

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВИТИ  
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ»  
Кафедра економіки, менеджменту та управління територіями



## **КАРТА ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)**

### **Саморозвиток та саморегуляція особистості**

<b>1) Шифр за ОНП:</b> ВБ
<b>2) Навчальний рік:</b> 2022/2023
<b>3) Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
<b>4) Форма навчання:</b> денна, заочна
<b>5) Галузь знань</b> 28 «Публічне управління та адміністрування»
<b>6) Спеціальність:</b> 281 «Публічне управління та адміністрування»
<b>7) Компонента спеціальності:</b> вибіркова
<b>8) Семестр:</b> 3
<b>9) Розробники карти:</b> к. е. н., доцент кафедри економіки, менеджменту та управління територіями ВСП «ІНО КНУБА» Дружиніна Ірина Василівна; к. е. н., доцент кафедри економіки, менеджменту та управління територіями ВСП «ІНО КНУБА» Стіценко Владислав Ігорович; к. пед. н., доцент кафедри економіки, менеджменту та управління територіями ВСП «ІНО КНУБА» Ставряні Сергій Миколайович.
<b>10) Мова навчання:</b> українська
<b>11) Необхідні ввідні дисципліни: (що треба вивчити, щоб слухати цей курс) –</b>
<b>12) Мета курсу:</b> формування гармонійної особистості майбутнього фахівця через набуття практичних навичок саморозвитку та саморегуляції; забезпечити майбутніх фахівців знаннями і вміннями самопізнання та саморозвитку особистості, розробляти програму саморозвитку та надавати консультативну і організаційну допомогу з питань самопізнання, саморозвитку, самореалізації особистості в роботі із колегами.
<b>13) Результати навчання:</b>

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання на програмні компетентності
1.	РН 1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.	Обговорення під час занять, тематичне дослідження, індивідуальне завдання	Лекція, практичні заняття	ІК ЗК1 ЗК2 ЗК3 ЗК4 ЗК6 ЗК8 ЗК9 ЗК10 СК1 СК3

2.	РН 11. Уміти здійснювати пошук та узагальнення інформації, робити висновки і формулювати рекомендації в межах своєї компетенції.	Обговорення під час занять, тематичне дослідження, індивідуальне завдання	Лекція, практичні заняття	ІК ЗК1 ЗК2 ЗК3 ЗК4 ЗК6 ЗК8 ЗК9 ЗК10 СК1 СК3
----	--	---	---------------------------	---

#### 14) Структура курсу:

Лекції, год	Практичне заняття, год	Лабораторні заняття, год	Курсовий проект/ курсова робота РГР/ІЗ	Самостійні робота здобувача, год	Форма підсумкового контролю
30	30	-	1	90	Залік
<b>Сума годин:</b>				150	
<b>Загальні кількість кредитів ECTS:</b>				5,0	

#### 15) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

##### Лекції:

1. Задатки та здібності людини.
2. Самооцінка особистості. Темперамент і характер.
3. Інтереси і потреби особистості.
4. Емоційна саморегуляція та компетентність.
5. Пізнання взаємостосунків людей. Комунікація із оточенням.
6. Здатність працювати в команді та етичні мотиви спільної діяльності.
7. Резерви успішної діяльності. Креативність.
8. Вплив на оточення та мотивація людей рухатися до спільної мети.
9. Сутність та роль тайм-менеджменту.
10. Час і принципи його ефективного використання.
11. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.
12. Прийняття рішень про пріоритети в тайм-менеджменті.
13. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.
14. Заходи проти нераціонального використання часу. Методи раціоналізації часу в діяльності.
15. Планування особистої кар'єри і роль тайм-менеджменту в даному процесі.

