

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни
“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”

**(для спеціалістів, магістрів
іншого напрямку)**

МАУП

Київ 2005

Підготовлено кандидатом військових наук, доктором менеджменту
В. М. Колпаковим

Затверджено на засіданні кафедри управління персоналом
(протокол № 7 від 29.09.01)

Перезатверджено на засіданні кафедри управління персоналом
(протокол № 11 від 04.10.05)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Колпаков В. М. Навчальна програма дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту” (для спеціалістів, магістрів іншого напрямку). — К.: МАУП, 2005. — 30 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”, теми контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП),
2005

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Актуальність і особливості дисципліни

Сучасна епоха потребує принципових змін практично в усіх сферах життєдіяльності (ЖД) і діяльності (Д) кожної людини. Суспільно-економічні відносини, підходи, методи, технології вирішення життєвих проблем, що створювалися протягом десятиліть, застаріли і більше не відповідають вимогам часу, цілям нового суспільства і людини.

Людина, опинившись поза звичним ритмом життя, постала перед необхідністю по-новому бачити, чути і відчувати дійсність, аналізувати труднощі, які з'являються при реалізації потреб, норм, і робити відповідні висновки.

Поява великої кількості літератури з рекомендаціями і порадами, як досягти успіху в житті, у бізнесі, — це зворотна реакція суспільства на природну потребу людини, яка опинилася у складній ситуації, що потребує перегляду життєвих цілей і енергійних дій з оволодіння інноваційними технологіями та втілення їх у практику.

Проте компетентність, набута у процесі ознайомлення зі спеціальною літературою, що відображає досвід попередників, без знання наукових основ функціонування людського організму, людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума, механізмів самоорганізації та саморегуляції, технологій самоуправління і навичок їх використання, приречена на напівпрофесіоналізм, напівнефективність, напівуспіх.

Відомо, що є знання загальні і спеціальні. Успіх у житті забезпечують переважно спеціальні знання. Вони дають змогу використовувати у реальній діяльності людини знання законів життя, осмислювати найскладніші процеси, що відбуваються під впливом внутрішнього і зовнішнього світу. Особливість курсу “Теорія і практика самоменеджменту” полягає в тому, що ця дисципліна дає спеціальні знання, які сприяють досягненню людиною вершин свого розвитку — “АКМЕ”, забезпечує самоосвіту людини, самодіяльність, самоуправління, дає можливість удосконалювати особисту практику, стає чинником успіху.

Самоменеджмент — це самоуправління людиною своєю життєдіяльністю і діяльністю для досягнення поставлених цілей. Під самоуправлінням розуміють системну діяльність із самоорганізації людиною своїх життєвих функцій, що забезпечують реалізацію внутрішніх потенцій, спрямованих на досягнення певного результату за оптимального використання її внутрішніх ресурсів з урахуванням зовнішніх чинників.

Нині самоменеджмент можна розглядати як засіб, шанс, чинник успішної життєдіяльності і діяльності кожної людини.

2. Цільова установка

Мета дисципліни:

- навчити студентів теорії і практиці розв’язання завдань самоменеджменту (див. схему на с. 5);
- сформуувати основи загальної, фахової, духовної культури;
- допомогти розвинути мислення, широту світогляду, досягти розумової і духовної зрілості;
- сприяти вихованню характеру цілісної особистості.

Основне завдання дисципліни — дати студентам базові знання в галузі управління своїм розвитком (самоуправління), спеціальні знання, необхідні кожному у досягненні власних цілей, а також допомогти набутти навичок і виробити уміння з самоуправління своєю життєдіяльністю і діяльністю.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні *знати*:

- біосоціальні й духовні основи самоуправління своєю життєдіяльністю і діяльністю;
- психофізіологічні резерви людини;
- закони, що управляють людиною, і механізм їхньої дії;
- технологію стратегічного і повсякденного самоменеджменту;
- засоби реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);
- основи теорії і практики боротьби;
- особливості самоменеджменту, де кар’єра є метою;

уміти:

- здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми і т. ін.) під час розв’язання функціональних завдань;
- застосовувати знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей;

ознайомитися:

- з концепціями самоменеджменту і самоуправління кращих шкіл Заходу і Сходу;
- з технологіями в галузі самоорганізації, саморегуляції, саморозвитку;
- з досвідом роботи інших вузів, що навчають самоменеджменту;

- з результатами сучасних досліджень у галузі самоуправління. 3. Організаційно-методичні рекомендації

Предмет вивчення дисципліни — процес самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума. Об'єкт — людина як біосоціальна, духовна, інформаційно-енергетична система в процесі досягнення поставлених цілей.

Методологічна основа дисципліни — діяльнісний підхід у методології, що розкриває сучасне концептуально-технологічне цілісне світобачення діяльності людини як умову визначення самоменеджменту в просторі культури, науки і практики. А також основні положення педагогіки, психології, соціології, теорії та практики управління; вимоги основних документів Міністерства освіти і науки України з методології навчання у вищій школі; постанови Вченої ради МАУП.

Теоретичну основу дисципліни складають: теорія керування (само-врядування); концепції провідних шкіл у галузі самоуправління, самоменеджменту; теоретичні розробки теорії самоуправління; практика самоменеджменту.

Наукова основа дисципліни — сукупність знань про самоуправління, що ґрунтуються на різноманітних наукових дисциплінах (див. схему на с. 5), а також результати теоретичних досліджень проблем самоменеджменту і вироблені практичні рекомендації.

Базовими дисциплінами самоменеджменту є: “Основи науки управління”, “Теорія і практика прийняття рішень”, “Практична психологія управління”, “Основи праксеології”, “Основи політології”, “Основи соціології”, “Основи фізіології”, “Основи етики”, “Основи валеології”, “Основи акмеології”.

“Теорія і практика самоменеджменту” є однією з найважливіших дисциплін у підготовці як професіоналів своєї справи, так і гармонійно розвиненої людини в цілому.

Для кожного етапу вивчення самоменеджменту в Академії передбачений відповідний комплекс дисциплін, що забезпечують основний зміст самоменеджменту на рівнях навчання:

- У *лицейі* — основи самоорганізації і наукової організації власної праці; основи планування і реалізації життєвих цілей.
- У *коледжі і бакалавраті* — концепції самоуправління, самоменеджменту; рекомендації в галузі самоменеджменту, які розроблені вченими Заходу і Сходу:
 - методика організації життєдіяльності і діяльності, ознайомлення з теоретичними основами досягнення вершин прогресивного розвитку людини у фаховій сфері;
 - техніки, технології в галузі самоуправління.

- В *інституті й магістратурі* — методології дослідження проблем самоменеджменту; технології досягнення вершин само-розвитку людини з метою творчої реалізації в соціумі; розробка нових прийомів, засобів, методів, технік, технологій самоменеджменту; вдосконалення навчально-педагогічного процесу, трансляція знань із самоменеджменту.

В інституті перепідготовки обсяг, зміст і послідовність вивчення навчального матеріалу необхідно узгоджувати з рівнем фахової підготовки тих, хто підвищує свою кваліфікацію, з їхніми бажаннями, спеціалізацією.

Під час вивчення курсу “Теорія і практика самоменеджменту” необхідно ознайомитися з методиками оцінювання життєвих ситуацій і своїх можливостей, корекції життєвих цілей, стратегій їхнього досягнення, планування життя; з техніками самоорганізації, саморегуляції, самоуправління.

Основні види навчальних занять із дисципліни — лекції, семінарські заняття, групові заняття, тренінги, ігри різних типів, самостійні заняття.

На заочній формі навчання в Академії курс лекцій із самоменеджменту викладається оглядово — розкриваються найскладніші питання, даються рекомендації щодо самостійного вивчення дисципліни.

На лекціях теми розділу “Акмеологічний тренінг” подаються в адаптивному вигляді, що відповідає сприйняттю непрофесійної в галузі психології аудиторії; розкриваються найважливіші предметні характеристики різних технологічних процесів фахової діяльності, створюється загальна орієнтовна основа дій у певній предметній галузі діяльності.

