

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра економіки та менеджменту

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**Самоменеджмент та ефективне лідерство**

галузь знань 07 „Управління та адміністрування”

спеціальність 073 „Менеджмент”

факультет туризму

рівень освіти – магістр

Навчальна програма з дисципліни «Самоменеджмент та ефективне лідерство» для студентів спеціальності 073 Менеджмент

VI с. (денна форма навчання)

Розробник: проф. Павленчик Н.Ф. ©, к.е.н. Стахів І.М. ©

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри економіки та менеджменту

Протокол від “ 10 ” грудня 2020 року № 5

Завідувач кафедри економіки та менеджменту

(підпис)

( Павленчик Н.Ф. )

(прізвище та ініціали)

© Павленчик Н.Ф., 2020 рік

© Стахів І.М., 2020 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
Кількість кредитів – 3 Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>073 Менеджмент</u>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 2		6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____  (назва)		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 90		3-й
		<b>Лекції</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Рівень вищої освіти: магістр	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		20 год.
		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		60 год.
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>
Вид контролю: екзамен		

**Статус дисципліни: обов'язкова.**

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Тенденції змін, що відбуваються в сучасному світі, потребують від сучасного фахівця таких знань, умінь і навичок, які б давали можливість людині миттєво реагувати на зміни середовища, з одного боку, а з іншого – змогу витримувати морально-психологічний і 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 та 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 перешкоди як у професійній, так і в особистій сфері, досягати успіху найефективнішим шляхом. Навчальна дисципліна "Самоменеджмент та ефективне лідерство" надає можливість студентам оволодіти навичками управління особистісними ресурсами (власними часом, активністю і працездатністю, фінансами та освіченістю), засвоїти технології саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що надає змогу більш ефективно організувати свою діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

**Метою** викладання навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей.

Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: обґрунтування актуальності самоменеджменту та лідерства як складників професійної компетентності та побудова на цій основі нової моделі поведінки; засвоєння основних методик самоменеджменту та лідерства для вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності. Об'єктом навчальної дисципліни є процеси самоуправління.

**Предметом** навчальної дисципліни є система знань і методів щодо саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю.

*Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають досягти таких результатів навчання:*

**загальні компетентності:**

**ЗК3.** Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій;

**ЗК4.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети;

**ЗК6.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

**фахові компетентності:**

**СК1.** Здатність обирати та використовувати концепції, методи та інструментарій менеджменту, в тому числі у відповідності до визначених цілей та міжнародних стандартів;

**СК3.** Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту;

**СК6.** Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми;

**СК8.** Здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом;

**СК10.** Здатність до управління організацією та її розвитком.

**Програмні результати навчання:**

**ПРН1.** Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах;

**ПРН2.** Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтовувати методи їх вирішення;

**ПРН6.** Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність;

**ПРН10.** Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач;

**ПРН11.** Забезпечувати особистий професійний розвиток та планування власного часу;

**ПРН12.** Вміти делегувати повноваження та керівництво організацією (підрозділом);

**ПРН13.** Вміти планувати і здійснювати інформаційне, методичне, матеріальне, фінансове та кадрове забезпечення організації (підрозділу).

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту.**

Сутність і призначення самоменеджменту. Основні концепції самоменеджменту, напрями (управління часом, стрес-менеджмент, кар'єрний менеджмент, менеджмент особистих обмежень, управління конфліктами, управління саморозвитком, управління комунікаціями, командний менеджмент, менеджмент справляння враження, ресурс-менеджмент). Функції самоменеджменту.

#### **Тема 2. Управління ресурсом часу. Управління ресурсом активності**

##### **та працездатності.**

Сутність ресурсу часу. Методи аналізу витрачання часу. Методи управління часом. Поняття ресурсу активності та працездатності. Методи управління ресурсом активності та працездатності. Психогігієна та збереження психічного здоров'я особистості.

#### **Тема 3. Управління ресурсом платоспроможності. Управління ресурсом освіченості.**

Поняття ресурсу платоспроможності. Методи управління ресурсом платоспроможності. Поняття ресурсу освіченості та освітнього потенціалу особистості. Методи управління ресурсом освіченості. Кар'єрний потенціал особистості.

## **Тема 4. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера**

Поняття та сутність лідерства. Структура лідерства. Типологія лідерства. Класичні та сучасні теорії лідерства.

## **Тема 5. Розвиток лідерства**

Діагностика лідерства. Розвиток лідерських компетентностей. Застосування тренінгових методів розвитку лідерства.

### **4. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.

**Підсумковий контроль** – екзамен (денна форма).

### **5. Екзаменаційні вимоги**

1. Розкрийте сутність самоменеджменту та його цілі.
2. Дайте загальну характеристику сучасним науковим поглядам на сутність самоменеджменту.
3. Розкрийте сутність основних складників самоменеджменту.
4. У чому полягає концептуальний підхід до самоменеджменту Л. Зайверта?
5. Розкрийте сутність концепції М. Вудкока та Д. Френсіса.