**Практичні:**

1. Задатки та здібності людини.
2. Самооцінка особистості. Темперамент і характер.
3. Інтереси і потреби особистості.
4. Емоційна саморегуляція та компетентність.
5. Пізнання взаємостосунків людей. Комунікація із оточенням.
6. Здатність працювати в команді та етичні мотиви спільної діяльності.
7. Резерви успішної діяльності. Креативність.
8. Вплив на оточення та мотивація людей рухатися до спільної мети.
9. Сутність та роль тайм-менеджменту.
10. Час і принципи його ефективного використання.
11. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.
12. Прийняття рішень про пріоритети в тайм-менеджменті.
13. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.
14. Заходи проти нераціонального використання часу. Методи раціоналізації часу в діяльності.
15. Планування особистої кар'єри і роль тайм-менеджменту в даному процесі.

**Індивідуальне завдання** (інд. завдання з навчальної дисципліни студенти виконують відповідно до затвердженої тематики за їх власним вибором):

1. Поняття про задатки та здібності людини
2. Пізнання людських задатків та здібностей.
3. Пізнання та діагностика здібностей.
4. Вивчення пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява, мислення, мова).
5. Закономірності формування здібностей.
6. Самооцінка особистості.
7. Темперамент і характер.
8. Самооцінка у самотворенні.
9. Самооцінка та успіх.
10. Адекватність самооцінки.
11. Формула самооцінки.
12. Методи підвищення самооцінки.
13. Знання про темперамент і характер людини.
14. Методики вивчення властивостей темпераменту і рис характеру.
15. Типи темпераменту і його властивості.
16. Типологія характеру.
17. Акцентуації характеру.
18. Інтереси і потреби особистості
19. Вивчення інтересів, потреб і мотивів поведінки людини.
20. Переконавання та прагнення особистості.
21. Вивчення професійних схильностей особистості.
22. Поняття про мотивацію та її місце в структурі психіки.
23. Емоційна саморегуляція та компетентність.
24. Роль емоційної саморегуляції.
25. Методи саморегуляції особистості.
26. Секрети здатності керувати своїми емоціями.
27. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію.
28. Поняття компетентності та її роль в особистому зростанні
29. Емоційна пам'ять.
30. Пізнання взаємостосунків людей.
31. Комунікація із оточенням.
32. Основи взаємостосунків людей.
33. Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини.
34. Вплив на ставлення оточуючих до себе.
35. Керування вчинками інших людей.
36. Розвиток комунікативних здібностей.
37. Здатність працювати в команді.
38. Етичні мотиви спільної діяльності.
39. Трудова діяльність і характер людини.
40. Характер і спілкування.

41. Здатність працювати в команді
42. Етичні мотиви спільної діяльності
43. Соціально-психологічний клімату колективі
44. Резерви успішної діяльності.
45. Креативність.
46. Зовнішній вигляд та успіх.
47. Елементи зовнішнього вигляду.
48. Ознаки зовнішності людини і їх відображення.
49. Поради, щодо зовнішнього вигляду.
50. Імідж особистості.
51. Креативність та її роль у досягненні успіху.
52. Харизматичні характеристики лідера.
53. Вплив на оточення та його роль для саморозвитку особистості.
54. Мотивація людей рухатися до спільної мети.
55. Можливості впливу на поведінку інших людей.
56. Керування емоційними станами інших людей.
57. Регуляція поведінки, думок і образів.
58. Основні методи впливу на людей.
59. Аналіз визначень тайм-менеджменту. Етапи розвитку тайм-менеджменту.
60. Визначення і значення часу.
61. Властивості і види часу.
62. Атрибути часу.
63. Індивідуальний фонд часу і його структура.
64. Часова перспектива. Внутрішні концепції часу.
65. Закон часу, як стратегічного ресурсу.
66. Стратегії управління часом.
67. Система управління часом. Основні підходи до управління часом.
68. Компетентність людини в часі.
69. Прийоми виконання розкладу при простому плануванні.
70. Правила початку дня. Правила, що стосуються ходу дня.
71. Графік працездатності. Саморозвантаження.
72. Види біоритмів: добові, тижневі, місячні, життєві цикли. Періоди життя. Значення використання біоритміки.
73. Загальні рекомендації з організації режиму дня на основі біоритміки. Індивідуальний робочий стиль.
74. Визначення поняття, сутність, задачі хронометражу часу.
75. Алгоритм інвентаризації та аналізу часу.

