

Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова науково-методичної
ради НУВГП

_____ Олег ЛАГОДНЮК

« ___ » _____ 2020

06-08-007S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

SYLLABUS

Лайф-менеджмент	Life-management
Освітній рівень: бакалаврський (перший)	Educational level: bachelor's (first)
Спеціальність: усі спеціальності	Specialty: all specialties
Освітня програма: усі освітні програми	Educational Program: all educational programs

Силабус навчальної дисципліни «Лайф-менеджмент» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) ступеня усіх освітніх програм спеціальностей НУВГП. Рівне: НУВГП. 2020. 10 стор.

Розробник силабусу: *Судук О.Ю., к.с.-г.н., доцент кафедри менеджменту*

Силабус схвалений на засіданні кафедри
Протокол № 2 від “15” жовтня 2020 року

Завідувач кафедри: *Кожушко Л.Ф., д.т.н., професор*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІ економіки і менеджменту
Протокол № 11 від “28” жовтня 2020 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІЕМ: *Ковшун Н.Е., д.е.н., професор*

Схвалено науково-методичною радою НУВГП
Протокол № 6 від “16” грудня 2020 року

Учений секретар науково-методичної ради НУВГП: *Костюкова Т.А.*

© Судук О.Ю., 2020
© НУВГП, 2020

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ*

Ступінь вищої освіти *Бакалавр*

Спеціальність	<i>Всі спеціальності</i>
Рік навчання, семестр	<i>2-4 рік навчання, 3-8 семестр</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції:	<i>денна – 16 год.</i>
Практичні заняття:	<i>денна – 14 год.</i>
Самостійна робота:	<i>денна – 60 год</i>
Курсова робота:	<i>Ні</i>
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА*

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Судук Олена Юріївна, к.с.г.н., доцент кафедри менеджменту

Вікіситет http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Судук_Олена_Юріївна

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4620-4389>

Як комунікувати o.y.suduk@nuwm.edu.ua

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі MOODLE

ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація навчальної дисципліни, в т.ч. мета та цілі

Дисципліна спрямована на формування у студентів навичок планування та управління власним життям. Вона допоможе здобувачам вищої освіти правильно організувати свою роботу і відпочинок, зробити своє життя максимально успішним, зберігаючи емоційний настрій і психологічне здоров'я в нормі, контролювати час, керувати емоціями, боротися зі стресами, спілкуватися з людьми тощо.

Метою навчальної дисципліни є отримання здобувачами вищої освіти глибоких знань щодо формування стратегії розвитку власного життя, сприйняття нових технік саморозвитку, ефективних комунікацій, оволодіння практичними інструментами тайм-менеджменту, емоційного інтелекту, оволодіння системою навичок, знань, направлених на підвищення якості життя в цілому.

<p>Посилання на розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle</p>	<p>https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546</p>
<p>Компетентності</p>	<p>Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління організацією. Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми в організації. Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту.</p>
<p>Програмні результати навчання</p>	<p>Організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті. Демонструвати лідерські навички, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач. Забезпечувати особистий професійний розвиток та планування власного часу.</p>
<p>Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)</p>	<p>Комунікативні навички (письмове, вербальне, невербальне спілкування), здатність виступати публічно, здатність управляти власним часом (навики тайм-менеджменту), базові навички переговорів, вміння слухати і чути, навички гнучкості та адаптованості до ситуації, формування власної думки та прийняття рішення в умовах невизначеності, здатність управляти своїми емоціями та емоціями інших людей, ініціативність, лідерські навички.</p>
<p>Структура навчальної дисципліни</p>	<p><i>Зазначено нижче в таблиці</i></p>
<p>Методи оцінювання та структура оцінки</p>	<p>Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати практичні завдання, вчасно здати модульні контролі знань, самостійну роботу, приймати участь у семінарах, форумах. Студенти можуть виконувати альтернативні завдання, які забезпечуватимуть досягнення встановлених результатів навчання, за попереднім погодженням з викладачем. Критерії оцінювання встановлюються окремо до кожного навчального завдання. При оцінюванні результатів роботи враховується: повнота і якість виконання завдання (не менше 60% балів, виділених на завдання); вчасність виконання завдання (до 40% балів за завдання). За вчасне та якісне виконання практичних завдань студент отримує обов'язкових 60 балів, а також: 20 балів – модуль №1; 20 балів – модуль №2. Усього 100 балів.</p>

За кожним змістовим модулем проводиться по одному модульному контролю. Модульні контролю проводяться у тестовій формі на платформі <https://exam.nuwm.edu.ua/> відповідно до графіка навчального процесу.

