

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО

ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету

к.ю.н., доцент _____ Олександр ЄЛІАЗАРОВ

«02» вересня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТРЕНІНГ SELF-МЕНЕДЖМЕНТ (УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ)»

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

другий (магістерський)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ

05 «Соціальні та поведінкові науки»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

053 «Психологія»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

«Практична психологія»

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «ТРЕНІНГ SELF-МЕНЕДЖМЕНТ (УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ)» для здобувачів денної та заочної форм навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 Психологія ОПП «Практична психологія». Київ : ДУІТ, 2024. – 13 с.

Скляренко І.Ю.,
к.п.н., доцент, доцент кафедри
психології та соціально-гуманітарних дисциплін

Буковська В.М.,
асистент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін



Робочу програму схвалено на засіданні психології та соціально-гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від « 2 » вересня 2024 року

Гарант ОПП «Практична психологія» ОС Магістр
К.псих.н., доцент



Олена ТИРОН

@ Скляренко І.Ю., Буковська В.М., 2024 рік

@ Скляренко І.Ю., Буковська В.М., 2025 рік

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень, ступінь освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Обов'язкова	
	Спеціальність: 053 Психологія		
	Освітня програма: «Практична психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 4	Рівень вищої освіти: другий (магістерський) Ступінь вищої освіти: магістр	Лекції	
		16 год.	8
		Практичні, семінарські	
		24 год.	4
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		80 год.	108
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 33/67

для заочної форми навчання – 11/89

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Тренінг Self-менеджмент (управління власним життям)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 053 Психологія.

Предметом навчальної дисципліни є вивчення самоорганізації та самоконтролю, включаючи техніки тайм-менеджменту, пріоритизацію завдань та підвищення особистої відповідальності. Учасники тренінгу розглядають моделі продуктивності, що допомагають досягти балансу між особистим та професійним життям.

Метою дисципліни є озвиток у студентів навичок самоуправління, що допомагають досягати поставлених цілей та підвищувати якість життя. Дисципліна спрямована на формування умінь раціонального використання часу, енергії та ресурсів для досягнення балансу між особистими і професійними обов'язками. Особливу увагу приділено зміцненню мотивації, розвитку навичок планування, організації та подолання стресових ситуацій.

Основними завданнями вивчення дисципліни є формування навичок ефективного самоконтролю та самоменеджменту для досягнення особистих і професійних цілей. Курс спрямований на розвиток здатності до управління власним часом, встановлення пріоритетів та підвищення продуктивності. Особлива увага приділяється стратегіям подолання стресу та підтримання балансу між роботою та особистим життям, що сприяє покращенню якості життя та самореалізації.

Очікувані результати навчання:

- Розуміння емоційного інтелекту як складової особистісного розвитку.
- Здатність аналізувати й усвідомлювати власні емоції та їх вплив на поведінку.
- Оволодіння техніками регуляції емоцій та їх інтеграції в життєві ситуації.
- Вміння застосовувати моделі емоційного інтелекту у взаємодії з іншими.
- Здобуття навичок адаптації та стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту.
- Розуміння ролі емоційного інтелекту у професійному та особистісному житті.
- Оволодіння методами розвитку самосвідомості та емоційної саморегуляції.
- Навички керування емоційними станами у складних ситуаціях.
- Вміння застосовувати технології розвитку емоційного інтелекту для підвищення ефективності.
- Здатність до самостійного розвитку навичок емоційної мобілізації в кризових умовах.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1.

Основи Self-менеджменту

ТЕМА 1. ПОНЯТТЯ SELF-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ЙОГО РОЛЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ.

Сутність поняття "self-менеджмент" у психології. Self-менеджмент як процес самоуправління, який включає визначення цілей, планування та контроль власних дій. Біологічні та соціальні аспекти розвитку навичок self-менеджменту. Основні компоненти self-менеджменту: самосвідомість, самоконтроль, мотивація, самомотивація. Роль self-менеджменту у професійному та особистісному розвитку.

ТЕМА 2. ТЕХНОЛОГІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ SELF-МЕНЕДЖМЕНТУ.

Постановка цілей за методом SMART. Техніка "Pomodoro" та тайм-менеджмент. Використання списків справ, діаграм Ганта та методів візуалізації для планування. Коучингові техніки в самоуправлінні. Системи самооцінки ефективності власних дій. Техніки розвитку самодисципліни та самомотивації.

ТЕМА 3. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ У SELF-МЕНЕДЖМЕНТІ.

Стрес як частина життя та його вплив на ефективність самоуправління. Методи зниження стресу: релаксаційні техніки, медитація, дихальні вправи. Розвиток емоційної стійкості у процесі самоуправління. Техніки саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу.