#### **Самостійна робота студента:**

Тема 1. Задатки та здібності людини.

Тема 2. Самооцінка особистості. Темперамент і характер.

Тема 3. Інтереси і потреби особистості.

Тема 4. Емоційна саморегуляція та компетентність.

Тема 5. Пізнання взаємостосунків людей. Комунікація із оточенням.

Тема 6. Здатність працювати в команді та етичні мотиви спільної діяльності.

Тема 7. Резерви успішної діяльності. Креативність.

Тема 8. Вплив на оточення та мотивація людей рухатися до спільної мети.

Тема 9. Сутність та роль тайм-менеджменту.

Тема 10. Час і принципи його ефективного використання.

Тема 11. Аналіз витрат часу в системі тайм-менеджменту.

Тема 12. Прийняття рішень про пріоритети в тайм-менеджменті.

Тема 13. Цілепокладання в системі тайм-менеджменту.

Тема 14. Заходи проти нераціонального використання часу. Методи раціоналізації часу в діяльності.

Тема 15. Планування особистої кар'єри і роль тайм-менеджменту в даному процесі.

#### **16) Основна література:**

1. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник. — К.: Кондор, 2018. — 206 с.

2. Ібука М. Після трьох вже пізно / М. Ібука. — К.: Сварог, 2020. — 152 с.

3. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. [Електронний ресурс]. / С. Б. Кузікова. - Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. -324 с. - Точка доступу:

<https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9285>


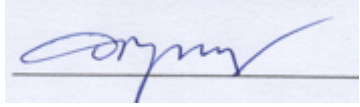
4. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для педагогів (матеріали авторської творчої майстерні). Частина 1. Коучингові підходи в організації самовиховання особистості / За заг. ред. Ліліани Кудрик. — Львів: КЗ ЛОР «ЛОППО», 2020. — 100 с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник К. : Кондор, 2015. 278 с.
6. Сени Л. Ліфт настрою. Як керувати своїми почуттями та емоціями [Текст] / Л. Сени. — Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. — 223 с.
7. Стівен К. 12 важелів успіху / К. Стівен // пер. з англ. Р. Ключко. — Л.: Видавництво Старого Лева, 2018. — 94 с.
8. Трейсі Б. Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу [Текст] / Б. Трейсі. — Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. — 336 с.
9. Ю.Чалдіні Г. Психологія впливу. - Харків, 2017. - 352 с.
10. Балабанова Л.В. Організація праці менеджера: навч.посіб. / Л.В.Балабанова, О.П. Сардак. – К.: Професіонал, 2016. – 407 с.
11. Довгань Л.Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. / Довгань Л.Є.. – К.: Ексоб, 2014. – 384 с.

