

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник керівника

(проректор з науково-педагогічної роботи)



*М.В.Афанасьєв*  
М.В.Афанасьєв

Основи самоменеджменту та лідерства

**робоча програма навчальної дисципліни**

Галузь знань	усі галузі
Спеціальність	усі спеціальності
Освітній рівень	другий (магістерський) рівень
Освітня програма	усі освітні програми

Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Завідувач кафедри  
економіки та соціальних наук

Назарова Галина Валентинівна

Харків  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
2018

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри економіки та соціальних наук  
Протокол № 1 від 27.08.2018 р.

Розробники:

Лугова Вікторія Миколаївна, к.е.н., доц. кафедри економіки та соціальних наук,  
Голубєв Станіслав Миколайович, к.е.н., викл. кафедри економіки та соціальних наук.

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

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

## 1. Вступ

**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 студентам 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 організовувати 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 його професійну спроможність та сприятиме формуванню професіоналізму продовж життя.

Курс	<b>1М</b>	
Семестр	<b>2</b>	
Кількість кредитів ECTS	<b>5</b>	
Аудиторні навчальні заняття	лекції	<b>20</b>
	семінарські, практичні	<b>20</b>
Самостійна робота		<b>110</b>
Форма підсумкового контролю	<b>залік</b>	

### Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
Психологія	Соціальне проектування
Менеджмент	Креативна економіка та менеджмент
Управління трудовим потенціалом	Менеджмент у соціальній сфері
Мотивування персоналу	Кадрова безпека
Управління конфліктами	Соціальний захист та соціальне страхування

## 2. Компетентності та результати навчання за дисципліною:

Компетентності	Результати навчання
Здатність визначати проблеми наукового і практичного забезпечення самоменеджменту	Вміти застосовувати концептуальні підходи самоменеджменту для пояснення процесів самомотивації, планування, прийняття рішень, організації власної діяльності і самоконтролю
Здатність здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу і управління часом	Здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу і управління часом. Застосовувати інструментарій обліку часу щоденного обліку часу
Здатність здійснювати обґрунтований вибір методів управління власною активністю і працездатністю	Здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності і працездатності. Розвивати навички здорового способу життя
Здатність здійснювати обґрунтований вибір методів управління власною платоспроможністю	Здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом платоспроможності. Застосовувати комп'ютерні програми з управління особистими фінансами
Здатність здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом освіченості	Здійснювати обґрунтований вибір методів навчання та самонавчання, планування кар'єри та професійного розвитку
Здатність визначати напрями саморозвитку особистості менеджера	Визначати напрями власного саморозвитку та удосконалення професійно-важливих якостей
Здатність визначати проблеми здійснення лідерства в сучасному суспільстві	Визначати проблеми здійснення лідерства в сучасному суспільстві через призму теорій лідерства
Здатність здійснювати діагностику та розвиток лідерських компетентностей	Здійснювати обґрунтований вибір методів діагностики лідерства та розвитку лідерських компетентностей

## 3. 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. Андреева. 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**

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. Гастева. 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 вигоряння. Методи нейтралізації стресу та основні підходи до роботи з професійним вигорянням.

## **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 Розвиток менеджера як особистості та професіонала.* Професія «менеджер». Специфічні особливості праці менеджера. Фактори впливу соціального оточення на формування професійно важливих якостей менеджера. *Удосконалення професійно-важливих якостей менеджера.* Саморозвиток менеджера. Умови і ресурси реалізації процесу саморозвитку менеджера.

## **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. Тростенаарса 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.

## **4. Порядок оцінювання результатів навчання**

Система оцінювання сформованих компетентностей у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи. Оцінювання сформованих компетентностей у студентів здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою. Відповідно до Тимчасового положення "Про порядок оцінювання результатів навчання студентів за накопичувальною бально-рейтинговою системою" ХНЕУ ім. С. Кузнеця, контрольні заходи включають:

поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних та семінарських занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 100 балів; мінімальна сума для отримання заліку – 60 балів);

модульний контроль, що проводиться з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті інтегроване оцінювання результатів навчання студента після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля;

підсумковий/семестровий контроль, що проводиться у формі ПМК відповідно до графіка навчального процесу.

Порядок проведення поточного оцінювання знань студентів. Оцінювання знань студента під час лекційних та семінарських занять, під час виконання індивідуальних завдань та під час експрес-опитування проводиться за такими критеріями: розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що розглядаються; ступінь засвоєння фактичного матеріалу навчальної дисципліни; ознайомлення з рекомендованою літературою, а також із сучасною літературою з питань, що розглядаються; вміння поєднувати теорію з розумінням реалій сьогодення в духовній культурі суспільства, що глобалізується; логіка, структура, стиль викладу матеріалу в письмових роботах і під час виступів в аудиторії, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки. У процесі оцінювання індивідуальних завдань увага також приділяється якості, самостійності та своєчасності здачі виконаних завдань викладачу згідно з графіком навчального процесу.