Порядок проведення поточних і семестрових контролів та інші документи, пов'язані з організацією оцінювання та порядок подання апеляцій наведений на сторінці Навчально-наукового центру незалежного оцінювання за посиланням - <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>

Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти	Для вивчення навчальної дисципліни студентам доцільно засвоїти матеріал з таких дисциплін як: менеджмент, вступ до спеціальності.
Поєднання навчання та досліджень	Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none">1. Опорний конспект лекцій <i>(на електронному і паперовому носіях)</i> за всіма темами курсу, у тому числі і для самостійного вивчення;2. Пакет тестових завдань за кожним змістовим модулем та в цілому за курсом дисципліни;3. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Харків : Клуб сімейного дозвілля. 2012. 382 с.4. Гоуелман Д. Емоційний інтелект. К. : «Vivat». 2018. 512 с.5. Брайан Трейси «Выйти из зоны комфорта. М. : «Манн, Иванов, Фербер». 2013. 144 с.6. И. Манн «№1. Как стать лучше в том, что ты делаешь». М. 2013. 143 с.7. Г. Архангельский Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы. Питер. 2013. 267 с.8. Г. Архангельский, М. Лукашенко, С. Бехтерев Тайм-менеджмент. Полный курс. М. : «Альпина Паблишер». 2018. 311 с.9. Алан і Барбара Пізи Мова рухів тіла. КМ-БУКС. 2015. 416 с.10. Инесса Аленсон Лайм-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью. ООО «Креатив Джоб» 2015. 96 с.11. А. Бороисова «Лайф-менеджмент». М. : «Антология». 2014. 128 с.

ПРАВИЛА ТА ВИМОГИ (ПОЛІТИКА)*

Дедлайни та перескладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenti> .

Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/> .

Студенти зобов'язані дотримуватися дедлайнів, встановлених для виконання усіх видів навчальних завдань, розміщених на сторінці курсу на платформі MOODLE.

Правила академічної доброчесності

Перед початком курсу кожному студенту доцільно ознайомитися з «Кодексом честі», розміщеним на сторінці навчальної дисципліни на платформі MOODLE та прийняти його умови.

За списування під час проведення модульного контролю чи підсумкового контролю, студент позбавляється подальшого права здавати матеріал і у нього виникає академічна заборгованість.

За списування під час виконання окремих завдань, студенту знижується оцінка у відповідності до ступеня порушення академічної доброчесності.

Документи стосовно академічної доброчесності (про плагіат, порядок здачі курсових робіт, кодекс честі студентів, документи Національного агентства стосовно доброчесності) наведені на сторінці ЯКІСТЬ ОСВІТИ сайту НУВГП - <http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Вимоги до відвідування

Студенти обов'язково повинні відвідувати усі заняття, де передбачається колективна робота у мікрогрупах та проводяться презентації виконаних студентами робіт. Усі інші види робіт студент може виконувати самостійно, дотримуючись встановлених дедлайнів. У разі відсутності студента на занятті, що передбачає виконання колективної роботи, з поважної причини (підтверджується документально) студенту видається альтернативне завдання.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>.

Здобувачі без обмежень можуть на заняттях

Неформальна та інформальна освіта	<p>використовувати смартфони, планшети та ноутбуки.</p> <p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно з відповідним положенням: http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita.</p> <p>Також студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та ін. опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
ДОДАТКОВО	
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну*	<p>Щосеместрово студенти заохочуються пройти онлайн-опитування стосовно якості викладання викладачем даного курсу та стосовно якості освітнього процесу в НУВГП.</p> <p>За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання та викладання за даною та іншими дисциплінами.</p> <p>Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років та семестрів завантажені на сторінці «ЯКІСТЬ ОСВІТИ»: http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja http://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja</p>
Оновлення*	<p>Зміни до силабусу навчальної дисципліни можуть вноситися за ініціативою викладача, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення у сфері управління власним життям, ефективних комунікацій, тайм-менеджменту та емоційного інтелекту, а також за результатами зворотного зв'язку зі студентами в порядку, визначеному нормативними документами НУВГП.</p>
Навчання осіб з інвалідністю	<p>Документи та довідково-інформаційні матеріали стосовно організації навчального процесу для осіб з інвалідністю доступно за посиланням http://nuwm.edu.ua/sp/dlja-osib-z-invalidnistju</p> <p>У випадку навчання таких категорій здобувачів освітній процес даного курсу враховуватиме, за можливістю, усі особливі потреби здобувача.</p> <p>Викладач та інші здобувачі даної освітньої програми максимально сприятимуть організації навчання для осіб з інвалідністю та особливими освітніми потребами.</p>
Практики, представники	<p>Викладач дисципліни має практичний досвід проведення тренінгів, семінарів та воркшопів на теми, що стосуються</p>