ТЕМА 4. ПЛАНУВАННЯ ТА САМОМОТИВАЦІЯ У SELF-МЕНЕДЖМЕНТІ.

Встановлення довгострокових та короткострокових цілей. Формування мотиваційних стратегій для досягнення поставлених цілей. Внутрішня мотивація як ключ до успішного самоуправління. Роль самомотивації у побудові кар'єри та досягненні особистих результатів. Методи відстеження та коригування власних планів.

Змістовий модуль 2.

Шляхи вдосконалення навичок self-менеджменту

ТЕМА 5. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОДИСЦИПЛІНИ.

Усвідомлення власних сильних та слабких сторін. Аналіз власних дій та звичок. Техніки самоаналізу та формування самокритичності. Розвиток самодисципліни як ключового фактору успішного самоуправління. Методи формування корисних звичок та подолання перешкод на шляху до них.

ТЕМА 6. ПРАКТИЧНІ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ SELF-МЕНЕДЖМЕНТУ.

Побудова особистого плану розвитку навичок самоуправління. Застосування технік самоорганізації в повсякденному житті. Використання щоденників, трекерів звичок, мобільних додатків для планування. Підтримка мотивації через візуалізацію цілей, афірмації та позитивне підкріплення.

ТЕМА 7. ЕФЕКТИВНІ ТЕХНІКИ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЧАСОМ.

Техніки тайм-менеджменту, що підвищують ефективність. Визначення пріоритетів, делегування завдань. Поділ великих цілей на малі завдання. Баланс між роботою та особистим життям як невід'ємна частина ефективного self-менеджменту. Техніка "5-4-3-2-1" для подолання прокрастинації.

ТЕМА 8. КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ТА SELF-МЕНЕДЖМЕНТ.

Розвиток ефективних комунікативних навичок для успішного самоуправління. Створення професійних мереж, побудова довіри з колегами та партнерами. Навички

активного слухання, аргументації та зворотного зв'язку у процесі self-менеджменту. Роль соціального капіталу у побудові успішного кар'єрного шляху.

3. ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК4. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК8. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10. Здатність встановлювати, підтримувати ділові та міжособистісні комунікації у галузі психології та інших сферах життя.

ЗК11. Здатність у професійній діяльності вирішувати завдання з обов'язковим дотриманням вимог охорони праці, використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду безпеки, збереження життя, здоров'я та працездатності, відповідальності за особисту та колективну безпеку в повсякденних умовах та під час надзвичайних ситуацій, особливого, воєнного стану.

Спеціальні компетентності (СК):

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК12. Здатність до аналізу стратегії і тактики кар'єрного зростання, використання психодіагностичного інструментарію та психокорекційних засобів у професійному консультуванні, керівництва власним кар'єрним зростанням.

СК14. Здатність володіти стратегіями та техніками самопрезентації у діловій комунікації.

Програмні результати навчання

Після вивчення дисципліни студент повинен продемонструвати набуті результати навчання:

ПРН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН13. Створювати концепцію досягнення успіху у власній професійній кар'єрі.

ПРН15. Вміти аналізувати сучасні досягнення теоретичної і прикладної психології самопрезентації особистості та переконуючого впливу, а також володіти стратегіями та техніками самопрезентації.

ПРН16. Вирішувати професійні завдання з обов'язковим дотриманням вимог охорони праці, використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду безпеки, збереження життя, здоров'я та працездатності, відповідальності за особисту та колективну безпеку в повсякденних умовах та під час надзвичайних ситуацій, особливого, воєнного стану.

4. Структура навчальної дисципліни «Психологія емоційного інтелекту»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р.		л	п	ла б	ін д	с.р. .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Основи Self-менеджменту												
Тема 1. Поняття self-менеджменту та його роль у житті людини.	15	2	3			10	15	2				13
Тема 2. Технології та інструменти self-менеджменту.	15	2	3			10	14					14
Тема 3. Управління стресом у self-менеджменті.	15	2	3			10	15	2				13
Тема 4. Планування та самомотивація у self-менеджменті.	15	2	3			10	16		2			14
Разом за змістовним модулем 1	60	8	12			40	60	4	2			54
Змістовий модуль 2. Шляхи вдосконалення навичок self-менеджменту												
Тема 5. Розвиток самосвідомості та самодисципліни.	15	2	3			10	15		2			13
Тема 6. Практичні методики удосконалення self-менеджменту..	15	2	3			10	16	2				14
Тема 7. Ефективні техніки управління власним часом.	15	2	3			10	13					13
Тема 8. Комунікативні навички та self-менеджмент.	15	2	3			10	16	2				14
Разом за змістовим модулем 2	60	8	12			40	60	4	2			54
Усього годин з дисципліни	120	16	24			80	120	8	4			108

