і завдання освітнього компонента

Мета викладання освітнього компонента – оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку менеджера; формування у здобувачів вищої освіти індивідуальних особистісних та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвиток у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю.

Завдання: визначення особистісних цінностей та цілей менеджера; управління саморозвитком особистості; розвинення навичок ефективного керівництва; організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів; застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера; використання часу як ресурсу.

4. Результати навчання (компетентності)

Загальні компетентності:

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 10. Здатність до проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні компетентності:

СК 5. Здатність управляти організацією та її підрозділами через реалізацію функцій менеджменту.

СК 8. Здатність планувати діяльність організації та управляти часом.

СК 13. Розуміти принципи і норми права та використовувати їх у професійній діяльності.

СК 15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Програмні результати навчання:

ПРН 3. Демонструвати знання теорій, методів і функцій менеджменту, сучасних концепцій лідерства.

ПРН 9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.

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

ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

5. Soft skills. Освоєння освітнього компонента «Самоменеджмент» сприятиме формуванню таких soft skills як: адаптивність, відповідальність, стресостійкість, лідерські навички, самоконтроль, самоорганізація, навички міжособистісної взаємодії.

6. Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бал
Змістовий модуль 1. Функції самоменеджменту						
Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту	8	2	2	4	-	О, ПЗ/4
Тема 2. Менеджер як об'єкт самоуправління	8	2	2	4	-	О, К, ПЗ/4
Тема 3. Формування якостей ефективного менеджера та розвиток менеджерського потенціалу	8	2	2	4	-	О, К, ПЗ/5
Тема 4. Планування особистої роботи менеджера	8	2	2	3	1	О, К, ПЗ/5
Тема 5. Організування діяльності менеджера	8	2	2	3	1	О, К, ПЗ/4
Тема 6. Організація робочого місця менеджера	8	2	2	4	-	О, К, ПЗ/4
Тема 7. Самомотивування та самоконтроль менеджера	8	2	2	4	-	О, К, ПЗ/4
Тема 8. Самореалізація та саморозвиток	8	2	2	4	-	О, К, ПЗ/4
Разом за модулем 1	64	16	16	30	2	34
Змістовий модуль 2. Індивідуальні технології саморозвитку менеджера						
Тема 9. Технології тайм-менеджменту	10	2	4	3	1	Т / 4
Тема 10. Технології стрес-менеджменту	10	2	4	3	1	Т / 4
Тема 11. Технології тім-менеджменту	9	2	4	2	1	Т / 4
Тема 12. Технології імпрешн-менеджменту	9	2	2	4	1	Т / 4
Тема 13. Технології ресурс-менеджменту	9	2	2	4	1	Т / 4

Тема 14. Технології розвитку емоційного інтелекту	9	2	2	4	1	Т / 4
Разом за модулем 2	56	12	18	20	6	36
Види підсумкових робіт						Бал
Модульна контрольна робота 1						15
Модульна контрольна робота 2						15
або						
Екзамен						30
Всього годин / Балів	120	28	34	50	8	100

Форми контролю: поточне оцінювання (обговорення (О), кейси (К), виконання практичних завдань (ПЗ), тренінг (Т).

7. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота передбачає: підготовку до практичних занять відповідно до плану та графіку виконання завдань; оформлення результатів практичних завдань відповідно до плану самостійної роботи; підготовку до усіх видів контролю. Завдання самостійної роботи здобувачів вважаються виконаними, якщо вони: здані у визначені терміни; повністю виконані; не мають логічних і розрахункових помилок. Прийом і консультування щодо виконання завдань самостійної роботи здобувачів проводяться викладачем згідно встановленого графіку. Питання та завдання для самостійної роботи визначені відповідними темами ОК та містяться в електронному курсі у веб-середовищі системи управління навчанням Moodle.

IV. Політика оцінювання

Політика щодо відвідувань занять: відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених силабусом. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час згідно затвердженого графіка. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в наукових заходах тощо) навчання може відбуватись в цей період в онлайн формі або за індивідуальним планом за погодженням із викладачем. Здобувач освіти повинен старанно виконувати завдання, брати активну участь в освітньому процесі.

Політика щодо академічної доброчесності окреслюється Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/jntduw>) та Кодексом академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/aagxg>).