Загальними критеріями, за якими здійснюється оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів, є: глибина і міцність знань, рівень мислення, вміння систематизувати знання за окремими темами, вміння робити обґрунтовані висновки, володіння категорійним апаратом, навички і прийоми виконання практичних завдань, вміння знаходити необхідну інформацію, здійснювати її систематизацію та обробку, самореалізація на практичних та семінарських заняттях.

Порядок підсумкового контролю з навчальної дисципліни. Завданням ПМК є перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, вміння формулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо. В умовах реалізації компетентнісного підходу ПМК оцінює рівень засвоєння студентом компетентностей, що передбачені кваліфікаційними вимогами. Студента слід вважати атестованим, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової/семестрової перевірки успішності, дорівнює або перевищує 60.

Виставлення підсумкової оцінки здійснюється за шкалою, наведеною в табл.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	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	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
1 – 34	F		

Розподіл балів за тижнями згідно технологічної карти подано в табл.

### Розподіл балів за тижнями

Теми змістового модуля		Лекційні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Перевірка домашніх завдань	Письмова контрольна робота	Усього	
Змістовий модуль 1 Використання ресурсів часу, активності та платоспроможності для ефективного самоуправлінняпраці	Тема 1. Теоретичні основи само менеджменту	1 тиждень	1	2	4		7	
	Тема 2. Управління ресурсом часу.	2 тиждень	1	4			5	
		3 тиждень	1	2		6		9
	Тема 3. Управління ресурсом активності і працездатності	4 тиждень	1	2		2		5
	Тема 4. Управління ресурсом платоспроможності	5 тиждень	1	4		4		9
		6 тиждень	1	6			10	17
Змістовий модуль 2. Використання ресурсів освіченості та лідерства для ефективного самоуправління	Тема 5. Управління ресурсом освіченості	7 тиждень	1	4	6		11	
	Тема 6. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера	8 тиждень	1	6		8		15
		9 тиждень	1		6			7
	Тема 7. Розвиток лідерства	10 тиждень	1	2			12	15
<b>Усього</b>			10	32	6	30	22	100

### 5. Рекомендована література

#### Основна

1. Волкова Т. П. Самоменеджмент: курс лекцій / Т. П. Волкова. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2015. – 120 с.



2. Кричевский Р. Л. Психология лидерства / Р. Л. Кричевский. – М. : Стаут, 2007. – 544 с.
3. Лукашевич Н. П. Теория и практика самоменеджмента: Учеб. Пособие / Н. П. Лукашевич. – 2-е изд., испр. – К. : МАУП, 2002. – 360 с.
4. Самоменеджмент: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Парахиной, В. И. Перова. – М. : Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.
5. Филонович С. Р. Лидерство и практические навыки менеджера / С. Р. Филонович. – М. : ИНФРА-М, 1999. – 229 с.
6. Чкан А. С. Самоменеджмент : навчальний посібник / А. С. Чкан, С. В. Маркова, Н. М. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 84 с.
7. Штапаук С. С. Самоменеджмент керівника: навч. посібн. / С. С. Штапаук. – Луганськ: вид-во «Віртуальна реальність», 2011. – 140 с.

### **Додаткова**

8. Бендас Т. В. Психология лидерства : [учебн. пособ.] / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2009. – 448 с.
9. Зайверт Л. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени / Л. Зайверт. – М. : АСТ, 2007. – 255 с.
10. Кинан К. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пер. с англ. Л.В. Квасницкой]. – М. : Эксмо, 2006. – 80 с.
11. Персональный менеджмент: Учебник / С. Д. Резник и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2008. – 558.
12. Полякова Г. А. Педагогіка. Навчальний посібник / Г. А. Полякова, Т. А. Борова. – Х. : Вид. ІНЖЕК, 2011. – 374 с.
13. Пономаренко В. С. Проблеми підготовки компетентних економістів та менеджерів в Україні: монографія / В. С. Пономаренко. – Х. : ІНЖЕК, 2012. – 327 с.
14. Савенок В. С. Как составить личный финансовый план. Путь к финансовой независимости / В. С. Савенок. – СПб. : Питер, 2006. – 160 с.
15. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
16. Фінансова грамотність : навч. посібник / авт. кол. ; за ред. д-ра екон. наук, проф. Т. С. Смовженко. – Вид. 2-ге, випр. і доп. – К., 2013. – 311 с.
17. Шевцова С. Г. 10 способов стать богаче. Личный бюджет / С. Г. Шевцова, М. И. Горба. – СПб. : Питер, 2007. – 176 с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

18. Крутько С. Тайм-менеджмент: управление временем [Электронный ресурс]. / С. Крутько, К. Ногалес, А. Захаров. – Режим доступа : <https://4brain.ru/time/>
19. Сайт «Азбука финансов. Универсальный портал о личных финансах» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.azbukafinansov.ru/articles/index.php?article=169>
20. Путь лідера. Блог про развитие лидерских качеств, построение карьеры и достижение жизненного успеха [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://wayleader.blogspot.com/2009/03/kak-stat-liderom-7-pervih-shagov.html>