


ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ  
Кафедра менеджменту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри

  
\_\_\_\_\_ І. А. Маркіна  
13 січня 2021 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Самомотивація**

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

Полтава  
2021 – 2022 н. р.

Робоча програма міжфакультетської вибіркової навчальної дисципліни «Самомотивація» для здобувачів вищої освіти Полтавської державної аграрної академії.

Мова викладання державна.

Розробник: Сазонова Т.О., к. е. н., доцент кафедри менеджменту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри менеджменту протокол від 13 січня 2021 року № 14.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Елементи характеристики   | Денна форма навчання | Заочна форма навчання |
|---|----------------------|-----------------------|
| Загальна кількість годин  | 90                   |                       |
| Кількість кредитів  | 3                    |                       |
| Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти (обов'язкова чи вибіркова) | вибіркова            |                       |
| Рік навчання (курс)   | 2                    |                       |
| Семестр   | 3                    |                       |
| Лекції (годин)  | 16                   | 4                     |
| Практичні (семінарські) (годин)   | 14                   | 2                     |
| Самостійна робота (годин)   | 60                   | 84                    |
| в. т. індивідуальні завдання (контрольна робота) (годин)                                    | -                    | 1                     |
| Вид підсумкового контролю   | залік                |                       |

## 2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна, що передуює вивченню навчальної дисципліни (нежорстка вимога) «Менеджмент».

## 3. Заплановані результати навчання

**Мета вивчення навчальної дисципліни:** навчити здобувачів вищої освіти орієнтуватися в основних аспектах мотивації та самомотивації; технікам підвищення власної продуктивності, ефективності, тайм-менеджменту та самоорганізації.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** визначення основних складових самомотивації особистості; ознайомитися зі стратегіями та здобути навички розкриття прихованого потенціалу особистості; оволодіти технологіями зосередження, самоорганізації, самоактивізації та тайм-менеджменту.

### Компетентності

*загальні:*

- здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу;
- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність планувати та управляти часом.

### Програмні результати навчання:

1. Демонструвати навички аналізу ситуації.
2. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.
3. Визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток.

## **4. Програма навчальної дисципліни**

### **Тема 1. Основи мотивації праці та самомотивації.**

Поняття та особливості мотивації праці: поняття «потреба», види потреб. Модель мотивації поведінки через задоволення потреб особистості. Поняття «мотив». Поняття «мотивація». Поняття «внутрішньоорганізована мотивація». Поняття «мотиватор» та види мотиваторів. Поняття «зовнішньоорганізована мотивація» та види впливів. Поняття та особливості стимулювання праці: поняття «стимул», «стимулювання»; матеріальне стимулювання; нематеріальне стимулювання. Особливості сучасного застосування різних методів стимулювання. Поняття та особливості самомотивації особистості: самомотивація; поняття внутрішньої енергії особистості. Правила самомотивації. Відмінність самомотивації від мотивації. Алгоритм реалізації процесу самомотивації.

### **Тема 2. Система цінностей особистості, як основа самомотивації.**

Цінності в житті людини. Поняття «цінності». Життєві цінності людини. Власні базові цінності. Власні базові цінності: усвідомлення власних справжніх цінностей. Чого від вас очікують? Вплив зовнішнього оточення на формування індивідуальних цінностей. Варіанти впливу на формування базових цінностей індивіда його оточення. Що робити, якщо механізм родинних настанов запущено? Багатовимірність світу людини та розуміння ментальних законів. Поняття «ментальний закон». Закон контролю. Закон причини й наслідку («Залізний закон Всесвіту»). Закон віри. Закон очікувань. Закон притягання. Закон відповідності. Закон ментальної еквівалентності.