#### **17) Додаткова література:**

1. Браун. Б. Дари недосконалості / Б. Браун. — Х: Клуб сімейного дозвілля, 2017.
2. Вебб К. Живи на всі сто / К. Вебб. пер.з англ. В. Глінка. — К.: Паш формат, 2018.
3. Волченко Л. П. Соціально-психологічні впливи та процес соціалізації особистості [Електронний ресурс]. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 67-77.
4. ГІЛЛ Н. Думай і багатій / Н. Гілл. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. — 222 с.
5. Голдсміт М. Перемикайся / М. Голдсміт. — К.: Наш формат, 2017.
6. Гура О. І. Психологія управління соціальною організацією : навч. посібник : рекомендовано МОН України / О. І. Гура, Т. Є. Гура ; ЗНУ. - Стер. изд. - Херсон : Олді-плюс, 2019. - 212 с.
7. Дочинець М. Якщо послухати мудреців... / М. Дочинець. — Мукачево: Карпатська вежа, 2018. — 236 с.
8. Завацький В.Ю. Вплив стратегій соціальної поведінки особистості на її здатність до антиципації / Завацький В.Ю. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 4. Том 1.2017. С. 143-147.
9. Ібука М. Після трьох вже пізно / М. Ібука. — К.: Школа, 2017. — 235 с.
10. Карпов А. В. Психология принятия решения в управленческой деятельности. Метасистемный подход: монография /А. В. Карпов, А. А. Карпов, Е. В. Маркова. - Электрон, текстовые дан. - М. : РАО ; Ярославль : ЯрГУ, 2016. - 644 с.
11. Кудрик Л. Г. Казка мого життя: коучингові техніки і психологічні практики для зміни життєвого сценарію : практичний посібник для психологів, педагогів, коучів і тренерів/ Л. Г. Кудрик, А. В. Бешлей, У. Р. Мельник — Львів, 2019.
12. Кудрик Л. Самокоучинг. Як запобігти професійному вигоранню [Текст] / Л. Кудрик, А. Бешлей, У. Мельник. — Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2019. — 216 с.
14. Кубанов Р. А. Управлінська діяльність в умовах пандемії COVID-19: технології, тенденції та напрямки змін // Вплив COVID-19 на національну безпеку, соціально-економічне середовище країни та здоров'я населення : монографія / за заг. ред. А. В. Височиної, Н. Є. Летуновської. Суми : СумДУ, 2022. Розділ 5.3. С. 346 – 362. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90025/1/Monograph\\_Vysochyna\\_Letunovska.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90025/1/Monograph_Vysochyna_Letunovska.pdf)
15. Кубанов Р. А. Лідерство як елемент методології AGILE менеджменту. Розвиток територіальних громад: правові, економічні та соціальні аспекти: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 9 червня 2022 р., Миколаїв-с.Коблеве. Миколаїв: МНАУ, 2022. С. 234-235.
16. Кубанов Р. А. Комунікація як інструмент побудови ефективної системи управління підприємством. Тенденції та перспективи розвитку менеджменту в умовах глобальних викликів: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (28 травня 2021 р., м. Херсон) / за ред. Н.В. Кириченко, Н.Д. Худік та ін. – Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 152-154.
17. Лозовой В. О. Самовиховання, самовдосконалення особистості як засоби становлення й розгортання індивідуальності [Текст] / В. О. Лозовой, О. М. Єракторіна // Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого. Серія : Філософія. — 2019. — № 3. — С. 81-95.
18. Нежинська О. О. Основи коучингу : навч. посіб. / О. О. Нежинська, В. М. Тименко. — Київ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. — 220 с.
19. Пуї Ж.-Б. Енциклопедія неуків, бунтівників та інших геніїв / Ж.- Б. Пуї, С. Блох, А. Бланшар. — Львів: Видавництво Старого Лева, 2018.— 143 с.

#### **18) Інформаційні ресурси:**

1. Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Бібліотека КНУБА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://library.knuba.edu.ua/>

<b>19) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів)</b>			
Поточне оцінювання та самостійна робота		Підсумковий тест	Сума
Результати роботи студентів під час семінару (практичної роботи)	Якість виконання індивідуального завдання		
30	20	50	100
<b>20) Умови допуску до підсумкового контролю:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- відвідування лекцій;</li> <li>- активність на практичних заняттях;</li> <li>- дотримання термінів виконання РР;</li> <li>- дотримання умов академічної доброчесності.</li> </ul>			
<b>21) Політика щодо академічної доброчесності:</b> розуміння здобувачами вищої освіти норм академічної доброчесності (вимог щодо оригінальності текстів та допустимого відсотку співпадінь).			
<b>22) Примітки:</b>			
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри економіки, менеджменту та управління територіями Протокол № 01/09 від 05.09. 2022		Завідувач кафедри економіки, менеджменту та управління територіями  к. е. н., ст. дослідник, В. А. Чудовська	
Схвалено Науково-методичною радою ВСП «Інститут інноваційної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури» Протокол № 2 від 19.09.2022		Голова НМР ВСП «ІНО КНУБА»  д. т. н., проф. Д. Е. Прусов	