

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені ІВАНА
БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ



**«САМОМЕНЕДЖМЕНТ
ТА ЕФЕКТИВНЕ ЛІДЕРСТВО»**

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальності 073 “Менеджмент”

Рівень вищої освіти : „Бакалавр“

ЛЬВІВ – 2022 р.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету туризму Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського

протокол № 1 від 30 серпня 2022 р.

Укладачі: д.е.н., проф. Павленчик Наталія Федорівна

© Н. Павленчик. Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, 2022.

Зміст

Опис навчальної дисципліни	4
Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
Структура навчальної дисципліни.....	8
Тематика семінарських занять.....	9
Розподіл балів за видами контролів.....	10
Плани семінарських занять та їх зміст.....	11
Тематика презентації.....	15
Екзаменаційні вимоги.....	16
Рекомендована література.....	18

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 07 “Управління та адміністрування” Напрямок підготовки 073 „Менеджмент“	Обов’язкова (цикл професійної та практичної підготовки)	
		Рік підготовки:	
		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ - _____	-	Семестр	
Загальна кількість годин – 90		3-й	3-й
		Лекції	
		10 год.	8 год
		Семінарські	
		20 год.	8 год
		Практичні	
		-	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	74 год
		Індивідуальні завдання	
		-	-
		Вид контролю: іспит	
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 3 - самостійної роботи студента – 6	Рівень вищої освіти: <i>магістр</i>		

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;

СК 12. Здатність здійснювати планування, управління і контроль діяльності суб'єктів сфери обслуговування.

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. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
Л		С	П	лаб	с.р	
Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції.	10	1	2	-	-	7
Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом.	12	1	3	-	-	8
Тема 3. Стрес-менеджмент.	10	1	2	-	-	7
Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості.	13	2	3	-	-	8
Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді.	12	1	3	-	-	8
Тема 6. Мистецтво комунікації.	11	1	2	-	-	8
Тема 7. Мотивація, як чинник самореалізації	10	1	2	-	-	7
Тема 8. Формування особистості, як «бренду».	12	2	3	-	-	7
Разом	90	10	20	-	-	60
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Заочна форма					
	усього	у тому числі				
Л		С	П	лаб	с.р	
Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції.	11	1	1	-	-	9
Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом.	11	1	1	-	-	9
Тема 3. Стрес-менеджмент.	11	1	1	-	-	9
Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості.	12	1	1	-	-	10
Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді.	11	1	1	-	-	9
Тема 6. Мистецтво комунікації.	11	1	1	-	-	9
Тема 7. Мотивація, як чинник самореалізації	11	1	1	-	-	9
Тема 8. Формування особистості, як «бренду».	12	1	1	-	-	10
Разом	90	8	8	-	-	74

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції. 1.1. Теоретичні основи самоменеджменту. Його суть та значення. 1.2. Функції самоменеджменту. 1.3. Напрями самоменеджменту.	2	1
2	Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом. 2.1. Зміст поняття «тайм-менеджмент». 2.2. Час і його планування. Пріоритети та порядок. 2.3. Метод АБСДЕ. «Злодії» часу.	3	1
3	Тема 3. Стрес-менеджмент. 3.1. Стрес – його види. Основні симптоми та ознаки стресу. 3.2. Причини стресу. Керування стресом. 3.3. Конфлікт. Причини конфлікту та його усунення. 3.4. Управління конфліктом. Емоційне вигорання.	2	1
4	Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості. 4.1. Хто такий «лідер». Основні ознаки та принципи лідера. 4.2. «Лідер» та «керівник» - спільні та відмінні риси. Лідерські навички. 4.3. Якості лідера. Ініціативність та активність.	3	1
5	Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді. 5.1. Команда, її формування. Управління командою. 5.2. Робота в команді. Постанова цілей. Визначення завдань. 5.3. Формування клімату в колективі. Прийняття рішення. 5.4. Управління талантами.	3	1
6	Тема 6. Мистецтво комунікації. 6.1. Зміст комунікації, її види. Вербальна та невербальна комунікація. 6.2. Креативність в комунікації. Уміння спілкування. 6.3. Ефективність комунікації. Мистецтво говорити. 6.4. Мистецтво слухати. Асертивна комунікація.	2	1
	Тема 7. Мотивація, як чинник самореалізації 7.1. Самореалізація – її зміст та основа. Життєві цінності. 7.2. Мотив. Стимул. Інтерес. Управління особистими потребами. 7.3. Потреба та мета самореалізації. Здібності та талант. 7.4. «Хто я» в соціумі. Самооцінка.	2	1
	Тема 8. Формування особистості, як «бренду». 8.1. Створення особистісного бренду. 8.2. Почуття, емоції, стиль життя. Управління емоціями. 8.3. Репутація та імідж. Чинники формування репутації. Елементи іміджу. 8.4. Освіченість. Уміння навчатися. Кар'єрний потенціал особистості.	3	1
Разом		20	8

