

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет історії, політології і міжнародних відносин  
Кафедра міжнародних економічних відносин

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)  
Освітньо-професійна програма «Міжнародні економічні відносини»  
Спеціальність 292 Міжнародні економічні відносини  
Галузь знань 29 Міжнародні відносини

Затверджено на засіданні кафедри  
міжнародних економічних відносин  
Протокол № \_ від \_ \_\_\_\_\_ 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Самоменеджмент
<b>Викладач (-і)</b>	Благун Семен Іванович
<b>Контактний телефон викладача</b>	
<b>E-mail викладача</b>	semen.blahun@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очний / заочний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС, 90 год.
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	згідно розкладу
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<p><u>Предметом</u> вивчення навчальної дисципліни є різноманітні аспекти саморегуляції, планування, прийняття рішень, роботи зі стресом та взаємодії зі своїм оточенням. Дисципліна "Самоменеджмент" є ключовою в розвитку особистості, спрямованою на формування навичок ефективного управління своїм часом, енергією та ресурсами для досягнення поставлених цілей.</p>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p><u>Метою</u> вивчення навчальної дисципліни є розвиток у студентів комплексу навичок, які сприяють підвищенню ефективності та продуктивності особистого та професійного життя. Це включає у себе вміння самостійно ставити та досягати цілей, керувати часом, розуміти власні сильні та слабкі сторони, а також ефективно взаємодіяти з іншими.</p> <p><u>Основними цілями</u> вивчення дисципліни є формування у студентів навичок самоаналізу та самовдосконалення, розвиток стратегічного мислення та здатності до адаптації до змін у власному житті та навколишньому середовищі. Завдяки цьому, студенти отримують знання та навички, необхідні для досягнення успіху як у навчанні, так і в кар'єрі, а також для підтримки гармонійного розвитку своєї особистості..</p>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	
<p><u>Загальні компетентності:</u></p> <p>ЗК 3. Здатність навчатися та бути сучасно навченим.</p> <p>ЗК 4. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК 9. Уміння бути критичним та самокритичним.</p> <p><u>Фахові компетентності:</u></p> <p>СК 10. Здатність обґрунтовувати доцільність застосування правових, економічних та дипломатичних методів (засобів) вирішення конфліктних ситуацій на міжнародному рівні.</p> <p>СК 16. Здатність постійно підвищувати теоретичний рівень знань, генерувати й ефективно використовувати їх в практичній діяльності.</p> <p><u>Результати навчання:</u></p> <p>РН 1. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін.</p> <p>РН 5. Володіти навичками самоаналізу (самоконтролю), бути зрозумілим для представників</p>	

інших бізнес-культур та професійних груп різного рівня (з фахівцями з інших галузей знань/видів діяльності) на засадах цінування різноманітності, мультикультурності, толерантності та поваги до них.

РН 23. Усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.

### 5. Організація навчання

#### Обсяг навчальної дисципліни

лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

#### Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
VI	292 Міжнародні економічні відносини	III	Вибірковий

#### Тематика навчальної дисципліни

Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб.
Тема 1. Загальна характеристика самоменеджменту	2	2	10
Тема 2. Особливості планування власної професійної діяльності	2	4	10
Тема 3. Організування власної діяльності	2	4	10
Тема 4. Мотивація та контроль в системі самоменеджменту	2	4	10
Тема 5. Підвищення ефективності власної професійної діяльності	2	2	10
Тема 6. Акумуляція та розвиток потенціалу особистості	2	2	10
ЗАГ:	12	18	60

### 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Участь в роботі впродовж семестру – 50 балів. Залікова робота – 50 балів. Участь в роботі впродовж семестру включає в себе наступні види роботи: поточне оцінювання – 35 балів; самостійна робота – 15 балів.
Вимоги до письмових робіт	Впродовж вивчення дисципліни відбувається виконання практичних занять у вигляді письмових робіт. Такого типу письмові роботи супроводжуються презентаціями отриманих результатів, а термін здачі обмежується терміном розгляду теми на практичному занятті.
Семінарські заняття	Максимальна оцінка - 50 балів
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань
Підсумковий контроль	Семестровий контроль проводиться у формі заліку, підсумкова оцінка складається з суми здобутих оцінок впродовж семестру та залікової

	роботи.
<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>	
<p><u>Академічна доброчесність:</u> Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету. Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>	
<p><u>Відвідування занять</u> Можливість і порядок відпрацювання пропущених здобувачем освіти занять регламентується <a href="#"><u>Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника</u></a> (введено в дію наказом ректора № 799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.).</p>	
<p><u>Неформальна освіта:</u> Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#"><u>Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</u></a> (введено в дію наказом ректора № 819 від 29.11.2019; із внесеними змінами наказом № 80 від 12.02.2021 р.)</p>	
<b>8. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Василик С. К., Майстренко О. В., Немашкало К. Р. Самоменеджмент. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.</li> <li>2. Корнілова О. Самоменеджмент. Одеса : Фенікс, 2023. 57 с.</li> <li>3. Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М. Самоменеджмент. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 280 с.</li> <li>4. Ратушняк О. Г. Самоменеджмент. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.</li> <li>5. Шильнікова З. М. Самоменеджмент. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2022. 224 с.</li> <li>6. Forman C., Ungard B. The Practice of Self-Management. Conscious Capitalism Press, 2019. 132 p.</li> <li>7. Northouse P. G. Leadership: Theory and Practice. 9th ed. SAGE Publications, 2021. 600 p.</li> <li>8. Pittino D. The Concise Leadership Textbook: Essential Knowledge and Skills for Developing Yourself as a Leader. Econcise, 2022. 163 p.</li> </ol>	

Викладач ст. викл. Благун С.І.