

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Потік (група) 4E

декан факультету управління  
та бізнесу

2017 - 2018 навчальний рік

професор \_\_\_\_\_ Дмитрієв І.А.  
(підпис)

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Самоменеджмент»**

підготовки **бакалавр**

галузі знань **0306 «Менеджмент і адміністрування»**

напряму підготовки **030601 «Менеджмент»**

спеціальності **6.03060101 «Менеджмент організацій і адміністрування**  
**(за видами економічної діяльності – автомобільний транспорт)»**

**( шифр ПП 1.2.5 )**

(за ОПП чи № навчального плану)

**1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна (дистанційна) форма навчання <sup>1</sup>
Кількість кредитів - 2 Кількість годин - 72	нормативна	
Семестр викладання дисципліни	7	6,7
Вид контролю:	залік	
<b>Розподіл часу:</b>		
- лекції (годин)	32	20
- практичні, семінарські (годин)	16	10
- лабораторні роботи (годин)	-	-
- самостійна робота студентів (годин)	24	36
- курсовий проект (годин)	-	-
- курсова робота (годин)	-	-
- розрахунково-графічна робота (контрольна робота)	-	6

## 2. Структура навчальної дисципліни

Навчальний тиждень	Назва теми лекційного матеріалу	Кількість годин		Назва ПР, ЛР, СЗ, СРС	Кількість годин		Література
		очна	заочна		очна	заочна	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Розділ 1. Теорія самоменеджменту</b>							
1-2	Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту	4	2	Оцінка стану типу особистості	4	2	2,4,5,7-10
3-4	Тема 2. Формування механізму самоменеджменту	4	2				2,4,5,7-10
5-6	Тема 3. Самоменеджмент як основа саморозвитку особистості	4	3	Оцінка стану власного самоменеджменту	2	3	2,4,5,7-10
7-8	Тема 4. Роль самоменеджменту у формуванні кар'єри	4	3	Оцінка ділових якостей особистості, що сприяють кар'єрі	2		2,4,5,7-10
<b>Разом за Розділом 1.</b>		<b>16</b>	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	
<b>Розділ 2. Напрями самоменеджменту</b>							
9-10	Тема 5. Взаємозв'язок самоменеджменту та тайм-менеджменту	4	2	Визначення ділового профілю особистості	2	2	1,3,6,11,12
11-13	Тема 6. Управління робочим часом керівників та спеціалістів у системі самоменеджменту	4	2	Створення особистої системи тайм-менеджменту	2	2	1,3,6,11,12
14-15	Тема 7. Технологія стрес-менеджменту	4	3	Оцінка індивідуальної стресостійкості	2	1	2,4,5,7,13,14
16-18	Тема 8. Технологія імпрешн-менеджменту	4	3	Оцінка сили та рівня конфліктності характеру	2		2,4,5,7,13,14
<b>Разом за Розділом 2.</b>		<b>16</b>	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	
<b>УСЬОГО</b>		<b>32</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	

### 3. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Засобами діагностики з дисципліни є тестовий контроль та виконання контрольних робіт по кожному розділу, а в кінці семестру – залік. Підсумкова оцінка знань з навчальної дисципліни визначається як середньозважена результатів засвоєння окремих розділів за згодою студента.

### 4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

#### Базова

1. Абрамовский И. Практический курс по тайм-менеджменту «Эффективное управление временем» / И. Абрамовский. – М., 2011. – 22 с.
2. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д. Адаир [пер. с англ.]. – М.: Эксмо, 2006. – 120 с.
3. Архангельский Г.А. Тайм-драйв : как успевать жить и работать / Г.А. Архангельский. - М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2005. - 240 с.
4. Вронский А.И. Как управлять своим временем / А. И. Вронский. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 224 с.
5. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: эффективные технологии [практическое руководство для решения повседневных проблем] / И.Л. Добротворский. – М.: "Приор-издат", 2003. – 272 с.
6. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. — СПб.: Речь, 2006. -371с.
7. Кинан Кейт. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пер. с англ. Л.В. Квасницкой]. — М.: Эксмо, 2006. — 80 с.
8. Колпаков В. М. Самоменеджмент / В. Колпаков [навч. посіб.]. – К.: ДП “Видавничий дім “Персонал”, 2008. – 240 с.
9. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: Учеб. Пособие / Н.П. Лукашевич – 2-е изд., испр. — К.: МАУП, 2002. — 360 с.
10. Парахина В.Н. Самоменеджмент: [учеб. пособие] / В.Н. Парахина, В.И. Перов. — М.: Издательство Московского университета, 2012. — 368 с.

#### Додаткова

11. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени / П. Берд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 288 с.
12. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисинкова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2008. – 220 с.
13. Тигер П. Делай то, для чего ты рожден: Путь к успешной карьере через самопознание / П. Тигер, Б. Бэррон-Тигер — М.: АРМАДА, 2008. – 312 с.
14. Хроленко А.Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20 / А.Т. Хроленко. – М.: Экономика, 2007. – 120 с.

**Розробник робочої програми:** доцент \_\_\_\_\_ Бочарова Н.А.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри менеджменту

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідуючий кафедрою, професор \_\_\_\_\_ Криворучко О.М.

*Примітки:*

- 1. Робоча навчальна програма (РНП) є основним методичним документом, що визначає зміст і технологію за певною формою навчання відповідною кафедрою.*
- 2. РНП визначає рамки технології навчання шляхом розподілу навчального часу за видами занять, розподілу контрольних заходів та індивідуальних семестрових завдань.*
- 3. РНП розробляється лектором на основі відповідної навчальної програми і робочого навчального плану спеціальності певної форми навчання у 2-х екземплярах на кожний рік навчання і затверджується до 10 вересня поточного року навчання: 1 екземпляр – на кафедрі; 2- екземпляр лектору.*