

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника коледжу  
з навчально-методичної роботи

 Г.В. Даниліна

«31» 08 2022 р.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни

**«Самоменеджмент»**  
(назва навчальної дисципліни)

галузі знань 07 «Управління та адміністрування»  
(шифр та назва галузі знань)

спеціальності 073 «Менеджмент»  
(шифр та назва спеціальності)

Методичні вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти денної форми навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент»  
(шифр та назва спеціальності)

з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»  
(назва навчальної дисципліни)

Відокремленого структурного підрозділу «Криворізький фаховий коледж Національного авіаційного університету». – Кривий Ріг, 2022. – 14 с.

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 проведення практичних занять обговорено на засіданні кафедри/циклової комісії менеджменту та логістики  
(назва кафедри/циклової комісії)

Протокол № 1  
від « 29 » 08 2022 р.

Завідувач кафедри/  
Голова циклової комісії  
Смирнова Н.В.  
(підпис) (П.І.Б.)

ПОГОДЖЕНО  
Завідувач  
навчально-методичного кабінету  
Кольчак М.М.  
(підпис) (П.І.Б.)  
« 30 » 08 2022 р.

## 1. Вступ

Дані методичні вказівки призначені для здобувачів вищої освіти спеціальності 073 «Менеджмент» для підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни «Самоменеджмент».

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» має на меті забезпечити підготовку здобувачів вищої освіти для майбутньої самостійної практичної роботи на основі опанування наукових підходів до організації процесу самоменеджменту, а саме формування спеціальних знань і практичних навичок щодо: оцінки життєвих ситуацій і життєвих цілей; управління емоційно-вольовим потенціалом і робочим часом; планування і організації своєї діяльності; ефективної взаємодії з підлеглими, колегами, керівництвом; впливу на співробітників; встановлення та підтримки ділових контактів.

Метою даних методичних вказівок є надання допомоги здобувачам вищої освіти у вивченні теоретичних аспектів самоменеджменту.

Методичні вказівки складені відповідно до робочої програми навчальної дисципліни і відтворюють її архітектуру.

## 2. Тематичний план практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин	Семестр
1	2	3	4
Розділ №1. «Теорія самоменеджменту»			6
1.1	Сучасні наукові концепції самоменеджменту	2	
1.2	Філософія і стратегія ефективного самоменеджменту	2	
	Всього за розділом №1	4	
Розділ №2. «Психологія самоменеджменту»			
2.1	Формування якостей ефективного менеджера	2	
2.2	Лідерство як форма самоменеджменту	2	
2.3	Конфлікти в управлінській діяльності	2	
2.4	Соціально-психологічна адаптація менеджера	2	
	Всього за розділом №2	8	
Розділ №3. «Планування і організація самоменеджменту»			
3.1	Планування особистої зайнятості та роботи менеджера	2	
3.2	Управління мисленням, етика і соціальна відповідальність менеджера	2	
3.3	Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій	2	
3.4	Організування і оцінка праці менеджера	1	
	Всього за розділом №3	7	
Всього за 6 семестр		19	
Всього за навчальною дисципліною		19	

### **3. Інструктивно-методичні матеріали до проведення практичних занять**

Нині менеджмент став одним із найважливіших атрибутів людського життя. Менеджмент у широкому змісті – це керування організаціями будь-якої форми в умовах ринку та відповідного цивільного демократичного суспільства. Виділення із широкої галузі менеджменту, як науки і мистецтва керування, самоменеджменту є особливо актуальним. Поява самоменеджменту насамперед спричинена об'єктивно складним управлінським середовищем, прискореним темпом життя і тиском на управлінців, що безперервно суттєво підсилюється зовнішнім середовищем, у тому числі із-за постійно поновлюваних технологій управління, методик і відкриттів у сфері психологічної науки.

Зміни у повсякденному житті та управлінській сфері, зокрема, підвищують вимоги до управлінського персоналу, його професіоналізму, навчання і перепідготовки. Організації не можуть узяти на себе розвиток усіх необхідних навичок у всіх менеджерів. Це призвело б до виснаження ресурсів організації і підризу її стабільності. Тому підтримка власного постійного росту та розвитку стає необхідністю для кожного менеджера. На виконання цього завдання спрямовано навчальна дисципліна «Самоменеджмент».

Об'єктом дослідження самоменеджменту є самоорганізуюча система (підсистема) організації.