### **Тема 3. Складові ефективності особистості.**

Універсальні проблеми особистості. Поняття універсальних проблем особистості. Проблема «страх і невпевненість». Проблема «хочу зараз». Проблема «почуття провини й віктимність». Проблема «брак життєвої рівноваги». Проблема «безнадія». Проблема «А який мій інтерес?». Проблема «відчайдушна потреба в розумінні». Проблема «конфлікти й розбіжності в поглядах». Застій особистості. Загальний огляд складових ефективності особистості. Приватна перемога: Звичка 1. «Будь проактивним». Маркери реактивного та проактивного мовлення. Звичка 2. «Починай з думкою про мету». Звичка 3 «Насамперед – найважливіше». Публічна перемога. Поняття «банк емоцій». Рекомендовані «депозити» в банку емоцій особистості. Звичка 4. Мислення «виграш / виграш». П'ять аспектів принципу «виграш / виграш». Звичка 5. Спочатку зрозумій сам, потім чекай розуміння. Звичка 6. Створи синергію. Оновлення. Звичка 7. Оновлення.

### **Тема 4. Універсальна сила самосвідомості.**

Свідомість та підсвідомість. Поняття «свідомість». Характерні риси та функції свідомості. Поняття «підсвідомість». Сутність закону підсвідомої діяльності. Сутність закону концентрації. Сутність закону підміни. Сутність п'ятикоркового процесу пришвидшення змін. Суперсвідомість: поняття та значення. Поняття «суперсвідомість». Зв'язок між свідомістю, підсвідомістю та суперсвідомістю. Зв'язок між суперсвідомістю та мотивацією. Стимуляція суперсвідомої діяльності. Суперсвідомий розв'язок. Ознаки суперсвідомого розв'язку.

## **Тема 5. Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин.**

Поняття та особливості людських взаємин. Поняття «людські відносини». Характерні риси «здорової особистості». Сутність закону непрямого зусилля. Сутність принципу взаємності. Підняття самооцінки в співрозмовникові. Загроза критики для ефективного спілкування. Сім ключів до поліпшення взаємин. Погодження – настанова ефективного спілкування. Практика схвалення – настанова ефективного спілкування. Демонстрація іншим свого визнання – настанова ефективного спілкування. Похвала – настанова ефективного спілкування. Захват та компліменти – настанова ефективного спілкування. Правила компліментів. Різниця між похвалою, компліментом та лестощами. Увага – настанова ефективного спілкування. Етапи активного слухання. Правила активного слухання. Причини того, що люди, зазвичай, не чують один одного.

## **Тема 6. Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.**

Основні поняття самоменеджменту. Поняття «самоменеджмент». Основні концепції само менеджменту. Функції самоменеджменту. Сутність складових ефективного само менеджменту. Організація та контроль діяльності. Правила раціональної організації робочого дня. Сутність графіку працездатності. Вплив біоритмів на рівень самоменеджменту особистості. Сутність фізичного, психічного та інтелектуального біоритму. Самоконтроль в самоменеджменті. Індивідуальна мотивація з боку особистості. Правила самомотивації. Заходи по забезпеченню власної мотивації до життя. Заходи по забезпеченню власної мотивації до роботи. Стрес як об'єкт самоуправління. Сутність стресу як об'єкту самоуправління. Техніки боротьби зі стресом. Технологія самовиховання. Сутність технології самовиховання. Процес самовиховання. Засоби самовиховання.

## **Тема 7. Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.**

Поняття, принципи та методи тайм-менеджменту. Поняття «тайм-менеджмент». Характеристика ресурс часу. Види тайм-менеджменту, відмінність між ними. Основні принципи тайм-менеджменту. Процеси тайм-менеджменту. Сутність правила «6 П». Методи тайм-менеджменту. Сутність Принципу Паретто (співвідношенні 80:20). Сутність Принципу Ейзенхауера. Сутність методу АВС. 6 законів тайм-менеджменту. Індивідуальний фонд часу і його структура. Дефіцит часу. Структура індивідуального фонду часу. Сутність поняття «дефіцит часу». Причини дефіциту часу. Поглиначі часу (хронофаги). Різновиди хронофагів. Найефективніші способи боротьби з нестачею часу. Принципи і правила планування ефективного використання робочого часу й особистої роботи.

## **Тема 8. Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.**

Поняття «особистісний потенціал» індивіда. Поняття «потенціал особистості». Характеристика потенціалу людини С.Л. Рубінштейном. Характеристика потенціалу людини Б.Г. Ананьєвим. Характеристика потенціалу людини Д.О. Леонтьєвим. Характеристика потенціалу людини С.Д. Максименком. Показники особистісного потенціалу. Складові особистісного потенціалу. Психологічна структура особистісного потенціалу. Розкриття природного

потенціалу своєї особистості. Процес розкриття природного потенціалу людини. Розвиток та використання особистісного потенціалу. Талант особистості: поняття та способи розкриття. Поняття «талант особистості». Ознаки таланту особистості. Чотири основні сили, що з'єднують людину з його талантом та справою. Умови реалізації таланту в праці. Умови реалізації таланту в суспільному житті. Умови реалізації таланту в творчості

### 5. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

| Назви тем  | денна форма |              |           |           |
|--|-------------|--------------|-----------|-----------|
|  | усього      | у тому числі |           |           |
|  |             | л.           | п.        | с.р.      |
| <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | 12          | 2            | 2         | 8         |
| <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | 12          | 2            | 2         | 8         |
| <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | 11          | 2            | 2         | 7         |
| <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | 11          | 2            | 2         | 7         |
| <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | 11          | 2            | 2         | 7         |
| <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 11          | 2            | 2         | 7         |
| <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | 12          | 2            | 2         | 8         |
| <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | 10          | 2            |           | 8         |
| <b>Усього годин</b>  | <b>90</b>   | <b>16</b>    | <b>14</b> | <b>60</b> |

| Назви тем  | заочна форма |              |          |           |
|--|--------------|--------------|----------|-----------|
|  | усього       | у тому числі |          |           |
|  |              | л.           | п.       | с.р.      |
| <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | 10           | 2            |          | 8         |
| <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | 12           |              |          | 12        |
| <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | 11           |              |          | 11        |
| <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | 11           |              |          | 11        |
| <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | 11           |              |          | 11        |
| <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 11           | 2            | 2        | 7         |
| <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | 12           |              |          | 12        |
| <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | 12           |              |          | 12        |
| в т.ч. індивідуальні завдання (контрольна робота)                              | 1            |              |          | 1         |
| <b>Усього годин</b>  | <b>90</b>    | <b>4</b>     | <b>2</b> | <b>84</b> |

## 6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |              |
|-------|--|-----------------|--------------|
|       |  | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | 2               | -            |
| 2     | <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | 2               | -            |
| 3     | <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | 2               | -            |
| 4     | <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | 2               | -            |
| 5     | <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | 2               | -            |
| 6     | <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 2               | 2            |
| 7     | <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | 2               | -            |
| 8     | <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | -               | -            |
|       | <b>Разом</b>   | <b>16</b>       | <b>2</b>     |

## 7. Теми самостійної роботи

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |              |
|-------|--|-----------------|--------------|
|       |  | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | 8               | 8            |
| 2     | <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | 8               | 12           |
| 3     | <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | 7               | 11           |
| 4     | <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | 7               | 11           |
| 5     | <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | 7               | 11           |
| 6     | <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 7               | 7            |
| 7     | <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | 8               | 12           |
| 8     | <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | 8               | 12           |
|       | в. т. індивідуальні завдання (контрольна робота)                               | -               | 1            |
|       | <b>Разом</b>   | <b>60</b>       | <b>84</b>    |

## 8. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота здобувача вищої освіти направлена на закріплення теоретичного матеріалу та практичних навичок. Реалізація цього напрямку роботи передбачається шляхом виконання індивідуалізованого навчального завдання, яке виконується самостійно здобувачем вищої освіти заочної форми навчання в позааудиторний час: контрольної роботи.

## 9. Оцінювання результатів навчання

| Програмні результати навчання  | Методи навчання*  | Форми оцінювання  |
|--|---|---|
| Демонструвати навички аналізу ситуації.  | МН 1, МН 2, МН 3; НМЛ 2, НМЛ 5, НМЛ 7; НММ 4; МНСР 2; МСМ 1, МСМ 2; МНІ 3 | письмове та усне виконання вправ на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи                             |
| Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним. | МН 1, МН 2, МН 3; НМЛ 2, НМЛ 5, НМЛ 7; НММ 4; МНСР 2; МСМ 1, МСМ 2; МНІ 3 | письмове та усне виконання вправ на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи; виконання тестових завдань |
| Визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток.  | МН 1, МН 2, МН 3; НМЛ 2, НМЛ 5, НМЛ 7; НММ 4; МНСР 2; МСМ 1, МСМ 2; МНІ 3 | письмове та усне виконання вправ на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи; виконання тестових завдань |