бізнесу, фахівці, залучені до викладання	розвитку управлінських та лідерських здібностей у представників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ, організацій різних галузей економіки. Також до проведення лекційних та практичних занять долучаються фахівці, які мають досвід у сфері планування власного життя.
Інтернаціоналізація	Електронні бібліотеки: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki Як знайти статтю у Scopus: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram База періодичних видань: https://www.scimagoir.com/ Електронний каталог: http://nuwm.edu.ua/MySql/ Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv Студенти можуть бути залучені (за їх згодою) до участі у підготовці грантових заявок на участь у міжнародних конкурсах та участі в інших громадських ініціативах, що стосуються особистого та організаційного розвитку.

РЕКОМЕНДОВАНА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій 16 год

Прак./сем. 14 год

Самостійна робота 60 год

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ – РН 1

Організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	розвивати базові вербальні і невербальні уміння в різних видах діяльності; оцінювати ідеї та пропозиції; робити висновки і узагальнювати аргументи; творчо генерувати нові ідеї; демонструвати високий рівень здатності до співпраці; використовувати вербальні і невербальні комунікації; вміти формувати цінності; проектувати міжособистісні, групові та організаційні комунікації; організувати комунікаційний процес.
Методи та технології навчання	Інтерактивні лекції, лекції-обговорення із використанням електронних засобів навчання (мультимедійне обладнання); дискусії та семінари (індивідуальна та групова форма роботи); ділові ігри, командне вирішення завдань (групова форма роботи); презентації, дослідження, обговорення.
Засоби навчання	Мультимедійний проектор, інформаційно-комунікаційні системи, роздаткові друковані матеріали.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ – РН 2

Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Приймати індивідуальні рішення, пропонуючи обґрунтовані варіанти розв'язання проблеми; розробляти власні ідеї та оцінювати ідеї інших; демонструвати навички взаємодії, лідерства; визначати цілі для особистісного, академічного та кар'єрного росту; вести обговорення у формі дискусії, на основі визначених основних характеристик особистості; готувати і реалізовувати проекти власного розвитку, управляти власними емоціями, захищати свої позиції і позитивно сприймати критичні зауваження.
Методи та технології навчання	Інтерактивні лекції, лекції-обговорення із використанням електронних засобів навчання (мультимедійне обладнання); дискусії та семінари (індивідуальна та групова форма роботи); ділові ігри, командне вирішення завдань (групова форма роботи); презентації, дослідження, обговорення.
Засоби навчання	Мультимедійний проектор, інформаційно-комунікаційні системи, роздаткові друковані матеріали.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ – РН 3

Здатність до саморозвитку, навчання впродовж життя та ефективного самоменеджменту

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Обчислювати власні біоритми; робити власний SWOT-аналіз для виявлення сильних і слабких сторін, можливостей та загроз для розвитку особистості; розподіляти ресурси для ефективної самоорганізації; використовувати технології планування власного часу, принципи планування поточного дня; визначати критерії оцінки власної ефективності; виявляти і аналізувати проблемні області індивідуального «освоєння» часу; адекватно розподіляти ресурси міжособистісної і професійної взаємодії; використовувати отримані знання для подальшого саморозвитку.
Методи та технології навчання	Інтерактивні лекції, лекції-обговорення із використанням електронних засобів навчання (мультимедійне обладнання); дискусії та семінари (індивідуальна та групова форма роботи); ділові ігри, командне вирішення завдань (групова форма роботи); презентації, дослідження, обговорення.
Засоби навчання	Мультимедійний проектор, інформаційно-комунікаційні системи, роздаткові друковані матеріали.