Предметом вивчення є процеси самоорганізації і саморозвитку соціальних систем, а також процеси самоуправління.

Тому курс «Самоменеджмент» є невід'ємною складовою частиною процесу формування фахівців XXI ст.

#### **Заплановані результати навчання**

##### **Знати:**

- сутність і механізм функціонування самоменеджменту;
- концепції самоменеджменту;
- складові ефективного самоменеджменту;
- зміст методів управління мисленням, етики бізнесу і соціальної відповідальності;
- зміст управлінської праці та її оцінки;

- механізми та алгоритми оцінки управлінських ситуацій;
- особливості ефективного використання часу;
- організацію виступів, проведення нарад і ділових переговорів;
- особливості формулювання політики самоменеджменту,

**Вміти:**

- застосувати методи самоменеджменту на практиці;
- аналізувати управлінські явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання;
- самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

Викладання тем дисципліни проводиться у вигляді надання лекційного матеріалу з послідовним закріпленням навчального матеріалу на практичних заняттях шляхом формування здобувачами вищої освіти власних суджень щодо процесів самоорганізації і саморозвитку соціальних систем, а також процесів самоуправління.

Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти здійснюється на практичних заняттях, на основі чого виставляється проміжний контроль, що є основою отримання заліку з дисципліни.

## 4. Практичні заняття

### Розділ №1. «ТЕОРІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ»

#### Практичне заняття №1.1

**Тема роботи:** «Сучасні наукові концепції самоменеджменту»

**Мета:** навчитися розуміти можливості застосування теорій самоменеджменту у власній життєвій діяльності.

#### План

1. Визначити об'єкт, предмет і мету вивчення самоменеджменту
2. З'ясувати сутність, цілі і функції самоменеджменту
3. Розглянути концепції самоменеджменту

#### Питання для обговорення:

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

**Література:** Л.1. с. 9-46; Л.2. с. 6-28; Л.3. с.4-9; Л.4. с. 6-36.

#### Практичні ситуації

1. Сформулюйте основні цінності і принципи власної філософії самоменеджменту.
2. Визначте обмеження власного саморозвитку.
3. Знайдіть шляхи подолання обмежень власного саморозвитку.

#### Практичне заняття №1.2

**Тема роботи:** «Філософія і стратегія ефективного самоменеджменту»

**Мета:** підвищити рівень розуміння критеріїв ефективного самоменеджменту та ціннісних орієнтирів особистості; створити розуміння зв'язку між цілями особистого розвитку та філософією самоменеджменту

#### План

1. Розглянути основні складові самоменеджменту за теорією Кейт Кінан
2. Сформулювати уявлення відносно критеріїв ефективного самоменеджменту
3. Визначити вимоги до формулювання політики самоменеджменту
4. З'ясувати філософію і стратегію самоменеджменту

### **Питання для обговорення:**

1. Прокоментуйте складові ефективного самоменеджменту, запропонованого психологом Кейт Кінан.
2. Назвіть риси менеджера, який вміє керувати собою.
3. Визначте риси менеджера, який має чіткі особистісні цінності.
4. Прокоментуйте риси менеджера, який здатний встановлювати чіткі особисті цілі.
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 вміє керувати людьми із різними здібностями і моральним станом.
10. Прокоментуйте риси менеджера, який спроможний навчати інших.
11. Опишіть характеристику менеджера, здатного формувати колектив.
12. Що таке політика саморозвитку менеджера і персоналу підприємства?
13. Які завдання ставляться до політики саморозвитку?
14. Сформулюйте перелік вимог, що має задовольняти формулювання політики саморозвитку.
15. Прокоментуйте основні принципи підготовки менеджера.

**Література:** Л.2. с. 29-88.

### **Практичні ситуації**

1. Опишіть власне бачення ідеального портрету ефективного менеджера.
2. Прокоментуйте зв'язок між само менеджментом та висловом «Самий гідний вчинок, що ти можеш здійснити – це віддавати себе іншим».
3. Сформулюйте власні життєві цінності, які є основою розвитку і досягнення кар'єрних цілей.
4. Сформулюйте та презентуйте модель самоменеджменту на основі формування цілей особистого розвитку та персональних цінностей.
5. Складіть план власної життєдіяльності.
6. Сформулюйте оцінку теперішнього власного стану (сильні і слабкі) сторони за критеріями: «Що я знаю? Що я вмію? Що я маю?»
7. Сформулюйте бачення персонального розвитку в контексті власного статусу в перспективі три роки у сфері професійної зайнятості.