5. Розподіл балів, які отримують студенти

Порядковий номер теми	Поточне оцінювання			Підсумковий контроль (екзамен)	Підсумкова оцінка*
	Разом	Самостійна робота	Семінарські заняття		
Денна, заочна форма навчання					
Загальна кількість балів	100	20	80	100	100*
T1			0-10		100
T2			0-10		
T3			0-10		
T4			0-10		
T5			0-10		
T6			0-10		
T7			0-10		
T8			0-10		

* - розраховується як середньоарифметичне значення кількості балів поточного оцінювання та підсумкового тесту (іспиту):

$$\text{Підсумкова оцінка} = \frac{\text{Поточне оцінювання} + \text{Підсумковий тест (іспит)}}{2}$$

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	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА ЇХ ЗМІСТ (20 год.)

Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції.

1.4. Теоретичні основи самоменеджменту. Його суть та значення.

Розуміння поняття «самоменеджмент». Що таке «самоменеджмент». Головна мета само менеджменту. Теоретичні концепції само менеджменту.

1.5. Функції самоменеджменту.

Основні функції само менеджменту: визначення мети, встановлення цілей, планування, прийняття рішення, організація та реалізація, контроль, інформація і комунікація. Переваги само менеджменту

1.6. Напрями самоменеджменту.

Підсистеми самоменеджменту. Основні напрями само менеджменту. Тайм-менеджмент. Стрес-менеджмент. Тім-менеджмент. Імпресіон-менеджмент. Кар'єрний менеджмент. Менеджмент особистих обмежень. Управління конфліктами. Управління саморозвитком. Управління комунікаціями. Лайф-менеджмент,

Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом.

2.1. Зміст поняття «тайм-менеджмент».

Що таке тайм-менеджмент. Зміст поняття «тайм-менеджмент». Прокрастинація. Методи управління часом. Складові тайм-менеджменту. Основні правила тайм-менеджменту. Методи тайм-менеджменту. Принципи тайм-менеджменту. Основні напрямки тайм-менеджменту.

2.2. Час і його планування. Пріоритети та порядок.

Що таке час. Навіщо планувати час. Як почати планувати свій час. Основні правила планування часу. Пріоритет – його зміст та значення. Переваги роботи за пріоритетами. Позитивні наслідки роботи за пріоритетами.

2.3. Метод АВСДЕ. «Злодії» часу.

Зміст методу ABCDE. Аналіз завдань за методом "ABCDE". Складання повного списку майбутніх завдань. Нумерація завдань. Оцінювання завдань відповідно до категорій "A", "B", "C", "D", "E". Перевірка та коригування завдань. Самостійне виконання завдань категорії "A", які не підлягають передорученню. Оцінювання справ категорій "B" і "C" на можливість делегування. Найпоширеніші внутрішні злодії часу:

Тема 3. Стрес-менеджмент.

3.1. Стрес – його види. Основні симптоми та ознаки стресу.

Що таке «стрес». Класифікація стресу. Стадії стресу. Ознаки стресу в залежності від стійкості організму. Симптоматика стресу.

3.2. Причини стресу. Керування стресом.

Походження причин стресу. Снітрішні причини. Причини зовнішнього типу. Типи стресового стану. Класифікація причин виникнення стресу. Способи зняття стресу.

3.3. Конфлікт. Причини конфлікту та його усунення.

Поняття «конфлікт». Класифікація конфліктів. Учасники конфлікту. Основні типи конфлікту за змістом. Причини виникнення конфліктів. Першоджерело конфлікту. Обов'язкові елементи конфліктної ситуації. Способи управління конфліктними ситуаціями.

3.4. Управління конфліктом. Емоційне вигорання.

Керування конфліктами. Емоційне вигорання. Основні симптоми емоційного вигорання. Психофізичні симптоми. Соціально-психологічні симптоми. Поведінкові симптоми. Чинники, що зумовлюють стан емоційного вигорання.

Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості.

4.1. Хто такий «лідер». Основні ознаки та принципи лідера.

Лідер. Що таке лідерство. Лідер і колектив. Неформальний лідер. Ознаки лідерства. Принципи лідера. Чіткі очікування і контроль. Чітко визначити і узгодити робочі години. Демонстрація нульової толерантності. Визначити переваги різних робочих форматів. Рівноцінно приділяти час колегам. Бути дуже уважним в комунікації. Справедлива оцінка. Постійна поінформованість. Справедливість вигоди і переваг. Живе спілкування.

4.2. «Лідер» та «керівник» - спільні та відмінні риси. Лідерські навички. Якості лідера.

Керівник. Керівник і колектив. Професійні, ділові та особистісні якості ефективного керівника. Ознаки хорошого керівника. Типи керівництва. Якості лідера.