Політика щодо дедлайнів та перескладання: у випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацьовувати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

Політика визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті визначається Положенням про визнання результатів, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<http://surl.li/qbxvmw>).

Можливість отримати додаткові (бонусні бали). Здобувачам освіти можуть бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю максимум 15 балів за такі види робіт: опубліковану наукову статтю у фахових виданнях України чи рецензованих закордонних журналах – 10 балів; публікацію тез – з виступом на конференції 5 балів, без виступу – 3 бали; підготовку та участь у всеукраїнському етапі предметних олімпіад, всеукраїнському та міжнародних конкурсах студентських наукових робіт – 7 балів; перемогу у всеукраїнському етапі предметних олімпіад, всеукраїнському та міжнародних конкурсах студентських наукових робіт – 15 балів; подачу проектних заявок на участь в студентських програмах обміну, стипендійних програмах, літніх та зимових школах тощо – 7 балів.

V. Підсумковий контроль

Порядок організації поточного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти регламентується Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (<https://surl.li/vtzfet>).

Підсумковий семестровий контроль у вигляді екзамену передбачає оцінку засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу на підставі результатів виконання ним усіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру та враховує бали поточного (70 балів) та підсумкового оцінювання (у вигляді модульних контрольних робіт та/або екзамену (30 балів)).

Екзамен складається в усній формі згідно із затвердженим розкладом. Білети складено відповідно до структури освітнього компонента. Містять 3 запитання, кожне запитання оцінюється в 10 балів. Максимальна оцінка – 30 балів.

Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком освітнього процесу.

Перелік питань на екзамен

1. Сутність поняття «самоменеджмент», етапи та передумови виникнення.
2. Сучасні наукові погляди на сутність самоменеджменту
3. Критерії ефективного самоменеджменту
4. Визначення ціннісних орієнтирів особистості.
5. Встановлення особистісних цілей менеджера.
6. Цільове планування роботи менеджера.
7. Принципи і правила планування робочого часу.
8. Методи планування робочого часу.
9. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності.
10. Методи нормування управлінської діяльності.
11. Облік та аналіз робочого часу менеджера.
12. Раціональне використання часу менеджером.
13. Організація роботи менеджера з підлеглими.
14. Управління потоком відвідувачів, техніка їх прийому.
15. Сутність нарад, засідань і зборів.
16. Технологія підготовки і проведення нарад і зборів.
17. Класифікація й основні функції переговорів.
18. Ведення телефонних переговорів.
19. Сутність поняття, типи і чинники кар'єри
20. Етапи кар'єри та етапи життя.
21. Принципи управління і планування кар'єрної стратегії.
22. Управління діловою кар'єрою.
23. Об'єктивні основи виникнення і розвитку управлінської праці.
24. Основні принципи і напрями наукової організації праці менеджера.
25. Основні вимоги до організації робочого місця менеджера
26. Режим праці та відпочинку
27. Система планування приміщень.
28. Методи і засоби раціональної обробки текстових матеріалів.
29. Добовий графік працездатності менеджера
30. Етика поведінки і праці менеджера.
31. Принципи самоорганізації роботи менеджера.
32. Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою.
33. Розвиток ініціативності, енергійності, уміння володіти ситуацією, стресостійкості.
34. Поняття самомотивації, причини демотивації.
35. Формування звичок. Петля звички. Процес дії звички. Принципи формування корисних звичок.
36. Прокрастинація: види, причини та засоби подолання.
37. Самоконтроль. Контроль процесу та результатів.
38. Конфлікти у діяльності менеджера: сутність і види.
39. Методи подолання конфліктних ситуацій.

40. Стратегія і тактика взаємодії в конфліктних ситуаціях.
41. Психологічні якості працівників і використання їх у процесі менеджменту.
42. Роль менеджера в процесі управління конфліктами. Учасник конфлікту. Посередник. Арбітр.
43. Позиції та стилі поведінки учасників конфлікту.
44. Розвиток менеджера як особистості. Саморозвиток менеджера.
45. Психологічні особливості стилів управління.
46. Авторитет керівника.
47. Харизматична влада керівника.
48. Лідерство як форма самоменеджменту.
49. Основні бар'єри самоменеджменту особистості: перфекціонізм та лінь.
50. Формування професійно-ділових якостей менеджера.
51. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера.
52. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера.
53. Розвиток моральних якостей менеджера.
54. Сутність, види, напрями розвитку менеджерського потенціалу.
55. Інтелектуальний потенціал особистості.
56. Розвиток емоційного інтелекту.
57. Творчий потенціал особистості.
58. Типи творчої особистості.
59. Процес самореалізації особистості в одному або декількох соціально зумовлених видах творчої діяльності.
60. Характеристика керівника з творчим підходом до виконання посадових обов'язків.