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

### **Практичне заняття №2.1**

**Тема роботи:** «Формування якостей ефективного менеджера»

**Мета:** набути розуміння змісту складових структури особистості

#### **План**

1. Розглянути індивідуально-психологічні та психофізіологічні риси особистості

2. З'ясувати еволюцію вимог до менеджера
3. Сформувати уявлення щодо самоменеджменту і мистецтва управління

### **Питання для обговорення:**

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.

**Література:** Л.2. с. 260-283; Л.3. с. 51-70; Л.4. с. 37-67.

### **Практичні ситуації**

1. Сформулюйте відповідь на питання: «Які риси повинен мати сучасний управлінець?», «Якими додатковими рисами повинен володіти сучасний управлінець, щоб бути успішним у професійній сфері?»

### **Практичне заняття №2.2**

**Тема роботи:** «Лідерство як форма самоменеджменту»

**Мета:** розвинути розуміння змісту поняття «лідерство» та сутності його видів

#### **План**

1. Розглянути головні припущення у визначенні поняття «лідерство»
2. З'ясувати особливості видів лідерства

### **Питання для обговорення:**

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?

**Література:** Л.2. с. 284-312; Л.3. с. 71-79; Л.4. с. 68-87.



### **Практичні ситуації**

1. Опишіть найкращий досвід особистого лідерства, зазначте позитивні і негативні сторони.
2. Який тип лідерства на ваш погляд є найкращим? Чому?

### **Практичне заняття №2.3**

**Тема роботи:** «Конфлікти в управлінській діяльності»

**Мета:** сприяти розумінню передумов обрання персонального типу поведінки у конфлікті

#### **План**

1. З'ясувати сутність поняття «конфлікт» та його функцій
2. Розглянути причини виникнення конфлікту
3. Визначити особливості структури конфлікту
4. Надати характеристику стилям поведінки у конфлікті
5. Розглянути умови попередження конфліктів

#### **Питання для обговорення:**

1. Дайте визначення поняттю «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.

**Література:** Л.1. с. 443-479; Л.2. с. 313-339; Л.4. с. 239-250.

### **Практичні ситуації**

1. Які варіанти вирішення конфліктів вам доводилось обирати? Чому?
2. Яка природа внутрішньо особистісного конфлікту? Як його розпізнати і вирішити?

### **Практичне заняття №2.4**

**Тема роботи:** «Соціально-психологічна адаптація менеджера»

**Мета:** отримати розуміння і вміння застосовувати інструменти соціально-психологічної адаптації

#### **План**

1. Розглянути фази соціально-психологічної адаптації менеджера в колективі
2. Сформулювати уявлення щодо інструментів соціально-психологічної адаптації

#### **Питання для обговорення:**

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?

**Література:** Л.1. с. 285-298; Л.2. с. 340-352.

### **Практичні ситуації**

1. Ідентифікуйте та прокоментуйте зміст культури студентського середовища начального закладу.
2. Опишіть прояви емоційного інтелекту у досвіді вашої адаптації у студентському середовищі.
3. Сформулюйте зв'язок між політикою самоменеджменту та здатністю до соціально-психологічної адаптації.

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

### **Практичне заняття №3.1**

**Тема роботи:** «Планування особистої зайнятості та роботи менеджера»

**Мета:** набути навички формування плану дій із особистого працевлаштування; створити розуміння моделі комплексної оцінки ділового життя

#### **План**

1. Розглянути планування розвитку кар'єри менеджера
2. З'ясування алгоритму формування особистого плану із працевлаштування
3. Визначити зміст цільового планування розвитку менеджера
4. Охарактеризувати головні терміни визначення процедури планування
5. Розглянути модель збалансованих показників ефективності як інструменту побудови самокерованих систем
6. Сформулювати уявлення щодо процесного менеджменту як інструменту розвитку самоменеджменту

#### **Питання для обговорення:**

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.
6. Прокоментуйте етапи, що визначають зміст і послідовність функції планування.
7. Дайте визначення і охарактеризуйте відмінності функції «оцінка» та функції «контроль».

8. Розкрийте зміст алгоритму опису бізнес-процесу.
9. Приведіть приклади аналітичних показників оцінки фінансового стану підприємства.
10. Класифікуйте оціночні критерії бізнес-процесу.