Семінарські заняття проводяться з основних і найважливіших питань навчальної програми, їхня основна мета — поглибити, закріпити і перевірити знання студентів.

Групові заняття і тренінги, акмеологічний тренінг, проводять спеціально підготовлені викладачі (інструктори), а також спостерігач (експерт), який допомагає інструктору і студентам розв’язувати поставлені завдання. Мета групових занять і тренінгів — засвоїти певний набір психотехнологій (технологічні складові професійно важливих особистісних якостей; психолінгвістичні технології, які становлять психотехнологічну основу комплексу комунікативних умінь).

Ігри і тренінги планують і проводять з урахуванням рівня підготовленості тих, хто навчається (у першу чергу ці навчальні технології реалізуються в інституті перепідготовки).

Контроль знань, умінь і навичок студентів здійснюється у вигляді опитування на заняттях, за результатами контрольних робіт, а також на іспитах.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни
“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”

№ п/п	Назва розділу і теми
	I. Теоретико-методологічні основи самоменеджменту
1	Теоретичні основи самоменеджменту
2	Методологічні основи самоменеджменту
3	Валеологічні основи самоменеджменту
4	Акмеологічні основи самоменеджменту
5	Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління
6	Людина як система самоуправління
7	Чинники, що впливають на самоменеджмент
	II. Самоменеджмент як комплекс соціальних і психологічних технологій
8	Стратегічний самоменеджмент
9	Повсякденний самоменеджмент (тактичний)
10	Кар'єра як мета самоменеджменту
	III. Акмеологічний тренінг
11	Теоретичні основи акмеологічного тренінгу
12	Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни
“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”

Розділ I. Теоретико-методологічні основи самоменеджменту

Тема 1. Теоретичні основи самоменеджменту

Заняття 1. Загальні положення

Предмет, завдання і структура, функції і категорії самоменеджменту.

Етапи розвитку самоменеджменту: латентний, номінаційний, інкубаторний, інституціональний.

Онтологічні, методологічні, аксеологічні і гносеологічні аспекти, що характеризують самоменеджмент як навчальну дисципліну.

Наукові та методичні основи самоменеджменту. Принципи, методи, техніка, технології самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини. Взаємозв'язок категорій самоменеджменту. Підходи до розвитку теорії самоменеджменту. Роль і місце дисципліни у підготовці спеціалістів, зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану.

Основні поняття і визначення самоменеджменту. Послідовність вивчення навчального матеріалу. Рекомендації до вивчення дисципліни. Звітність.

Заняття 2. Сучасні концепції самоменеджменту

Поняття концепції життя. Концепції самоменеджменту в культурі Заходу і Сходу. Концепції: раціонального життя; обмежень; раціонально-психологічна; раціональної організації часу; радянської людини; східна; акмеолого-технологічна.

Аналіз практики самоменеджменту. Контури інтегральної моделі самоменеджменту. Загальна характеристика моделі самоменеджменту. Технології самореалізації людини. Основний зміст поняття “самовизначення людини”.

Література [5; 7; 10–13; 19–28]

Тема 2. Методологічні основи самоменеджменту

Методологічні підходи до становлення і розвитку теорії та практики самоменеджменту. Сутність натуралістичного і системодіяльнісного підходів.

Людина — основна цінність суспільства. Узгодження життєдіяльнісних і діяльнісних цілей. Істина, краса, добро як основні людські цінності, як системоутворюючі чинники. Людина як соціоприродний феномен, біосоціальна і духовна система. Біологічні, соціальні і духовні принципи в життєдіяльності і діяльності людини. Принципи взаємозв'язку, взаємодії, взаємосприяння, розвитку в системі самоуправління життєдіяльністю і діяльності людини. Саморух і саморозвиток. Самоменеджмент як функція самоуправління життєдіяльністю і чинник успішного входження людини в діяльність.