VI. Шкала оцінювання

Оцінювання результатів складання підсумкового контролю у вигляді екзамену здійснюється у порядку, передбаченому прийнятою в Університеті системою контролю знань за 100-бальною шкалою з переведенням у шкалу ECTS та лінгвістичну оцінку.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

Критерії оцінювання результатів навчання:

90-100 балів (відмінно): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента в повному обсязі, у встановлені терміни й повно виконав завдання поточного оцінювання; відповіді правильні, обґрунтовані, логічні, містять аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки та прослідковується активність здобувача працює протягом усього курсу.

82–89 балів (дуже добре): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на поглибленому рівні; виконав більшу частину завдань поточного оцінювання; відповіді здебільшого правильні, усі передбачені програмою навчання навчальні завдання виконані, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані.

75-81 балів (добре): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на підвищеному рівні, може усвідомлено застосовувати знання та вміння для висвітлення суті питання; усі передбачені завдання виконані; деякі практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані недостатньо.

67-74 балів (задовільно): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на середньому рівні, теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні

практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених силабусом завдань виконано.

60-66 балів (достатньо): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на прийнятному рівні, теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, багато передбачених силабусом завдань не виконані або виконані із значною кількістю помилок.

0-59 балів (незадовільно): здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на елементарному рівні, теоретичний зміст курсу не освоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених силабусом завдань не виконано або містять грубі помилки.

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Психологія управління і конфліктологія: практикум. Харків: ХІБС УБС НБУ, 2013. 69 с.
2. Буняк Н. М., Черчик Л. М., Милько І. П. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22979>
3. Буняк Н.М., Милько І.П., Черчик Л.М. Самоменеджмент. Методичні вказівки до самостійної роботи. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 64 с.
4. Буняк Н.М., Милько І.П., Черчик Л.М. Самоменеджмент: конспект лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 116 с.
5. 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.
6. Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посіб. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
7. Милько І.П. Організація праці менеджера (тренінг) [Електронне видання]. Методичні вказівки до проведення практичних занять-тренінгів. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2020. 59 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22036>
8. Черчик Л. М. Технології самоменеджменту та лідерство. Конспект лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2025. 61 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/28470>
9. Черчик Л. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту: підручник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. 269 с.
10. Черчик Л. М. Менеджмент персоналу : Конспект лекцій. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2019. 146 с.
11. Черчик Л., Матюшко Ю., Ярош П. Профіль компетентностей як інструмент самоменеджменту розвитку персоналу закладів охорони здоров'я. *Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2025. № 2 (42). С. 132-139. DOI: <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2025-02-132-139>
12. Черчик Л.М., Малімон Л.Я. Управлінські компетентності як основа самоменеджменту керівників в системі публічної служби. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та економіка», «Психологія»*. 2025. № 7 (47). С. 1421-1434. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1421-1434](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1421-1434)
13. Черчик Л.М. Моделі лідерства та команди проекту. *Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2025. № 2 (42). С. 108-116. DOI: <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2025-02-108-116> [14 \(2\).pdf](#)
14. Черчик Л., Каленюк А. Внутрішня атестація в системі управління розвитком персоналу закладів охорони здоров'я. *Економічний форум*. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2022. № 3. С. 89-96. http://e-forum.lntu.edu.ua/index.php/ekonomichnyy_forum/article/view/329/317
15. Черчик Л., Сергійчук Р. Сутність та складові управління розвитком персоналу закладів охорони здоров'я. *Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. № 1 (29). С. 53-61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2486-4618-2022-01-58-66>
16. Черчик Л., Стрижеус Л. Менеджмент персоналу: навч. посіб. Луцьк, 2021. 146 с.

Інтернет-ресурси

1. Інформаційні ресурси у цифровому репозиторії бібліотеки ВНУ імені Лесі Українки. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua>
2. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.