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ЛЕКЦІЙНІ/ПРАКТИЧНІ/СЕМІНАРСЬКІ/ЗАНЯТТЯ/ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

Змістовий модуль 1. Лайф-менеджменту. Професійний розвиток особистості

Тема 1. Суть та особливості лайф-менеджменту. Основні складові елементи дисципліни

Результати навчання РН 1, 2	Кількість годин: лекції – 2 год.; практ. – 2 год.	Инесса Аленсон Лайм-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью. ООО «Креатив Джоб» 2015. 96 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
Опис теми	Суть і основні поняття лайф-менеджменту. Передумови виникнення науки «Лайф-менеджмент». Перепони на шляху успішного життя. Основні складові компоненти дисципліни. Стратегії лайф-менеджменту. Визначення цінностей життя.		

Тема 2. Розвиток лідерських якостей

Результати навчання РН 2, РН 3	Кількість годин: лекції – 2 год.; практ. – 2 год.	Сергеева Л. М. Лідерство: навчальний посібник. /Л.М.Сергеева, В.П.Кондратьева, М.Я.Хромей. Івано-Франківськ. «ЛілеяНВ», 2015. –296 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
Опис теми	Сутність понять «лідерство», «менеджмент», «лідерські якості». Лідерство та управління: головні відмінності. Портрет сучасного лідера. Формування лідерських стратегій. Харизма та її особливості. Формування харизми. Способи досягнення харизми: використання матриці атрактивності, харизматичний міф, підвищення енергетики, формування переваг влади.		

Тема 3. Способи позиціонування особистості. Формування власного бренду			
Результати навчання	Кількість годин: лекції – 2 год.; практ. – 2 год.	И. Манн «№1. Как стать лучше в том, что ты делаешь». М. 2013. 143 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
РН 2, РН 3			
Опис теми	Секрети успіху. Песимістичний та оптимістичний сценарії розвитку особистості. Сутність понять «статус», «бренд». Особливості формування власного бренду. Внутрішній аудит особистості. Особистий і професійний розвиток. Комунікативні та інші навички. Результати розвитку особистості. Предмети власної гордості. Суспільне визнання. Елементи просування власного бренду. Брендбук. Правила життя.		
Тема 4. Ефективні комунікації та безконфліктне спілкування			
Результати навчання	Кількість годин: лекції – 4 год.; практ. – 4 год.	Брайан Трейси «Выйти из зоны комфорта. М. : «Манн, Иванов, Фербер». 2013. 144 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
РН 1, РН 2			
Опис теми	Функції комунікації. Вербальне і невербальне спілкування. Бар'єри ефективного спілкування. Поради для ефективного спілкування. Гендерні відмінності невербального спілкування. Складові елементи активного слухання. Розвиток здатності до емпатії, розуміння міміки, мови рухів. Конфліктні ситуації: причини виникнення, уникнення, способи вирішення. Діловий етикет спілкування. Виконання соціальних ролей, виховання делікатності у спілкуванні. Організаційні моменти і психогімнастика.		
Змістовий модуль 2. Лайф-менеджмент. Особистий розвиток			
Тема 5. Тайм-менеджмент			
Результати навчання	Кількість годин: лекції – 4 год.; практ. – 4 год.	Г. Архангельский, М. Лукашенко, С. Бехтерев Тайм-менеджмент. Полный курс. М. : «Альпина Паблишер». 2018. 311 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
РН 2, 3			
Опис теми	Сучасний тайм-менеджмент. Що повинен знати власник капіталу часу? Етапи проекту особистого реінженірингу. Хронометраж як персональна система обліку часу. Цілепокладання. Формування цілей за методологією SMART. Планування. Огляд задач і його роль у прийнятті рішень. Управління часом: інструменти досягнення конкурентної переваги. Пріоритети. Оптимізація витрат часу. Технологія досягнення результатів.		
Тема 6. Емоційний інтелект			
Результати навчання	Кількість годин: лекції – 2 год.	Гоуелман Д. Емоційний інтелект. К. : «Vivat». 2018. 512 с.	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2546
РН 3			
Опис теми	Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». Природа емоційного інтелекту. Емоційний інтелект на практиці. Базові емоції. Форми прояву емоційного інтелекту. Способи управління емоціями. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту.		

Лектор, к.с.-г.н., доцент кафедри менеджменту

О.Ю. Судук