

АНОТАЦІЯ
вибіркової дисципліни
«Самоменеджмент»

Мета вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» є засвоєння теоретичних основ і набуття практичних навичок особистісного розвитку менеджера, формування індивідуальних якостей та поведінкових компетентностей, необхідних для управлінської діяльності, а також розвиток умінь ефективної самоорганізації праці.

Очікувані результати навчання. За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні

знати:

- теоретичні основи самоменеджменту та його роль у професійному й особистісному розвитку.
- принципи самоорганізації, самодисципліни та самоконтролю.
- основи тайм-менеджменту, постановки цілей і пріоритетів.
- методи саморозвитку, самонавчання та управління власною мотивацією.
- психологічні основи управління стресом, емоціями та професійним вигоранням.

вміти:

- планувати власну діяльність, раціонально розподіляти час і ресурси.
- ставити цілі, визначати пріоритети та контролювати виконання завдань.
- застосовувати методи підвищення особистої ефективності та продуктивності праці.
- самостійно організовувати процес навчання і професійного розвитку.
- керувати стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну стабільність і працездатність.

Зміст програмного матеріалу:

Тема 1. Методологічні підходи до самоменеджменту

Тема 2. Планування особистої роботи менеджера. Тайм-менеджмент

Тема 3. Планування ділової кар'єри менеджера

Тема 4. Організація діяльності менеджера. Проведення переговорів, нарад та зборів

Тема 5. Техніка ефективної презентації

Тема 6. Самомотивування та самоконтроль менеджера

Тема 7. Формування якостей ефективного менеджера

Тема 8. Розвиток менеджерського потенціалу

Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах) – 3 кредити / 90 годин

Форма контролю – залік

Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни – менеджменту та економічної безпеки