


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Криворізький фаховий коледж Національного авіаційного університету»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника коледжу  
з навчально-методичної роботи

 Галина ДАНИЛІНА  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

« 21 » 09 2023 р.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»  
(назва навчальної дисципліни)

спеціальності 073 «Менеджмент»  
(код та назва спеціальності)

освітньо-професійного ступеня бакалавр

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів освіти денної форми навчання з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»,  
(назва навчальної дисципліни)

складені на основі навчальної програми, затвердженої «21» 09 2023 р.  
та навчального плану А/НБ/ДІ-40/03.12-045/23,  
затвердженого «16» 06 2023 р.

Укладач: викладач, к.е.н., спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Смирнова Надія Вікторівна  
посада, наук. ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи обговорено на засіданні циклової комісії

менеджменту та логістики  
(повна назва циклової комісії)

Протокол № 11  
від «19» 08 2023 р.

Голова циклової комісії  
Надія СМІРНОВА  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ПОГОДЖЕНО

Завідувач

навчально-методичного кабінету

Марина КОЛЬЧАК  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

«19» 08 2023 р.

## **1 Пояснювальна записка**

Проблема правильної та раціональної організації власної трудової діяльності, ефективного використання та економії часу особливо актуальна для менеджерів, керівників, бізнесменів, яким щоденно доводиться вирішувати безліч різноманітних питань. Тобто у сучасних умовах як менеджеру, так і фахівцю будь-якого профілю, важливо вміти працювати в умовах дефіциту часу, як одного з найцінніших ресурсів. Одночасно з цим час є тим критерієм, який визначає ефективність використання інших ресурсів: фінансових, матеріальних, фізичних та духовних.

Саме на це орієнтовані дані методичні вказівки, розроблені для самостійного вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» здобувачами вищої освіти спеціальності 073 «Менеджмент».

Підготовка здобувача вищої освіти, пов'язана з вивченням літератури, дає знання, узагальнює і систематизує чужий досвід. Це дає змогу накласти на реальне життя знання людиною законів життєдіяльності та діяльності, осмислити надскладні процеси, які відбуваються в ній під впливом внутрішнього і зовнішнього світів, а їхня взаємозумовленість, взаємозв'язок з інтенсивною самоосвітою, самодіяльністю і самоуправлінням дає науково обґрунтовані можливості вдосконалення особистої практики, стає фактором успіху. Це пов'язано з предметом дисципліни, названої самоуправлінням людини, або самоменеджментом.

Під самоуправлінням розуміємо стратегічне і повсякденне управління людиною своїм життям, що робить його змістовним і гармонійним, забезпечує ефективну реалізацію внутрішніх потенцій і досягнення життєвих цілей.

Дані методичні вказівки мають сприяти глибокому засвоєнню здобувачами вищої освіти положень і проблемних питань навчальної дисципліни «Самоменеджмент», орієнтуючи на їх самостійне вивчення.

## **2 Загальні методичні вказівки**

Самостійна робота з навчальної дисципліни «Самоменеджмент» спрямована на розширення знань здобувачів вищої освіти стосовно проблемних питань щодо управління робочим часом, кар'єрою, формування організаційного мислення, розширення світогляду.

Виконання вказаних у даних методичних вказівках завдань передбачає самостійне їх вивчення, керуючись рекомендованими літературними джерелами.

### 3 Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійну роботу

№ розділу, теми	Назва розділу і теми	Кількість годин на самостійну роботу
1	2	7
6 семестр		
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»		
1.1	Вступ до самоменеджменту	2
1.2	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	6
1.3	Складові ефективного самоменеджменту	2
1.4	Філософія і стратегія самоменеджменту	4
	Всього за розділом №1	14
Розділ №2. «Планування і організація самоменеджменту»		
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	4
2.2	Лідерство	8
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	8
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	8
	Всього за розділом №2	28
Розділ №3. «Психологія самоменеджменту»		
3.1	Планування особистої зайнятості менеджера	2
3.2	Планування роботи як складова самоменеджменту	4
3.3	Управління мисленням і самоменеджмент	2
3.4	Етика і соціальна відповідальність менеджера	4
3.5	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	4
3.6	Організування діяльності менеджера	2
3.7	Оцінка праці менеджера	3
	Всього за розділом №3	21
Всього за 6 семестр		63
Всього за навчальною дисципліною		63

## 4 Методичні вказівки до самостійної роботи

### РОЗДІЛ №1. «ТЕОРІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

#### Тема №1.1. «Вступ до самоменеджменту»

(1. с. 9-39; 2. с. 6-10; 3. с. 4-6; 4. с. 6-7)

##### Питання для самоконтролю:

1. Що є об'єктом вивчення у самоменеджменті?
2. Назвіть та охарактеризуйте предмет вивчення у самоменеджменті?
3. Що є метою вивчення самоменеджменту?
4. Поясніть концепції виникнення самоменеджменту як науки.