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (не передбачено планом)**6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н .	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Лідерство як психологічний феномен			
1	Поняття Self-менеджмент та основні компоненти Self-менеджменту.	3	
2	Техніка Pomodoro. Діаграми Ганта.	3	
3	Вправи та методи розвитку емоційної стійкості.	3	
4	Постановка довгострокових і короткострокових цілей за методикою SMART.	3	2
	Разом	12	2
Змістовий модуль 2. Кар’єрний розвиток та шляхи його оптимізації			
5	Методи формування корисних звичок і розвитку самоодисципліни.	3	2
6	Розробка індивідуального плану розвитку self-менеджменту із конкретними цілями та термінами.	3	
7	Вправи з визначення пріоритетів за методом "Матриця Ейзенхауера".	3	
8	Ефективний зворотній зв'язк як інструменту самоуправління та розвитку соціального капіталу.	3	
	Разом	12	2

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (не передбачено планом)**8. САМОСТІЙНА РОБОТА**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н .	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Основи тайм-менеджменту			
1	Self-менеджменту у професійному та особистісному розвитку.	10	13
2	Методи самооцінки ефективності власних дій.	10	14
3	Релаксаційні техніки, медитацію та дихальні вправи для зниження стресу.	10	13
4	Вправи на визначення особистих мотиваційних факторів та розробку мотиваційних стратегій.	10	14
Змістовий модуль 2. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності			
5	Аналіз власних сильних і слабких сторін.	10	13
6	Використання щоденників, трекерів звичок, мобільних додатків для планування.	10	14

7	Аналіз балансу між роботою та особистим життям для підвищення ефективності self-менеджменту.	10	13
8	План створення професійної мережі з використанням технік ефективного спілкування.	10	14
	Разом	80	108

Підсумкова тека: контрольна робота. Залік.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Проведення лекційних і практичних занять, слайдові презентації (у програмі Power Point) з кожної теми, роздатковий матеріал, дискусійне обговорення проблемних питань.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Виконання модульних контрольних робіт, індивідуальних завдань, самостійне вивчення окремих тем курсу.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним, модульним проміжним та підсумковим контролюми. Поточний контроль знань здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється у формі усного опитування, письмового експрес-контролю, виступів здобувачів під час обговорення теоретичних питань. Модульний проміжний контроль проводиться з метою визначення стану поточної успішності студентів за певний період навчання. Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання.

Контроль самостійної роботи здійснюється:

з лекційного матеріалу — шляхом перевірки конспектів;

з практичних занять — за допомогою перевірки виконаних завдань.

Усі контрольні заходи включено до 100-бальної шкали оцінювання.

Підсумковий контроль здійснюється з метою оцінювання результатів навчання здобувачів за семестр. Підсумковий семестровий контроль знань відбувається на заліку у письмовій формі. Екзаменаційний білет включає 4 питання.

ОЦІНЮВАННЯ				
Форми поточного та підсумкового контролю			Поточний контроль – 100 балів	
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ				
Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру.				
Залік				
Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	СУМА
10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	40 балів

Практичні заняття								
П.з. 1	П.з. 2	П.з. 3	П.з. 4	П.з. 5	П.з. 6	П.з. 7	П.з. 8	СУМА
7 балів	8 балів	7 балів	8 балів	7 балів	8 балів	7 балів	8 балів	60 балів

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS			
Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90—100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
80—89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома - трьома незначними помилками.
75—79		C	«Добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією - двома значними помилками.
65—74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками.
60—64		E	«Достатньо» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мініимального, робота, що задовольняє мінімум критеріїв оцінки.
21—59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мініимального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення

			якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота що потребує доробки
1—20		F	«Безумовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