**Література:** Л.1. с. 352-391; Л.2. с. 89-157; Л.3. с. 10-28; Л.4. с. 104-143.

### **Практичні ситуації**

1. Сформулюйте головні характеристики, що визначають вашу перевагу при отриманні робочого місця.
2. Складіть резюме.
3. Запропонуйте власний варіант систематизації організаційної побудови компанії.
4. Сформулюйте перелік стратегічних ініціатив розвитку підприємства.

### **Практичне заняття №3.2**

**Тема роботи:** «Управління мисленням, етика і соціальна відповідальність менеджера»

**Мета:** створити розуміння застосування різних підходів до мислення для управління іншими та саморозвитком; досягти розуміння змісту поняття «етика ділової поведінки».

#### **План**

1. Розглянути визначення, термінологію і підходи до вирішення проблеми
2. З'ясувати існуючі підходи до мислення
3. Сформулювати уявлення щодо сутності етики поведінки і праці менеджера
4. Визначити етичні принципи ведення бізнесу
5. З'ясувати особливості соціальної відповідальності менеджера і бізнесу

#### **Питання для обговорення:**

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.
8. Розкрийте історичні аспекти розвитку етики бізнесу.
9. Наведіть перелік принципів етики бізнесу.
10. Розкрийте особливості принципу індивідуальної відповідальності у бізнесі.
11. Розкрийте особливості принципу ситуативної справедливості.
12. Яка сутність принципу економічної доцільності?
13. Опишіть зв'язок між етикою і соціальною відповідальністю менеджера.
14. Прокоментуйте зв'язок між етикою бізнесу і концепціями самоменеджменту.
15. Який зміст концепції прийняття етичного рішення?

**Література:** Л.1. с. 156-204; Л.2. с. 158-195; Л.3. с. 43-50.

### **Практичні ситуації**

1. Сформулюйте власне судження щодо застосування стилів мислення у реалізації політики самоменеджменту.
2. Що б Ви зробили у минулому іншим чином, якби тоді знали те, про що дізналися внаслідок вивчення даної теми?

### **Практичне заняття №3.3**

**Тема роботи:** «Самоменеджмент і майстерність ділових комунікацій»

**Мета:** набути розуміння змісту вимог щодо підготовки презентації та публічного виступу

#### **План**

1. Розглянути головні поняття та визначення у теорії комунікації
2. Сформулювати уявлення щодо організації виступів і презентацій
3. З'ясувати організації нарад і ведення ділових бесід
4. Визначити особливості проведення ділових переговорів
5. Встановити закономірність ефективного використання робочого часу

#### **Питання для обговорення:**

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.

**Література:** Л.2. с. 121-130; Л.2. с. 196-219.

### **Практичні ситуації**

1. Прокоментуйте твердження «Хто володіє інформацією, той володіє світом».
2. Яка на Вашу думку повинна бути мотивація студентів у навчальному процесі?

### **Практичне заняття №3.4**

**Тема роботи:** «Організування і оцінка праці менеджера»

**Мета:** розвинути розуміння взаємозв'язку самоменеджменту та управлінської праці, застосування інструментів оцінки управлінської праці.

#### **План**

1. З'ясувати зміст і складові управлінської праці

2. Розглянути двохвимірну модель управління Р. Блейка та Дж. Моутон
3. Сформувати уявлення щодо моделі ситуативного підходу до управління
4. Розглянути управління цілями як модель розвитку соціальних систем
5. Визначити особливості оцінки праці менеджера

#### **Питання для обговорення:**

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?
8. Опишіть зміст етапів керування циклом цілей.
9. Прокоментуйте мету та принципи моделі управління цілями.
10. Який зміст процедури оцінки виконання?
11. Яка роль процедури самооцінки у теорії управління цілями?
12. Яке призначення мають форми оцінки виконання?
12. Які застереження слід врахувати при реалізації методики управління цілями?

**Література:** Л.2. с. 220-259; Л.3. с. 29-50; Л.4. с. 88-103.

#### **Практичні ситуації**

1. Оцініть та задокументуйте власні дії щодо перетворення складових політики самоменеджменту в реальність протягом періоду вашого навчання в коледжі. Які недоліки і переваги виявлено?

## **5. Рекомендовані навчально-методичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни**

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.