#### Тема №1.2. «Сучасні наукові концепції самоменеджменту»

(1. с. 39-46; 2. с. 11-28; 3. с. 7-9; 4. с. 8-36)

##### Питання для самоконтролю:

1. Прокоментуйте зміст концепції самоменеджменту, що побудована на ідеї обмеження.
2. Прокоментуйте зміст концепції самоменеджменту згідно з теорією Л.Зайверта.
3. Прокоментуйте зв'язок між функціями самоменеджменту та успіхом у реалізації ділової кар'єри.
4. Прокоментуйте зміст міждисциплінарної моделі самоменеджменту за теорією В. Карпачова.

#### Тема №1.3. «Складові ефективного самоменеджменту»

(2. с. 29-60)

##### Питання для самоконтролю:

1. Прокоментуйте складові ефективного самоменеджменту, запропонованого психологом Кейт Кінан.
2. Назвіть риси менеджера, який вмiє керувати собою.
3. Визначте риси менеджера, який має чiткi особистiснi цiнностi.
4. Прокоментуйте риси менеджера, який здатний встановлювати чiткi особистi цiлi.
5. Назвіть риси менеджера, який має навички вирішувати проблеми.
6. Складіть портрет менеджера із творчим підходом до справи.
7. Прокоментуйте методи управлінського впливу на підлеглих.
8. Розкрийте зміст навичок, що підкреслюють уміння менеджера слухати інших людей.
9. Опишіть характеристику менеджера, що розуміє особливості управлінської праці та уміє керувати людьми із різними здібностями і моральним станом.
10. Прокоментуйте риси менеджера, який спроможний навчати інших.
11. Опишіть характеристику менеджера, здатного формувати колектив.

#### Тема №1.4. «Філософія і стратегія самоменеджменту»

(2. с. 61-88)

##### Питання для самоконтролю:

1. Що таке політика саморозвитку менеджера і персоналу підприємства?
2. Які завдання ставляться до політики саморозвитку?
3. Сформулюйте перелік вимог, що має задовольняти формулювання політики саморозвитку.
4. Прокоментуйте основні принципи підготовки менеджера.

## **РОЗДІЛ №2. «ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»**

### **Тема №2.1. «Формування якостей ефективного менеджера»**

(2. с. 260-283; 3. с. 51-70; 4. с. 37-67)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Сформулюйте перелік індивідуально-психологічних і психофізіологічних рис особистості.
2. Прокоментуйте зміст поняття та види темпераменту.
3. Прокоментуйте зовнішні та суб'єктивні прояви поведінки різних соціальних типів.
4. Який зміст поняття «вольові якості людини»?
5. Прокоментуйте зміст поняття «соціальна орієнтованість людини».
6. Сформулюйте та прокоментуйте власний перелік вимог до керівника організації.
7. Який зміст складових «генеалогічного дерева» мистецтва управління.
8. Прокоментуйте зміст особистісних факторів мистецтва управління.

### **Тема №2.2. «Лідерство»**

(2. с. 284-312; 3. с. 71-79; 4. с. 68-87)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Прокоментуйте зміст головних припущень у визначенні поняття «лідерство».
2. Який зміст і форми прояву лідерства?
3. Сформулюйте визначення складових, що формують стиль управлінського лідерства.
4. Прокоментуйте досвід особистого лідерства та сформулюйте думку про стиль лідерства, що домінував у даній ситуації.
5. Який зміст і складові персонального лідерства?
6. Який зміст і складові командного лідерства?
7. Прокоментуйте зміст і складові організаційного лідерства.
8. Назвіть рекомендації щодо розвитку візійного лідерства.
9. Який зміст і складові емоційного лідерства?
10. Назвіть ознаки людини із високим рівнем самоусвідомлення.
11. Яка роль комунікацій у розвитку складових емоційного інтелекту?

### **Тема №2.3. «Конфлікти в управлінській діяльності»**

(1. с. 443-479; 2. с. 313-339; 4. с. 239-250)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Дайте визначення поняттям «конфлікт» і «конфліктна ситуація».
2. Прокоментуйте алгоритм управління психічною напруженістю.
3. Який зміст соціально-психологічних причин конфлікту?
4. Який зміст психічних причин конфлікту?
5. Назвіть функції конфлікту.
6. Назвіть об'єктивні і суб'єктивні складові конфлікту.
7. Прокоментуйте зв'язок між критеріями самоменеджменту та рекомендаціями щодо попередження конфліктів.

## **Тема №2.4. «Соціально-психологічна адаптація менеджера»**

(1. с. 285-298; 2. с. 340-352)

### **Питання для самоконтролю:**

1. Який зміст фаз соціально-психологічної адаптації менеджера у колективі?
2. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо проходження першої фази соціально-психологічної адаптації («власне адаптація»).
3. Назвіть рекомендації щодо застосування інструментів соціально-психологічної адаптації людини у групі.
4. Яка розпізнати зміст культури групи?
5. Який зв'язок між критеріями ефективного самоменеджменту та проходженням соціально-психологічної адаптації людини у групі?

## **РОЗДІЛ №3. «ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»**

### **Тема №3.1. «Планування особистої зайнятості менеджера»**

(1. с. 352-391; 2. с. 89-118; 3. с. 10-20; 4. с. 104-115)

### **Питання для самоконтролю:**

1. Охарактеризуйте основні типи кар'єрних процесів.
2. Визначте фактори гальмування кар'єри.
3. Опишіть етапи процесу власної «продажі» себе, як працівника.
4. Сформулюйте перелік і вимоги до оформлення документів щодо працевлаштування.
5. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо поведінки під час співбесіди.

### **Тема №3.2. «Планування роботи як складова самоменеджменту»**

(2. с. 119-157; 3. с. 21-28; 4. с. 116-143)

### **Питання для самоконтролю:**

1. Прокоментуйте етапи, що визначають зміст і послідовність функції планування.
2. Дайте визначення і охарактеризуйте відмінності функції «оцінка» та функції «контроль».
3. Розкрийте зміст алгоритму опису бізнес-процесу.
4. Приведіть приклади аналітичних показників оцінки фінансового стану підприємства.
5. Класифікуйте оціночні критерії бізнес-процесу.

### **Тема №3.3. «Управління мисленням і самоменеджмент»**

(1. с. 156-204; 2. с. 158-176; 3. с. 43-50)

### **Питання для самоконтролю:**

1. Опишіть зміст основних термінів процедури вирішення проблеми.
2. Назвіть відмінності між поняттями «причина» та «пропозиція».
3. Опишіть зміст поняття «ситуація».
4. Розкрийте зміст моделей мислення для прийняття управлінських рішень.
5. Прокоментуйте зміст моделей систематизованого мислення.
6. Розкрийте зміст моделей ефективного мислення.
7. Прокоментуйте роль мислення в побудові самокерованих соціальних систем.

### **Тема №3.4. «Етика і соціальна відповідальність менеджера»**

(2. с. 177-195)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Розкрийте історичні аспекти розвитку етики бізнесу.
2. Наведіть перелік принципів етики бізнесу.
3. Розкрийте особливості принципу індивідуальної відповідальності у бізнесі.
4. Розкрийте особливості принципу ситуативної справедливості.
5. Яка сутність принципу економічної доцільності?
6. Опишіть зв'язок між етикою і соціальною відповідальністю менеджера.
7. Прокоментуйте зв'язок між етикою бізнесу і концепціями самоменеджменту.
8. Який зміст концепції прийняття етичного рішення?

### **Тема №3.5. «Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій»**

(1. с. 121-130; 2. с. 196-219)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Прокоментуйте зміст критеріїв оцінки презентацій.
2. Назвіть складові публічної презентації.
3. Опишіть класифікацію ділових нарад і зустрічей.
4. Яка рекомендована структура регулярних індивідуальних звітних зустрічей?
5. Опишіть рекомендовану структуру зустрічі керівників відділів або членів робочої групи.
6. Опишіть рекомендовану структуру організаційно-інформаційних зустрічей.
7. Прокоментуйте зміст рекомендацій щодо ефективного управління часом.
8. Який порядок визначення пріоритетів діяльності на основі важливості і терміновості справ.

### **Тема №3.6. «Організування діяльності менеджера»**

(2. с. 220-239; 3. с. 29-42)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Прокоментуйте зміст форм впливу менеджера на підлеглих.
2. Прокоментуйте зміст складових управлінської праці.
3. Який зміст стилів управління згідно з моделлю Р. Блейка і Дж. Моутон?
4. Прокоментуйте критерії оцінки управлінської ситуації.
5. Назвіть рекомендації Ф. Фідлера щодо орієнтації стилю управління в залежності від управлінської ситуації.
6. Який зв'язок між складовими управління та складовими політики самоменеджменту?
7. Чи є можливості розвитку вмінь особистості сприймати і генерувати ініціативи за рахунок гнучкого застосування стилів і підходів до мислення?

### **Тема №3.7. «Оцінка праці менеджера»**

(2. с. 240-259; 3. с. 43-50; 4. с. 88-103)

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Опишіть зміст етапів керування циклом цілей.
2. Прокоментуйте мету та принципи моделі управління цілями.
3. Який зміст процедури оцінки виконання?
4. Яка роль процедури самооцінки у теорії управління цілями?
5. Яке призначення мають форми оцінки виконання?



6. Які застереження слід врахувати при реалізації методики управління цілями?

### **5 Рекомендовані навчально-методичні матеріали**

1. Колпаков В.М. Самоменеджмент: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Персонал, 2008. 528 с.
2. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навчальний посібник. – Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.
3. Чкан А.С. Самоменеджмент: навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с.
4. Юринець З.В. Самоменеджмент: Навчальний посібник. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.