Питання для підсумкового контролю

1. Дайте визначення поняттю "self-менеджмент". Які основні компоненти self-менеджменту?
2. Охарактеризуйте значення самосвідомості у self-менеджменті.
3. Поясніть, що таке самомотивація та як вона впливає на самоуправління.
4. Опишіть основні техніки тайм-менеджменту та їх застосування в повсякденному житті.
5. Визначте, як самоаналіз впливає на розвиток ефективного самоуправління.
6. Розкрийте сутність методу SMART для постановки цілей.
7. Проаналізуйте значення самодисципліни для успішного управління життям.
8. Охарактеризуйте основні етапи прийняття рішень у self-менеджменті.
9. Розкрийте поняття "стрес" та поясніть, як self-менеджмент допомагає його подолати.
10. Визначте основні способи підвищення продуктивності через самоорганізацію.
11. Охарактеризуйте метод "Pomodoro" для управління часом. У яких випадках він ефективний?
12. Поясніть, як відстеження звичок сприяє розвитку self-менеджменту.
13. Визначте значення соціального капіталу в self-менеджменті та побудові кар'єри.
14. Охарактеризуйте роль коучингу у формуванні ефективного самоуправління.
15. Проаналізуйте методи саморегуляції для подолання стресових ситуацій.
16. Поясніть, як встановлення балансу між роботою та особистим життям сприяє успішному самоуправлінню.
17. Охарактеризуйте роль візуалізації у процесі досягнення цілей.
18. Розкрийте значення технік зворотного зв'язку для оцінки власної ефективності.
19. Охарактеризуйте процес формування позитивних звичок для розвитку самодисципліни.
20. Визначте, у чому полягають особливості розвитку самоконтролю у self-менеджменті.
21. Охарактеризуйте ключові аспекти мотивації в управлінні власним життям.
22. Проаналізуйте роль емоційної стійкості в self-менеджменті.
23. Поясніть, як активне слухання сприяє побудові професійних мереж та підтриманню соціального капіталу.
24. Охарактеризуйте методи боротьби з прокрастинацією у процесі самоуправління.
25. Визначте значення планування в досягненні цілей self-менеджменту.
26. Охарактеризуйте методи делегування завдань та їх роль у управлінні часом.
27. Проаналізуйте важливість рефлексії у розвитку self-менеджменту.
28. Поясніть, як рольові моделі впливають на розвиток self-менеджменту.
29. Розкрийте значення менторства у процесі самоуправління.
30. Визначте, як зовнішні та внутрішні фактори впливають на ефективність self-менеджменту.
31. Охарактеризуйте основні техніки підвищення концентрації та їх роль у self-менеджменті.
32. Проаналізуйте роль позитивного мислення в управлінні власним життям.

33. Визначте основні інструменти самопідтримки у складних ситуаціях.
34. Поясніть, як встановлення пріоритетів сприяє ефективності управління життям.
35. Охарактеризуйте основні кроки у створенні особистого плану розвитку.
36. Визначте значення здорових звичок для досягнення цілей self-менеджменту.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ВИКОРИСТАННЯ

1. Астаф'єв С.О., Михайлов І.В. "Тайм-менеджмент: технології ефективного управління часом". Київ: Педагогічна преса, 2019. 256 с.
2. Бондаренко О.І. "Основи self-менеджменту: навчальний посібник". Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2020. 198 с.
3. Лекції з навчальної дисципліни "Self-менеджмент" для студентів вищих навчальних закладів ступеня "Бакалавр". Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. 110 с.
4. Макаренко С.В. "Самоменеджмент для професійного розвитку: тренінговий курс". Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 2018. 312 с.
5. Петренко Т.М. "Психологія ефективного управління власним життям: навчальний посібник". Київ: Знання, 2017. 234 с.
6. Соловійов О.М., Ковальчук І.В. "Управління часом та особистісна ефективність". Харків: Харківський національний університет, 2019. 190 с.
7. Тимошенко Г.А. "Методи самоуправління та підвищення ефективності діяльності". Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2021. 175 с.
8. Шевченко Л.Ю. "Планування кар'єрного зростання: навчально-методичний посібник". Вінниця: Вінницький національний технічний університет, 2018. 145 с.
9. Яременко В.О., Орлова Н.В. "Тайм-менеджмент та самоменеджмент: навчальний посібник". Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2016. 275 с.
10. Захарова О., Зубко В. "Ефективне управління життям: практичний курс з самоменеджменту". Івано-Франківськ: Видавництво Супрун В.П., 2022. 300 с.

Додаткова:

1. Грищенко В.І. "Стратегії самоуправління для професійного та особистісного розвитку". Київ: Кондор-Видавництво, 2015. 380 с.
2. Долинська Н.С. "Мотивація та самореалізація в управлінні власним життям". Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. 390 с.
3. Лозовецька В.Т. "Професійна ефективність та самоменеджмент: монографія". Київ, 2021. 310 с.
4. Пилипчук О.М. "Психологія самоконтролю та самомотивації: сучасні підходи". Харків: НТУУ "ХПІ", 2019. 160 с.
5. Сидоренко П.В. "Комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів з дисципліни 'Self-менеджмент'". Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 65 с.

Розробники:

Скляренко І.Ю.,
к.п.н., доцент, доцент кафедри
психології та соціально-гуманітарних дисциплін

Буковська В.М.,
асистент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін

