

## СИЛАБУС

<b>Назва дисципліни: «Самоменеджмент та саморозвиток викладача закладу вищої освіти»</b>				
<p><b>Мета дисципліни:</b> формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти компетенцій, що дозволяють успішно застосовувати навички та уміння в сфері практичного самоуправління, управління кар'єрою, науково-дослідницькій діяльності; вивчення методів та навичок підвищення й збереження власної працездатності для вирішення професійних завдань; створення умов для соціального, культурного професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури; усвідомлення кожним власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації.</p> <p><b>Завдання дисципліни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вивчення теоретичних засад та набуття практичних навичок здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей, що визначатиме професійну спроможність особистості та сприятиме формуванню професіоналізму упродовж життя.</li> <li>– ознайомлення з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами психології самопізнання та саморозвитку;</li> <li>– формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;</li> <li>– підготовка до самостійного дослідження та прийомів інтроспекції в галузі самопізнання та саморозвитку, вироблення готовності до впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища та їх успішного нівелювання;</li> <li>– формування уміння приймати обґрунтовані рішення з питань самоменеджменту з метою підвищення ефективності педагогічної та науково-дослідної діяльності;</li> <li>– розвиток здібності до реалізації стратегії дослідницького самовдосконалення та вибору оптимальних засобів самоменеджменту, тайм-менеджменту, професійного й особистісного саморозвитку;</li> <li>– оволодіння навичками управління особистісними ресурсами (часом, активністю і працездатністю, власними фінансами та освіченістю);</li> <li>– засвоєння провідних технологій саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що сприятиме ефективній організації власної діяльності.</li> </ul> <p><b>Основні компетентності, що формуються:</b></p> <p><b>КЗ-2.</b> Здатність започатковувати, планувати, реалізовувати та корегувати послідовний процес ґрунтовного наукового дослідження, дотримуючись належної академічної доброчесності.</p> <p><b>КЗ-10.</b> Здатність планувати і вирішувати завдання власного професійного та особистісного розвитку.</p> <p><b>КС-5.</b> Здатність демонструвати значну авторитетність, високий ступінь самостійності, академічну та професійну доброчесність, послідовну відданість розвитку нових ідей або процесів у передових контекстах професійної та наукової діяльності</p> <p><b>КС-7.</b> Здатність продукувати і обґрунтовувати нові перспективні ідеї, приймати обґрунтовані інноваційні рішення у сфері професійної освіти, зокрема в ситуаціях, що потребують нових стратегічних підходів.</p> <p><b>КС-8.</b> Здатність ініціювати, організовувати та керувати інноваційними освітніми проектами.</p> <p><b>КС-11.</b> Здатність до професійної рефлексії.</p>				
<b>Мова викладання</b>	<b>Семестр</b>	<b>Кредити ECTS / Тип дисципліни (обов'язкова, вибіркова)</b>	<b>Викладач</b>	<b>Навчальне навантаження</b>
Укр.		3 / вибіркова	Олійник І.В., к.пед.н	90 год. (16 год. лекцій, 14 год. практичних занять, 51 год. самостійної роботи, 9 год. індивідуальної)

