

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Самоменеджмент та ефективне лідерство»**

Освітній ступінь: доктор філософії

Галузь знань: 24 сфера обслуговування

Спеціальність: 242 Туризм

Освітня програма: ОНП Туризм

Кількість кредитів – 3,0 – 90 год., із них: аудиторних - 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.

Рік підготовки, семестр – 2 курс, IV семестр

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: відповідно до розкладу

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу

Мова викладання: українська

Керівник курсу:

Павленчик Наталія Федорівна – доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки та менеджменту.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів. ауд. 213., тел. (032) 255-41-32
e-mail: pavlinova75@gmail.com

Опис дисципліни

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 організовувати 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.

Навчальний контент

№	Теми	Розподіл годин				Результати навчання
		разом	л	с	с.р	
1	Тема 1. Самоменеджмент – теорія, методологія, функції.	12	1		1	Знати: Сутність і призначення самоменеджменту. Основні концепції само менеджменту. Напрями та види. Функції самоменеджменту.
2	Тема 2. Тайм-менеджмент - управління часом.	12	1		3	Знати: Зміст поняття «тайм-менеджмент». Як управляти часом. Як планувати час. Метод АБСДЕ. Що таке «злодії» часу.
3	Тема 3. Стрес-менеджмент.	11	1		3	Знати: Стрес – його види. Основні симптоми та ознаки стресу. Причини стресу. Як керувати стресом. Що таке конфлікт. Причини конфлікту та його усунення. Управління конфліктом. Емоційне вигорання.
4	Тема 4. Лідер – формування та розвиток особистості.	11	2		2	Знати: Хто такий «лідер». Основні ознаки лідера. «Лідер» та «керівник» - спільні та відмінні риси. Лідерські навички. Якості лідера.
5	Тема 5. Team-менеджмент – робота в команді.	11	1		3	Знати: Що таке команда, як її формувати. Як управляти командою. Постановку цілей. Визначення завдань. Формування клімату в колективі. Як приймати рішення, управляти талантами.
	Тема 6. Мистецтво комунікації.	11	2		2	Знати: Зміст комунікації, її види. Вербальну та невербальну комунікацію. Креативність в комунікації. Уміння спілкування. Ефективність комунікації. Мистецтво говорити. Мистецтво слухати. Асертивна комунікація.
	Тема 7. Мотивація, як чинник	11	1		3	Знати: що таке самореалізація – її зміст та основа. Життєві цінності. Мотив. Стимул. Інтерес. Як

	самореалізації.					управляти особистими потребами. Потреба та мета самореалізації. Здібності та таланти. «Хто я» в соціумі. Самооцінка.
	Тема 8. Формування особистості, як «бренду».	11	1		3	Знати: Створення особистісного бренду. Почуття, емоції, стиль життя. Управління емоціями. Репутація та імідж. Чинники формування репутації. Елементи іміджу. Освіченість. Уміння навчатися. Кар'єрний потенціал особистості.

Формування програмних компетентностей

Здобувач повинен здобути:

- ✓ Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій;
- ✓ Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети;
- ✓ Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ✓ Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту;
- ✓ Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми;
- ✓ Здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом;
- ✓ Здатність до управління організацією та її розвитком.

Здобувач повинен уміти:

- ✓ Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах;
- ✓ Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтовувати методи їх вирішення;
- ✓ Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність;
- ✓ Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач;
- ✓ Забезпечувати особистий професійний розвиток та планування власного часу;

- ✓ Вміти делегувати повноваження та керівництво організацією (підрозділом);
- ✓ Вміти планувати і здійснювати інформаційне, методичне, матеріальне, фінансове та кадрове забезпечення організації (підрозділу).

Методи навчання

Лекція-візуалізація, дискусія, бесіда, демонстрація, опитування по колу, методи фасилітації; «Розбити лід», техніка «Світове кафе», «Про що я мовчу» і т.д., дискусія, бесіда, демонстрація, робота в малих групах, дискусія, тестування, самостійна та індивідуальна робота студентів, кейси, ділова гра.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до: Положення ЛДУФК – <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Порядковий номер теми	Поточне оцінювання		
	Разом	Самостійна робота / Оpubліковані тези	Семінарські заняття
Загальна кількість балів	100	20	80
Т 1			0-10
Т 2			0-10
Т 3			0-10
Т 4			0-10
Т 5			0-10
Т 6			0-10
Т 7			0-10
Т 8			0-10

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Ричардс К. Давай поговорим о твоих доходах и расходах / К. Ричардс ; пер с англ. Н. Бокарева – Москва : Эксмо, 2017. – 156 с.
2. Ибарра Э. Действуй как лидер, думай как лидер / Э. Ибарра. – Москва : Эксмо, 2017. – 240 с.
3. Максвелл Дж. Воспитавай в себе лидера / Дж. Максвелл – Минск: Попурри, 2018. – 230 с.
4. 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. Эффективное лидерство : учеб. пособ. / О. В. Евтихов. – Красноярск : РИО Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та, 2012. – 132 с.
3. 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.
4. Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. / Й. С. Завадський. – Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2002. – Т. 1. – 537 с.
5. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках: советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время / Л. Зайверт. – Москва: Интерэксперт ; Инфра-М, 1995. – 267 с.
6. Земцов А. А. Финансовое планирование в домохозяйствах: учеб. пособ. / А. А. Земцов, Т. Ю. Осипова. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. – 200 с.
7. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія / С. А. Калашнікова. – Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.
8. Павленчик Н. Ф. Курс-тренінг “Креативний менеджмент” : силабус навчальної дисципліни, рівень вищої освіти - перший (бакалаврський) рівень, ступінь вищої освіти - бакалавр, галузь знань - 07 “Управління та адміністрування”, спеціальність - 073 “Менеджмент” / Павленчик Н. Ф. - Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. - 4 с.
9. Павленчик Н. Мотиваційні критерії як елемент ефективного управління персоналом / Н. Павленчик // Сучасні тенденції розвитку індустрії

- гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 346-348
10. 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.
 11. Юрик Н. Є. Самоменеджмент : курс лекцій / Н. Є. Юрик. – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с.
 12. Pavlenchuk N. Concerning the Problems of Reforming the Tourism Sphere in Ukraine / Nataliia Pavlenchuk // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6th International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 302.
 13. Integration of Partial Least Squares Path Modeling for Sustainable Tourism Development / N. Pavlenchuk, S. Mekhovych, O. Bohoslavets, Y. Opanashchuk, V. Hotra, I. Gayvoronska // International Journal of Recent Technology and Engineering. – 2019. – Vol. 8, is. 2. – P. 4309–4312.