4.3. Ініціативність та активність.

Що таке ініціативність. Ініціативний людина. Здатність проявляти ініціативу. Характерні особливості ініціативної людини. Основні правила ініціативності. Зміст активності. Активність особистості.

Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді.

5.1. Команда, її формування. Управління командою.

Команда – зміст та поняття терміну. Командоутворення. Основні етапи розвитку команди. Формування команди. Робочий штурм команди. Нормування. Виконання та розпуск команди. Принципи формування команди.

5.2. Робота в команді. Постанова цілей. Визначення завдань.

Командна робота. Головні риси командної роботи. Цілі командної роботи. Ефективна робота команди.

5.3. Формування клімату в колективі. Прийняття рішення.

«Командний» клімат. Особливості сприятливого клімату. Основні показники рівня розвитку сприятливого клімату в колективі. Соціальний клімат. Моральний клімат. Психологічний клімат. Ознаки сприятливого соціально-психологічного клімату колективу. Ознаки несприятливого соціально-психологічного клімату колективу. Основні фактори формування сприятливого клімату в колективі. Прийняття рішення.

5.4. Управління талантами.

Поняття «талант». Управління талантами. Система управління талантами. Критерії оцінки талантів. Талановитий працівник.

Тема 6. Мистецтво комунікації.

6.1. Зміст комунікації, її види. Вербальна та невербальна комунікація.

Комунікація. Її зміст та значення. Комунікативний процес. Елементи комунікаційного процесу. Міжособистісна комунікація. Види комунікації.

6.2. Креативність в комунікації. Уміння спілкування.

Комунікативні навички. Соціально-комунікативні навички. Розвинена комунікабельність. Корисні навички спілкування.

6.3. Ефективність комунікації. Мистецтво говорити.

Ефективність комунікації – у чому зміст? Мета ефективної комунікації. Ефект комунікації. Сучасна риторика. Звукове оформлення тексту. Навички гарно говорити

6.4. Мистецтво слухати. Асертивна комунікація.

Що таке «мистецтво слухати». Завдання слухати. Слухання – це мистецтво. Умовами, що сприяють підвищенню ефективності слухання. Що означає «слухати». Навички асертивності. Як розпочати асертивну комунікацію.

Тема 7. Мотивація, як чинник самореалізації

7.1. Самореалізація – її зміст та основа. Життєві цінності.

Що таке самореалізація. Встановлення життєвих цілей. Основні пріоритети в житті.

7.2. Мотив. Стимул. Інтерес. Управління особистими потребами.

Що таке «мотив». Система мотивів. Мотивація. Мотивуючі чинники. Ієрархія мотивів. Інтерес.

7.3. Потреба та мета самореалізації. Здібності та талант.

Потреба. Самореалізація в житті. Ієрархія потреб. Здібності. Рівень розвитку здібностей. Загальні й спеціальні здібності. Талант.

7.4. «Хто я» в соціумі. Самооцінка.

Сенс життя. Найбільша майстерність життя. Адекватна самооцінка. Неадекватна самооцінка.

Тема 8. Формування особистості, як «бренду».

8.1. Створення особистісного бренду.

Особистий бренд. Складові особистого бренду. Етапи створення особистого бренду.

8.2. Почуття, емоції, стиль життя. Управління емоціями.

Зміст поняття «почуття». Емоція. Функції емоцій. Види емоцій. Напрямки емоцій. Стиль життя. Управління емоціями.

8.3. Репутація та імідж. Чинники формування репутації. Елементи іміджу.

Репутація, репутація компанії. Імідж. Передумови формування іміджу. Етапи створення іміджу. Головні елементи іміджу.

8.4. Освіченість. Уміння навчатися. Кар'єрний потенціал особистості.

Освіченість. Характерні риси освіченої особистості. Уміння вчитися. Головними складовими вміння вчитися. Кар'єра. Кар'єрні орієнтації особистості. Кар'єрний потенціал особистості.

7. ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦІЙ (самостійна робота)

1. Тайм-менеджмент – уміння керувати часом.
2. Види мислення, їх особливості.
3. Керівник і лідер: схожість та відмінності.
4. Людський фактор в управлінні організацією.
5. Який він ефективний керівник?
6. Як сформувати ефективну креативну команду?
7. Ти лідер - вперед!!! Ми - за тобою.
8. Корпоративна культура підприємства.
9. Креативність у прийнятті рішення.
10. Соціально-психологічний клімат та творча атмосфера колективу.
11. Як побудувати команду кращу з кращих.
12. Як правильно сказати «ні»!
13. Стрес – «все закінчено» чи «це лише початок»
14. «Я більше не можу.....» - вигорання чи примха.
15. Особиста енергія – як нею управляти?
16. Бути лідером це круто!!!
17. Моя само презентація.
18. Креативна особистість – хто вона?
19. «Еврика» - креативна ідея.
20. «Хто я» в соціумі. Самооцінка.

8. ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

1. У чому полягає сутність та призначення само менеджменту?
2. Розкрийте основні концепції само менеджменту.
3. Які Ви знаєте напрями та види самоменеджменту.
4. Розкрийте функції самоменеджменту.
5. У чому полягає зміст поняття «тайм-менеджмент»?
6. У чому полягає зміст управління та планування часом ?
7. Пріоритети та порядок. Метод АБСДЕ.
8. Що таке «злодії» часу. Реальність часу.
9. Стрес – його види. Основні симптоми стресу.
10. Які Ви знаєте ознаки стресу? Причини стресу.
11. Як керувати стресом?
12. Що таке конфлікт та його причини.
13. Усунення та управління конфліктом.
14. Що таке емоційне вигорання? Як з ним боротися ?
15. Хто такий «лідер»? Основні ознаки лідера.
16. Які Ви знаєте принципи лідера.
17. «Лідер» та «керівник». Які спільні та відмінні риси ?
18. Розкрийте лідерські навички та якості лідера.
19. Зміст поняття ініціативність та активність.
20. Що таке «команда» ? Розкрийте етапи її формування.
21. У чому полягає зміст управління командою? Робота в команді.
22. Постанова цілей та визначення завдань командної роботи.
23. Формування клімату в колективі.
24. Управління талантами у колективі. Прийняття рішення.
25. У чому полягає зміст комунікації? Її види.
26. Креативність в комунікації та уміння спілкування.

27. У чому полягає ефективність комунікації ?
28. Розкрийте зміст понять «мистецтво говорити» та «мистецтво слухати».
29. Що таке асертивна комунікація? Її особливості.
30. Як Ви розумієте поняття «самореалізація» ? У чому її зміст та основа.
31. Життєві цінності. Їх зміст та значення.
32. Що таке «мотив» та «стимул» ? Яке їх значення для особистості ?
33. У чому полягає зміст управління особистими потребами?
34. Потреба та мета самореалізації.
35. У чому полягає зміст самооцінки? Як вона формується ?
36. Створення особистісного бренду. Його призначення ?
37. Управління емоціями. Репутація та імідж.
38. Розкрийте зміст чинників формування репутації.
39. Які Ви знаєте елементи іміджу ? У чому їх зміст та значення?.
40. Уміння навчатися. Кар'єрний потенціал особистості.

9. Рекомендована література

Основна:

1. Максвелл Дж. Воспитай в себе лидера / Дж. Максвелл – Минск: Попурри, 2018. – 230 с.
2. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
3. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. - 280 с.
4. Теорія і практика формування лідера: навч. посіб. / О. Г. Романовський, Т. В. Гура, А. Є. Книш, В. В. Бондаренко. – Харків: НТУ "ХПІ", 2017 р. – 100с.

Додаткова:

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. Сергєєва Л. М. Лідерство : навч. посіб. / Л. М. Сергєєва, В. П. Кондратьєва, М. Я. Хромей ; за наук. ред. Л. М. Сергєєвої. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. – 296 с.
3. Юрик Н. Є. Самоменеджмент : курс лекцій / Н. Є. Юрик. – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 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. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія / С. А. Калашнікова. – Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.
7. Василик Н. М. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. *Ефективна економіка*. 2022. № 2. – URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=10034> (дата звернення: 12.09.2022). DOI: [10.32702/2307-2105-2022.2.91](https://doi.org/10.32702/2307-2105-2022.2.91)
8. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Самоменеджмент/Навчальний посібник//Рекомендовано Міністерством освіти і науки України - Київ «Центр учбової літератури». – 2012. – 504с.
9. Крикун О. А. Самоменеджмент : учебное пособие / О. А. Крикун. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – 344 с.
10. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навч. посібник. – Рівне: НУВГП, 2013. – 354 с.
11. Орликовський М.О., Осовська Г.В., Ткачук В.І. Самоменеджмент: практикум: навч. посіб. для студ. екон. вузів/ Орликовський М.О., Осовська Г.В., Ткачук В.І. - К.: Кондор-Видавництво, 2012. -410 с.
12. Сакун А.А. Самоменеджмент: учеб. пособ. для бак / Сакун А.А., Аветисян К.П., Калугина Н.А. – Одесса: ОНАС ім. А.С. Попова., 2012. – 144 с.
13. Самоменеджмент : навч. посіб. / [З. Юринець, О. Макара]. - Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2014. - 271 с.

Навчальне видання

Павленчик Наталія Федорівна

«САМОМЕНЕДЖМЕНТ ТА ЕФЕКТИВНЕ ЛІДЕРСТВО»

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі спеціальності

073 «Менеджмент»

Кафедра економіки та менеджменту
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Україна, 79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11