

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код та назва дисципліни українською мовою / Назва дисципліни англійською мовою | <b>1-C4-053-1-03 Самоменеджмент особистості / Personality self-management</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)            | C4-053 Психологія ОП «Психологія»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Кафедра                                                                        | Кафедра педагогічної та вікової психології                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| П.І.П. НПП (за можливості)                                                     | Доцент Грисенко Наталя Володимирівна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Рівень ВО                                                                      | <b>Перший (бакалаврський)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Курс, семестр (на якому буде викладатись)                                      | 3-4 курс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Мова викладання                                                                | Українська                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)                                  | Знання та компетентності, набуті у процесі навчання дисциплін: Загальна психологія, Психологія розвитку, Дитяча психологія з практикумом, Соціальна психологія, Психодіагностика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Що буде вивчатися                                                              | Основною метою є засвоєння психологічних знань з теорії самоменеджменту, а саме теорій та концепцій, що пов'язані з саморегуляцією, самомотивацією, цілепокладанням, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Перелік тем з дисципліни                                                       | Тема 1. Самоменеджмент як наука і технологія<br>Тема 2. Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою<br>Тема 3. Психологія мотивації.<br>Тема 4. Інші сучасні зарубіжні теорії саморегуляції та мотивації.<br>Тема 5. Психологія смислу та осмисленості життя.<br>Тема 6. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)<br>Тема 7. Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості<br>Тема 8. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості                                                                                                                |
| Чого можна навчитися (результати навчання)                                     | В результаті вивчення дисципліни студенти мають <b>знати</b> :<br>- основні теорії та напрями самоменеджменту особистості;<br>- методики діагностики рівня самоменеджменту, а саме рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу та ін.;<br>- методи та техніки підвищення рівня самоменеджменту особистості.<br><b>вміти</b> :<br>- застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості та інтерпретувати отримані дані;<br>- на основі наявного рівня самоменеджменту особистості скласти індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу. |
| Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)           | Здійснення цілеспрямованого та послідовного керування методологічних підходів до керування часом, здійснення професійної діяльності, самовизначення, самомотивації та                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                   |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | ін                                                                                                     |
| Інформаційне забезпечення                                                         | Дисципліна інформаційно забезпечена відповідною науковою літературою, електронними освітніми ресурсами |
| Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо) | Лекції, практичні                                                                                      |
| Вид семестрового контролю                                                         | Диференційований залік                                                                                 |
| Максимальна кількість здобувачів                                                  | Без обмежень                                                                                           |

**Декан факультету**

**Зоя БОНДАРЕНКО**