

АНОТАЦІЯ
вибіркової дисципліни
«Самоменеджмент науковця»

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою курсу є формування у здобувачів умінь ефективно організовувати власну наукову діяльність, керувати ресурсами, часом і професійним розвитком, забезпечуючи продуктивність досліджень, збереження особистісного балансу та відповідність міжнародним стандартам наукової роботи. Дисципліна спрямована на розвиток навичок планування наукових цілей, управління інформацією, профілактики професійного виснаження та підтримки сталого наукового зростання.

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

Знати:

- теоретичні засади самоменеджменту як складової професійної діяльності науковця;
- психологічні особливості наукової праці, когнітивні та емоційні ресурси дослідника;
- концепції постановки цілей і планування наукової діяльності (SMART, RACT, OKR);
- принципи організації та управління дослідницькими проєктами (дисертація, статті, монографії, гранти);
- методи управління часом і пріоритетами в науковій діяльності;
- психологічні механізми прокрастинації та чинники зниження продуктивності;
- підходи до організації інформації, наукових матеріалів і великих масивів даних;
- стратегії саморегуляції, стрес-менеджменту та профілактики професійного вигорання;
- принципи академічної комунікації, командної взаємодії та наукових колаборацій;
- моделі професійного розвитку та академічної мобільності;
- засади побудови наукової кар'єри й управління власним академічним брендом;
- етичні та правові норми наукової діяльності (академічна доброчесність, авторське право, робота з даними);
- психологічні моделі балансу між професійним і особистим життям науковця.

Вміти:

- організовувати власну наукову діяльність відповідно до довгострокових і короткострокових цілей;
 - формулювати наукові цілі та планувати етапи дослідницьких проєктів;
 - ефективно управляти часом, пріоритетами та когнітивними ресурсами;
 - працювати з великими обсягами наукової інформації та літератури;
 - застосовувати цифрові інструменти для організації досліджень і академічної комунікації;
 - розпізнавати ознаки професійного виснаження та своєчасно впроваджувати стратегії самопідтримки;
 - використовувати техніки саморегуляції та стрес-менеджменту для підтримки працездатності;
 - вибудовувати конструктивну академічну взаємодію з науковими керівниками, колегами та партнерами;
 - презентувати результати наукової діяльності в академічному середовищі;
 - планувати власну траєкторію професійного розвитку та академічної мобільності;
 - формувати й підтримувати власний академічний бренд (ORCID, Google Scholar, ResearchGate тощо);
 - дотримуватися етичних стандартів і принципів академічної доброчесності;
 - балансувати дослідницьку, викладацьку діяльність та особисте життя;
 - здійснювати рефлексію власної професійної компетентності та планувати подальше самовдосконалення;
- демонструвати професійну мобільність і готовність до навчання впродовж життя.

Зміст програмного матеріалу.

Тема 1. Самоменеджмент як основа продуктивної наукової діяльності

Тема 2. Постановка наукових цілей і планування дослідницьких проєктів

Тема 3. Тайм-менеджмент у науковій діяльності

Тема 4. Саморегуляція, стрес-менеджмент і профілактика вигорання

Тема 5. Академічна комунікація та ефективна взаємодія з колегами

Тема 6. Наукова кар'єра та академічний розвиток

Тема 7. Етичні та юридичні аспекти наукової діяльності

Тема 8. Баланс особистого й професійного життя науковця

Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах)

4 кредити, 120 год, з яких 48 години аудиторних занять, 72 години самостійної роботи

Форма контролю

Залік

Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни

Кафедра менеджменту та економічної безпеки