|  |  |
| --- | --- |
| Назва дисципліни | **І-053-2-3 Самоменеджмент особистості** |
| Рекомендується для галузі знань *(спеціальності, освітньої програми)* | 053 Психологія, ОПП Психологія |
| Кафедра |  Педагогічної та вікової психології |
| П.І.П. НПП *(за можливості)* | Грисенко Наталія Володимирівна |
| Рівень ВО |  Перший бакалаврський |
| Курс *(на якому буде викладатись)* |  3 курс |
| Мова викладання |  українська |
| Вимоги до початку вивчення дисципліни | Знання, вміння, компетенції, що одержан при вивченні дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологічні проблеми досягнення життєвого успіху», «Соціальна психологія». |
| Що буде вивчатися | Основною метою є засвоєння психологічних знань з теорії самоменеджменту, а саме теорій та концепцій, що пов’язані з саморегуляцією, самомотивацією, цілепокаладанням,ефективністю розподілу часу, стратегіями подолання стресових ситуацій, розуміння механізмів групової роботи, ефективної самопрезентації  та ін |
| Чому це цікаво/треба вивчати |  В межах інтенсифікації життя зростає актуальність максимального використання власних можливостей, свідомого керування перебігом життя та самовизначенням, подолання труднощів як в професійній діяльності так і в особистісному житті. |
| Чому можна навчитися (результати навчання) | В результаті вивчення дисципліни майбутній фахівець має знати:- основні теорії та напрями самоменеджменту особистості;- методики діагностики рівня самоменеджменту, а саме рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу та ін.;- методи та техніки підвищення рівня самоменеджменту особистості.Підготовлений фахівець повинен вміти:- застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості та інтерпретувати отримані дані;- на основі наявного рівня самоменеджменту особистості складати індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу. |
| Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності) |  Здійснення цілеспрямованого та послідовного керування діяльністю людини як індивіда, суб'єкта та особистості, а також методологічних підходів до керування часом, здійснення професійної діяльності, самовизначення, самомотивації та ін |
| Інформаційне забезпечення |  Електроні джерела, електроні ресурси, посібник до курсу |
| Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо) |  Лекції, практичні заняття |
| Вид семестрового контролю |  залік |
| Максимальна кількість здобувачів  | 30 |
| Мінімальна кількість здобувачів *(для мовних та творчих дисциплін)* | 10 |