			роботи)
<b>Результати навчання</b> По закінченню вивчення дисципліни аспіранти будуть здатні	<b>Методи викладання, навчання</b>		<b>Форми оцінювання (поточний та підсумковий контроль)</b>
РН 3.1. Критично осмислювати теорії, основні концепції сучасної професійної освіти і застосовувати одержані знання, уміння і навички для вирішення теоретичних завдань, моделювання нових систем та процесів у професійній діяльності, послуговуючись технологіями само менеджменту, тайм- та стрес-менеджменту	Вирішення проблемних ситуацій, аналіз конкретних ситуацій (case-study), імітаційні методи, <i>Webquest</i> (освітній веб-квест)		Участь в імітаційному моделюванні, вирішення проблемних ситуацій, робота з інформаційними ресурсами Інтернету
РН 4.1. Проводити огляд, критичний аналіз, оцінку й узагальнення різних наукових поглядів у галузі дослідження, формулювати й обґрунтовувати власну наукову концепцію	Лекція з елементами тренінгу, дискусія за матеріалами лекції та вивчених літературних джерел, семінар-дебати, вирішення проблемних ситуацій, аналіз конкретних ситуацій (case-study),		Участь в дискусії, робота в тренінговій групі, вирішення проблемних ситуацій
РН 4.2. Формулювати й обґрунтовувати власну наукову концепцію щодо методів самоменеджменту та основних принципів цілепокладання	Робота в мікрогрупах, семінар-вирішення ситуаційних задач (case-study), проектна робота, аналіз притч		Усні відповіді на запитання, розв'язання ситуаційних завдань та обговорення притч
РН 5.1. Здійснювати критичний аналіз, узагальнювати результати наукових досліджень щодо онтологічних, методологічних, аксеологічних і гносеологічних аспектів самоменеджменту	Семінар-дебати, вирішення проблемних ситуацій		Участь у семінарі, аналіз результатів вирішення завдань, рефлексія
РН 5.2. Формулювати та обґрунтовувати висновки і пропозиції щодо використання принципів, методів, технік та технологій самоврядування життєдіяльністю та професійною діяльністю особистості	Робота в мікрогрупах, семінар-вирішення ситуаційних задач (case-study), проектна робота, аналіз притч		Усні відповіді на запитання, розв'язання ситуаційних завдань та обговорення притч
РН 9.1. Застосовувати здобутки психолого-педагогічної теорії та практики щодо механізмів самоуправління, використовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо)	Командна робота, вирішення ситуаційних задач (case-study), проектна робота		Розв'язання ситуаційних завдань та обговорення результатів проектної роботи

для розв'язання функціональних завдань		
РН 13.2. Проектувати, конструювати, організувати й аналізувати свою дослідницько-пошукову діяльність, використовуючи методи та технології самоменеджменту	Проектна робота	Захист проєктів, презентація отриманих результатів
РН 18.2. Працювати в команді, в тому числі приймати різні ролі, мати сформовані організаційні навички, які дозволяють досягти професійних цілей	Медитація, робота в мікрогрупах, <i>Mind Mapping</i>	Участь у медитації, усні відповіді на запитання, створення ментальних карт
РН 18.1. Демонструвати лідерські якості та особистісний потенціал, навички міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу, дотримуючись біосоціальних і духовних основ самоврядування життєдіяльністю, акмеологічних та валеологічних основ самоменеджменту	Рольова гра, вирішення ситуаційних задач, робота в парах для вирішення проблемних завдань	Участь у рольовій грі, розв'язування задач з використанням програмного забезпечення, участь в обговоренні в малих групах
РН 22.1. Виявляти ініціативу і самостійність у різноманітних видах професійної та науково-дослідної діяльності послуговуючись технологіями тайм- та само менеджменту	Інформаційний лабіринт (баскетметод), фреймова технологія	Участь у проходженні інформаційного лабіринту, заповнення та аналіз слотів
РН 21.2 Реалізувати стратегії дослідницького самовдосконалення та обирати засоби самоменеджменту, що сприятимуть особистісному саморозвитку та самовдосконаленню, навчанню впродовж життя	Брейнрайтинг, колективне проектування, « <i>Fishbone</i> » (« <i>Риб'ячий скелет</i> »)	Обмін ідеями у ході Брейнрайтингу, участь у колективному проектуванні, графічне дослідження проблемних ситуацій
РН 21.1 Виявляти здатність до безперервного професійного й особистісного саморозвитку та самовдосконалення, навчання впродовж життя	Фасилітаційні методи, семінар-діалог, вирішення проблемних ситуацій, проектна робота, пошук в Інтернет, робота в групах	Участь фасилітаційних технологіях, участь у семінар-діалозі, вирішення проблемних ситуацій, дослідницький проєкт, оцінювання групових презентації
РН 23.1. Проектувати й реалізувати індивідуальну наукову траєкторію і програму життєдіяльності в цілому	Проблемна лекція, дискусія за матеріалами лекції та семінар-діалог, вирішення проблемних ситуацій, робота в мікрогрупах, презентації	Усні відповіді на запитання, вирішення задач (проблемних ситуацій), оцінювання презентації

