

Назва дисципліни	1-053-1-9 Самоменеджмент особистості
Рекомендується для галузі знань (<i>спеціальності, освітньої програми</i>)	053 Психологія, ОП «Психологія», «Практична психологія» (для набору 2023 р. тільки для ОП «Психологія»)
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НПП (<i>за можливості</i>)	Грисенко Наталія Володимирівна
Рівень ВО	Перший бакалаврський
Курс (<i>на якому буде викладатись</i>)	3-4 курс, весняний семестр
Мова викладання	українська
Вимоги до початку вивчення дисципліни	Знання, вміння, компетенції, що одержані при вивченні дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «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, цілепокладанням, ефективністю розподілу часу, стратегіями подолання стресових ситуацій, розуміння механізмів групової роботи, ефективної самопрезентації тощо.
Чому це цікаво/треба вивчати	У межах інтенсифікації життя зростає актуальність максимального використання власних можливостей, свідомого керування перебігом життя та самовизначенням, подолання труднощів як в професійній діяльності, так і в особистому житті.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення дисципліни майбутній фахівець має знати: <ul style="list-style-type: none"> - основні теорії та напрями самоменеджменту особистості; - методики діагностики рівня самоменеджменту, а саме рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу тощо; - методи та техніки підвищення рівня самоменеджменту особистості. Підготовлений фахівець повинен вміти: <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості та інтерпретувати отримані дані; - на основі наявного рівня самоменеджменту особистості скласти індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (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 тощо.
Інформаційне забезпечення	Електронні джерела, електронні ресурси, посібник до курсу
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, практичні заняття
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	60
Мінімальна кількість здобувачів (<i>для мовних та творчих дисциплін</i>)	15