*\* Методи навчання:*

- за джерелом знань: словесні методи (МН 1): лекція; наочні методи (МН 2) демонстрування; практичні методи (МН 3): практичні роботи, ситуаційні вправи;

- за логікою: дедуктивний (НМЛ 2), синтетичний (НМЛ 5), узагальнення (НМЛ 7);

- за мисленням: евристичний (НММ 4);

- за ступенем керівництва: робота під керівництвом викладача (МНСР 2);

- методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: метод формування пізнавальних інтересів (МСМ 1): створення ситуації інтересу; метод стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (МСМ 2): заохочення, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження;

- інноваційні: інтерактивний метод (МНІ 3): тренінгові заняття, мозковий штурм.



Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання.

### Критерії успішного опанування програмних результатів навчання

| Програмні результати навчання  | Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, % | Максимальна кількість балів | Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів |
|--|--|-----------------------------|--|
| Демонструвати навички аналізу ситуації.  | 20   | 20                          | 10   |
| Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним. | 40   | 40                          | 25   |
| Визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток.  | 40   | 40                          | 25   |
| Разом  | 100  | 100                         | 60   |

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

### Форми оцінювання результатів навчання

| Програмні результати навчання  | Форма оцінювання  |                             |                                      |                             |                            |                             |
|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|  | письмове та усне виконання вправ на практичних заняттях |                             | виконання завдань самостійної роботи |                             | виконання тестових завдань |                             |
|  | мінімальна кількість балів                              | максимальна кількість балів | мінімальна кількість балів           | максимальна кількість балів | мінімальна кількість балів | максимальна кількість балів |
| Демонструвати навички аналізу ситуації.  | 5   | 10                          | 5                                    | 10                          | -                          | -                           |
| Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним. | 9   | 14                          | 9                                    | 14                          | 7                          | 12                          |
| Визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток.  | 9   | 14                          | 9                                    | 14                          | 7                          | 12                          |

*Для ЗВО заочної форми навчання*

| Програмні результати навчання  | Форма оцінювання  |                             |                                      |                             |                            |                             |                            |                             |
|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|  | письмове та усне виконання вправ на практичних заняттях |                             | виконання завдань самостійної роботи |                             | виконання тестових завдань |                             | контрольна робота          |                             |
|  | мінімальна кількість балів                              | максимальна кількість балів | мінімальна кількість балів           | максимальна кількість балів | мінімальна кількість балів | максимальна кількість балів | мінімальна кількість балів | максимальна кількість балів |
| Демонструвати навички аналізу ситуації.  | 3   | 5                           | 5                                    | 10                          | -                          | -                           | 2                          | 5                           |
| Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним. | 1   | 2                           |                                      | 29                          | 6                          | 12                          | 1                          | 3                           |
| Визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток.  | 1   | 3                           | 9                                    | 29                          | 6                          | 12                          | 1                          | 2                           |

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- розв'язування тестів (6 тестових завдань з кожної теми по 0,5 балів за вірну відповідь):

6 балів – ЗВО продемонстрував на високому рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому не допустив жодної помилки;

5 балів – ЗВО продемонстрував на достатньо високому рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив одну помилку;

4 бали – ЗВО продемонстрував на середньому рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив 2 помилки;

3 бали – ЗВО продемонстрував на посередньому рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив 3 помилки;

2 бали – ЗВО продемонстрував на задовільному рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і

самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив 4 помилки;

1 бал – ЗВО продемонстрував на низькому рівні навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив 5 помилок;

0 балів – ЗВО продемонстрував відсутність володіння навичками самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток, при цьому допустив 6 помилок;

- виконання вправ, вирішення ситуацій, тренінгових завдань на практичних заняттях:

1 бал (1-3 бали для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на низькому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; проявив пасивне слухання матеріалу обговорення практичних завдань;