PH 23.1. Застосовувати принципи наукової та особистісної самоорганізації, формування власного дослідницького стилю з метою підвищення професійного та особистісного розвитку	Захист проектів, вирішення ситуаційних задач (case-study), презентації <i>Graphic facilitation</i> – (графічна фасилітація)	Захист дослідницьких проектів, розв'язання ситуаційних завдань, групова робота з графічними картами
<b>Оцінка</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Підсумкова оцінка в результаті 100% постійного оцінювання:</b></p> <p>10% участь у дискусіях, «круглих столах», ігрових технологіях, тренінгах  20% виконання індивідуальних завдань з розробки й реалізації технологій самоменеджменту та саморозвитку  30% виконання модульних контрольних робіт (міні-кейс, тести, есе)  40% мультимедійна презентація</p>		
<b>Зміст</b>		
<p style="text-align: center;"><b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b></p> <p><b>Тема 1. Поняття і роль самоменеджменту в професійній діяльності викладача закладу вищої освіти.</b>  Теоретичний аспект поняття самоменеджменту. Самоменеджмент як основа ефективного управління собою та іншими, як умова особистого і професійного успіху. Механізм успіху в професійній кар'єрі й особистісному зростанні.</p> <p><b>Тема 2. Модель якостей сучасного викладача закладу вищої освіти.</b>  Місія педагога в сучасному суспільстві. Поняття про соціально-професійні цінності педагога. Професійно-особистісний розвиток і зростання.</p> <p><b>Тема 3. Основи цілепокладання в самоменеджменті викладача закладу вищої освіти.</b>  Планування завдань. Довгострокове і короткострокове планування. Особиста ефективність і результативність в короткостроковій і довгостроковій перспективах. Побудова індивідуальної освітньої траєкторії і програми життєдіяльності в цілому.</p> <p><b>Тема 4. Ефективність і результативність професійної діяльності викладача закладу вищої освіти.</b>  Принципи формування плану дій з урахуванням результативності та ефективності. Особистий потенціал ресурсу активності і працездатності. Методи управління ресурсом активності й працездатності. Управління діловою кар'єрою. Принципи особистого цілепокладання. Модель Джона Уйтмора. Модель SMART. Причини "провалів" у процесі реалізації цілей.</p> <p style="text-align: center;"><b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ</b></p> <p><b>Тема 5. Основні принципи та технології тайм-менеджменту.</b>  Хронометраж. Поглиначі робочого часу. Техніка обліку часу. Правила хронометражу. Виділення ключових показників хронометражу. Основні правила економії робочого часу. Алгоритм планування робочого дня. Вибір інструмента для ефективного планування часу.</p> <p><b>Тема 6. Особистісний саморозвиток: структура, генезис, механізми функціонування.</b>  Самооцінка та регулятивні операції у саморозвитку. Деструктивні установки та їх вплив на процес саморозвитку. Засоби формування особистісної реальності у процесі саморозвитку: позитивне програмування, ментальне очищення, візуалізаційні прийоми, афірмації.</p> <p><b>Тема 7. «Стрес-менеджмент».</b>  Аналіз дисфункціональних наслідків стресу, його впливу на психофізіологію викладача закладу вищої освіти. Методи роботи з негативною інформацією. Аналіз власної мотивації і характеристик. Фактори, що впливають на працездатність педагога. Управління стресами. Способи розслаблення і набуття спокою.</p> <p><b>Тема 8. Акмеологічний тренінг.</b>  Теоретичні основи акмеологічного тренінгу. Процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної та науково-дослідної діяльності. Особистісний аспект продуктивної професійної діяльності. Антротехнічні засоби підвищення професійної майстерності. Методичні принципи акмеологічного тренінгу. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу.</p>		
<b>Література</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Обов'язкова</b></p> <p>1. Юрик Н.Є. Самоменеджмент : Курс лекцій. – Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 89 с. (базовий підручник)</p>		

### Додаткова

2. Волкова Т.П. Самоменеджмент: курс лекцій / Т. П. Волкова. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2015. – 120 с.
3. Колпаков В.М. К61 Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К. : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. — 528 с.
4. Кричевский Р.Л. Психология лидерства / Р. Л. Кричевский.– М. : Стаут, 2007. – 544 с.
5. Крикун О. А. Самоменеджмент : учебное пособие / О. А. Крикун. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. – 344 с.
6. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: Учеб. Пособие / Н. П. Лукашевич. – 2-е изд., испр. – К. : МАУП, 2002. – 360 с.
7. Самоменеджмент: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Парахиной, В. И. Перова. – М. : Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.
8. Филонович С.Р. Лидерство и практические навыки менеджера / С. Р. Филонович. – М. : ИНФРА-М, 1999. – 229 с.
9. Чкан А.С. Самоменеджмент : навчальний посібник / А. С. Чкан, С. В. Маркова, Н. М. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 84 с.
10. Штапаук С. С. Самоменеджмент керівника: навч. посібн. / С. С. Штапаук. – Луганськ: вид-во «Віртуальна реальність», 2011. – 140 с.
11. Linman D. Self-Management Skills for Employees, or How to Be a Productive Employee [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.mymanagementguide.com/self-management-skills-for-employees-or-how-to-be-a-productive-employee> (last access: 14.09.2016). – Title from the screen.

### Політика курсу

*Політика щодо відвідування аспірантів:* Аспіранти мають відвідувати заняття регулярно. У випадку надзвичайних ситуацій, коли аспірант пропускає заняття, він несе особисту відповідальність за копіювання матеріалів лекції (у одногрупника). Принаймні частина матеріалу, що виноситься на іспит, базується на лекціях. Пропущені заняття аспірант має відпрацювати, надавши викладачеві виконані завдання, які на даних заняттях надавав викладач.

*Аспіранти з обмеженими можливостями:* Якщо аспірант має інвалідність, він повинен обов'язково повідомити про це викладача і домовитись про відповідні заходи.

*Академічна доброчесність:* Аспірант має усвідомити, що академічна недоброчесність є неприпустимою. Обман під час виконання будь-якого завдання призведе до нульової оцінки цього завдання. Обман на заліку призведе до негайної негативної оцінки за весь курс та можливого виключення з програми. Під час заліку аспірантам забороняється користуватися жодним електронним пристроєм, навчальними й додатковими матеріалами.

*Політика щодо використання телефонів та інших електронних пристроїв:* Під час проведення навчальних занять електронні пристрої та телефони мають перебувати в безшумному режимі роботи. У разі невиконання даної вимоги, викладач може запропонувати аспіранту покинути аудиторію.

*Політика щодо скарг аспірантів:* Аспірант може обговорити скаргу з викладачем після заняття. Якщо питання залишається невирішеним, аспірант має звернутися до завідувача кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

*Сексуальні домагання:* Якщо ви відчуваєте, що зазнали насильства, або ви не впевнені, що є сексуальними домаганнями, вам рекомендується обговорити це питання із завідувачем кафедри педагогіки та психології.

*Політика щодо переоцінки:* Усі запити на переоцінку мають бути зроблені в письмовій формі.

*Пропозиції від здобувачів вищої освіти:* Протягом вивчення курсу аспіранти можуть звернутися до викладача з пропозиціями щодо вдосконалення (доповнення, зміни та ін.). Дані пропозиції можуть бути висловлені усно або письмово (електронною поштою). Для вирішення будь-якого питання, яке пов'язане із вивченням даної дисципліни, аспірант може усно звернутися до викладача (ауд. 3314) або надіслати повідомлення на адресу: [iv\\_oliynik@ukr.net](mailto:iv_oliynik@ukr.net).

*Політика щодо захисту честі та достоїнства викладача.* Згідно Конституції України ст.3 -

людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю і встановлює обов'язок кожного неухильно дотримуватися Конституції України та законів України, не посягати на права і свободи, честь і гідність інших людей - ст.68. Кожен має право на повагу до його гідності та честі (ст. 297 ЦК України), а також право на недоторканність своєї ділової репутації (ст. 299 ЦК України). Порушення цих прав є підставою для настання відповідальності, передбаченої законодавством. Викладач має право захистити свої права, порушені в результаті поширення образливих висловлювань, шляхом звернення до суду з позовом про захист гідності та честі, а також про захист своєї ділової репутації.