6. Розкрийте сутність концепції самоменеджменту Б. і Х. Швальбе.
7. Розкрийте сутність концепції самоменеджменту В. Андрєєва.
8. Розкрийте сутність концепції самоменеджменту О. Хроленко.
9. Розкрийте сутність сучасних концепцій самоменеджменту.
10. Назвіть основні функції самоменеджменту.
11. Розкрийте сутність поняття ресурсу активності й працездатності та його місце в житті сучасної людини.
12. Наведіть приклади негативних чинників впливу на ресурс активності та працездатності.
13. Розкрийте сутність здорового способу життя як основного критерію ефективності використання ресурсу активності та працездатності.
14. У чому полягає розвиток навичок здорового способу життя?
15. Розкрийте сутність поняття "психогігієна" та її роль у забезпеченні здорового способу життя.
16. Ознаки психогігієнічної компетентності особистості.
17. Розкрийте сутність стресу та напрямів боротьби з ним.
18. Які помилки мислення стимулюють появу стресу?
19. Охарактеризуйте сутність заходів з профілактики професійного вигорання.
20. З яких етапів складається методика управління ресурсом активності та працездатності?
21. Розкрийте сутність поняття ресурсу платоспроможності.
22. У чому полягає фінансове планування життя?
23. Що таке "бюджет сім'ї"?
24. Назвіть основні види доходів особистості, сім'ї.
25. Назвіть основні види витрат особистості, сім'ї.
26. Перерахуйте основні методи управління ресурсом платоспроможності.
27. Якими способами можна здійснювати контроль фінансових потоків?
28. Охарактеризуйте принципи створення та збереження заощаджень.
29. Розкрийте зміст особистого фінансового ризик-менеджменту.
30. Визначте переваги та недоліки різних варіантів вкладення грошей.
31. Розкрийте сутність понять "освіченість" і "компетентність".
32. Охарактеризуйте освіченість як стратегічну перевагу особистості на ринку праці.

33. Як здійснювати самоконтроль компетентності?
34. Розкрийте сутність методів удосконалення пізнавальних умінь і навичок.
35. Обґрунтуйте необхідність отримання освіти протягом життя.
36. Сутність і структура портфоліо кар'єрного просування.
37. Розкрийте сутність та зміст кар'єрограми.
38. Розкрийте сутність та зміст технологій ефективної самопрезентації.
39. Розкрийте сутність та зміст технологій визначення оптимального кар'єрного шляху.
40. Розкрийте сутність та зміст технологій оптимізації постановки кар'єрних цілей і процесу розроблення планів кар'єри.
41. Розкрийте сутність поняття "лідерство".
42. Перерахуйте ключові елементи структури лідерства.
43. Які функції виконує лідер у сучасному суспільстві?
44. Розкрийте сутність класифікації лідерства за стилем реалізації лідерських якостей Дж. Барбера.
45. Розкрийте сутність класифікації стилів лідерства, розробленої Д. Гоулманом.
46. Назвіть типи лідерства за ознакою спрямованості впливу.
47. Розкрийте сутність персоналістичного підходу до лідерства та наведіть приклади теорій.
  48. Розкрийте сутність ситуаційного підходу до лідерства та наведіть приклади теорій.
  49. Розкрийте сутність поведінкового підходу до лідерства та наведіть приклади теорій.
  50. Розкрийте сутність когнітивно-атрибутивного підходу до лідерства та наведіть приклади теорій.
  51. Розкрийте сутність ціннісного підходу до лідерства та наведіть приклади теорій.
  52. Розкрийте сутність теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана.
  53. Розкрийте сутність теорії внутрішнього стимулювання лідерства К. Кешмана.
  54. Розкрийте сутність теорії "двигуна лідерства" Н. Тічі.
  55. Розкрийте сутність теорії розподіленого лідерства Д. Бредфорда і А. Коена.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Сергеева Л. М. Лідерство : навч. посіб. / Л. М. Сергеева, В. П. Кондратьєва, М. Я. Хромей ; за наук. ред. Л. М. Сергеевої. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. – 296 с.
2. Юрик Н. Є. Самоменеджмент : курс лекцій / Н. Є. Юрик. – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с.
3. Ричардс К. Давай поговорим о твоих доходах и расходах / К. Ричардс ; пер с англ. Н. Бокарева – Москва : Эксмо, 2017. – 156 с.
4. Ибарра Э. Действуй как лидер, думай как лидер / Э. Ибарра. – Москва : Эксмо, 2017. – 240 с.
5. Максвелл Дж. Воспита́й в себе лидера / Дж. Максвелл – Минск: Попурри, 2018. – 230 с.
6. Теорія і практика формування лідера : навч. посіб. / О. Г. Романовський, Т. В. Гура, А. Є. Книш, В. В. Бондаренко. – Харків : НТУ "ХП", 2017 р. – 100 с.

### Допоміжна:

1. Дороніна М. С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку / М. С. Дороніна, В. І. Пересунько // Економіка і управління. – 2016. – № 4. – С. 7–12.
2. Евтихов О. В. Лидерский потенциал руководителя: специфика, содержание и возможности развития : монография / О. В. Евтихов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2011. – 288 с.
3. Евтихов О. В. Эффективное лидерство : учеб. пособ. / О. В. Евтихов. – Красноярск : РИО Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та, 2012. – 132 с.

4. Жуковська А. Ю. Діючі технології та перспективні методики планування професійної кар'єри публічних службовців / А. Ю. Жуковська, О. В. Бречко // Український журнал прикладної економіки. – 2017. – Том 2. – № 4. – С. 27–36. – ISSN 2415-8453.
5. Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. / Й. С. Завадський. – Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2002. – Т. 1. – 537 с.
6. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках: советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время / Л. Зайверт. – Москва: Интерэксперт ; Инфра-М, 1995. – 267 с.
7. Занковский А. Н. Организационная психология: учеб. пособ. для вузов / А. Н. Занковский. – Москва : Флинта ; МСПИ, 2000. – 648 с.
8. Земцов А. А. Финансовое планирование в домохозяйствах: учеб. пособ. / А. А. Земцов, Т. Ю. Осипова. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. – 200 с.
9. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія / С. А. Калашнікова. – Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.