2 бали (4-5 балів для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на задовільному рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; на занятті продемонстрував пасивне слухання матеріалу обговорення практичних завдань та виконання одного практичного завдання;

3 бали (6-7 балів для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на середньому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; проявляв середню активність на занятті та пасивно виконував всі практичні завдання;

4 бали (8-9 балів для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на достатньому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; проявляв високу активність на занятті, виконав всі практичні завдання, презентував результати;

5 балів (10 балів для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на високому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; виявив високу активність на занятті, виконав всі практичні завдання, презентував результати, доповнював навчальний матеріал власними дослідженнями (додатковою інформацією, цікавими фактами, новими методами, інструментами тощо);

- виконання завдань самостійної роботи:

1-2 (1-4 бали для ЗВО заочної форми навчання) – ЗВО продемонстрував на низькому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого

мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; завдання лише розпочате (40 % виконання);

3-4 бали (3 бали, при максимальній кількості балів 5) (5 балів для ЗВО заочної форми навчання, при максимальній кількості 8 балів) – ЗВО продемонстрував на задовільному рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; виконання завдань на 80 %, є недоліки (оформлення, зміст);

5 балів (4 бали, при максимальній кількості 5 балів) (6 балів для ЗВО заочної форми навчання, при максимальній кількості 8 балів) – ЗВО продемонстрував на середньому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; завдання виконано повністю, зауваження за змістом відсутні, але є деякі недоліки в оформленні;

6 балів (5 балів, при максимальній кількості 5) (7-8 балів для ЗВО заочної форми навчання, при максимальній кількості 8 балів) – ЗВО продемонстрував на високому рівні навички аналізу ситуації; самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, критичності і самокритичності; вміння визначати можливості та планувати особистісний та професійний розвиток; завдання виконано повністю, зауваження відсутні; креативна презентація результатів самостійної роботи;

Форма проведення семестрового контролю згідно з робочим та навчальним планом – залік.

## 8. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

| Назва теми   | Види навчальної роботи ЗВО             |                                      |                      | Разом по темі |
|--|--|--------------------------------------|----------------------|---------------|
|  | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи | розв'язування тестів |               |
| <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | 5                                      | 5                                    | 3                    | 13            |
| <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | -                                      | 6                                    | 3                    | 9             |
| <b>Разом</b>   | <b>35</b>                              | <b>41</b>                            | <b>24</b>            | <b>100</b>    |

для ЗВО заочної форми навчання

| Назва теми   | Види навчальної роботи ЗВО             |                                      |                      | Разом по темі |
|--|--|--------------------------------------|----------------------|---------------|
|  | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи |                      |               |
|  |  | виконання завдань                    | розв'язування тестів |               |
| <b>Тема 1.</b> Основи мотивації праці та самомотивації.                        | -                                      | 8                                    | 3                    | 11            |
| <b>Тема 2.</b> Система цінностей особистості, як основа самомотивації.         | -                                      | 8                                    | 3                    | 11            |
| <b>Тема 3.</b> Складові ефективності особистості.                              | -                                      | 8                                    | 3                    | 11            |
| <b>Тема 4.</b> Універсальна сила самосвідомості.                               | -                                      | 5                                    | 3                    | 8             |
| <b>Тема 5.</b> Самомотивація як фактор оволодіння мистецтвом людських взаємин. | -                                      | 8                                    | 3                    | 11            |
| <b>Тема 6.</b> Самоменеджмент як складова професійного розвитку особистості.   | 10                                     | 5                                    | 3                    | 18            |
| <b>Тема 7.</b> Роль тайм-менеджменту в механізмі самомотивації індивіда.       | -                                      | 8                                    | 3                    | 11            |
| <b>Тема 8.</b> Стратегії розкриття прихованого потенціалу особистості.         | -                                      | 6                                    | 3                    | 9             |
| <b>Контрольна робота</b>   |  |                                      |                      | 10            |
| <b>Разом</b>   | <b>10</b>                              | <b>56</b>                            | <b>24</b>            | <b>100</b>    |

## 9. Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Донаван А. Самомотивація / пер. з англ. О. Тільна. Харків: Вид-во «Ранок» : «Фабула», 2019. 256 с.
2. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер. з англ. О. Любенко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 384 с.
3. Tracy В. Maximum achievement: strategies and skills that will unlock your hidden powers to succeed. New York : Simon & Shuster Paperbacks, 1993. 352 p.
4. Колот А. М. Мотивація персоналу : підручник. Київ: КНЕУ, 2002. 337 с. URL: [https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/11566/kolot\\_motivation](https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/11566/kolot_motivation) (дата звернення: 28.02.2020).
5. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности / А. Я. Кибанов и др. Санкт Петербург: ИНФРА-М, 2010. 524 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/0B6xhkmsz1gLLdDJqUngyWkhlUHc/view> (дата звернення: 28.02.2020).
6. Колпаков В.М. Самоменеджмент: навч. посіб. для студ.вищ.навч.закл. Київ : ВД «Видавничий дім «Персонал»», 2008. 528 с. URL: [http://maup.com.ua/assets/files/lib\\_book/p09\\_15.pdf](http://maup.com.ua/assets/files/lib_book/p09_15.pdf) (дата звернення: 28.08.2019).
7. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент: навч. посібник для студ. економ. вузів. Київ : Кондор, 2009. 528 с.
8. Архангельский Г. Формула времени: тайм-менеджмент на Outlook 2007. 3-е изд., доп. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2007. 314 с.
9. Маккензи Р.А. Ловушка времени: рекомендации, примеры, советы.

Москва : Вече: Персей: АСТ, 2005. 479 с.

### Допоміжні

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт Петербург: Питер, 512 с.
2. Трейсі Б. Максимум успішності. Стратегії і навички розкриття прихованого потенціалу. / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 334 с.
3. Шер Б., Сміт Б. Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 432 с.
4. Tracy В. How the best leaders Lead : Proven secrets to getting the most out of yourself and others. New York : АМАСОМ, 2010. 256 р.
5. Бондаренко В. В. Персональний менеджмент. Тесты и конкретные ситуации : учеб. пособ. / Под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С.Д. Резника. – 2-е изд., доп. Москва : ИНФРА-М, 2008. 209 с. URL: <https://alleng.org/d/manag/man184.htm>. (дата звернення 20.08.2019).
6. Керівник: мистецтво самоуправління : тижневик самоменеджменту / уклад. Л. В. Галіцина. Київ : Шкільний світ, 2010. 135 с.
7. Крикун О.А. Самоменеджмент: учеб. пособ. Харків : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2014. 344 с. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/14063/2/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9D%20%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf>. (дата звернення 28.08.2019).
8. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: навч. посіб. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/8811/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf> (дата звернення: 28.08.2019).
9. Орешкин В.Г. Self-менеджмент: Установление позитивных межличностных отношений: учеб. пособ. Санкт Петербург : Университет при МПА ЕврАзЭС, 2018. 211 с. URL: [http://www.mier.edu.ru/upload/science/izdaniya-universiteta-pri-mpa-evrazes/oreshkin\\_self-management.pdf](http://www.mier.edu.ru/upload/science/izdaniya-universiteta-pri-mpa-evrazes/oreshkin_self-management.pdf). (дата звернення: 28.08.2019).
10. Сақун А.А., Аветисян К.П., Калугина Н.А. Самоменеджмент: учеб. пособ. Для бак. Одесса: ОНАС им. А.С. Попова. 144 с. URL: [http://www.dut.edu.ua/uploads/1\\_175\\_80034792.pdf](http://www.dut.edu.ua/uploads/1_175_80034792.pdf).(дата звернення: 28.08.2019).
11. Самоменеджмент: учеб. пособ. / Под ред. В.Н. Парахиной, В.И. Перова. Москва : Изд-во Московского университета, 2012. 368 с. URL: <http://www.dut.edu>

### Інформаційні ресурси

1. HR-Portal URL : <https://hr-portal.ru/>
2. HR Ліга URL: <https://hrliga.com/>
3. HR Life URL: <https://hrlife.in.ua/>
4. Robotu.ua Советы для работодателей URL: <https://prohr.rabota.ua/>