Взаємозв'язок форм самоврядування і його зміст. Синергетична і паціонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності й діяльності людини. Ієрархічний поділ людей відповідно до різних типологічних засад. Елітологічні особливості самоменеджменту.

Акмеологічний підхід до самоменеджменту людини.

Література [7–11; 77; 94; 95]

Тема 3. Валеологічні основи самоменеджменту

Валеологія людини. Світ валеології: здоров'я (самопочуття) — любов — краса. Проблеми валеології й самоменеджменту. Здоров'я і психо-валеологія як цінність людського життя. Потреби і спокуси. Культура і спосіб життя людини. Генетика, адаптивний потенціал і конституція людини. Антропоєкологія, екзоєкологія, ендроекологія здоров'я. Космічна валеологія і врахування її у самоменеджменті. Основи валеології харчування.

Тілесне й психічне здоров'я людини. Психофізіологічні резерви організму. Канони краси людини, зв'язок фізичних і духовних елементів. Природні сили любові. Валеологія сім'ї і спосіб життя. Потреби людини і соціологія способу життя. Валеологія і валеометрія: креативна нормологія.

Література [6; 17]

Тема 4. Акмеологічні основи самоменеджменту

Методологічний статус акмеології в теорії й практиці самоменеджменту. Чинники, що сприяють і гальмують досягнення вершин розвитку людини, становлення вершин фахової майстерності.

Закономірності в організації розвитку й фаховій підготовці спеціалістів, удосконалення і корекція їхньої діяльності. Генезис і зміст розвитку людини та її фахового становлення. Критерії, показники і рівні розвитку професіонала. Акмеологічна концепція становлення професіонала. Акмеологічна модель становлення людини як суб'єкта професійної діяльності. Механізми і шляхи становлення в професійній діяльності. Суб'єктогенетичний підхід до теорії і практики самоменеджменту.

Література [1; 10; 34]

Тема 5. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління

Заняття 1. Феномен людини, людського буття і самоменеджмент

Людина в проєкціях науково-філософського і позанаукового знання. Антропологія про тілесні і духовні основи людини. Фундаментальні характеристики людини: невідомість, невизначеність, незамінність і неповторність. Основні феномени людського буття: любов, творчість, щастя, праця і гра, віра, смерть, сенс життя.

Людина як індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність і універсум. Закономірності соціального, біологічного і духовного розвитку людини. Прагнення людини до необмеженої волі і необхідність організації колективного життя як механізм соціального розвитку. Життєвий світогляд людини і його еволюція.

Заняття 2. Самовизначення особистості як функція самоменеджменту

Поняття самовизначення, його роль і місце в самоменеджменті людини. Типологія самовизначення. Індивідне, індивідуальне, суб'єктне, особистісне, універсумальне самовизначення. Стратегічне і тактичне самовизначення. Фахове самовизначення. Соціальне самовизначення. Технологія самовизначення.

Потреби і мотиви. Мотиви і цілепокладання. Ціннісно-сміслова сфера особистості. “Я-концепція” і розвиток. Специфіка особистості як суб'єкта спілкування, діяльності. Норми і процес реалізації норм. Ментальність як глибинна детермінантність діяльності.

Психологічні механізми регуляції активності особистості. Мотивація включення особистості у діяльність. Вплив самооцінки. Соціальні норми, ціннісні орієнтації. Традиції як детермінанти “правил гри”. Готовність до діяльності. Тривала і короткочасна психологічна готовність. Мотивація готовності.

Заняття 3. Філософсько-педагогічні особливості управління саморозвитком

Аспекти фахової самоосвіти. Ефективність розвитку спеціаліста в професії. Технології саморозвитку. Взаємодії процесів самовиховання і самонавчання в саморозвитку. Саморозвиток фахового самовизначення людини. Нормативність утворення і суб'єктивність самоосвіти. Рефлексивна культура у фаховому саморозвитку людини. Проєктування і само-

управління у фаховому самовдосконаленні. Акмеолого-педагогічні аспекти фахового і творчого саморозвитку і самовиховання.

Література [11; 42; 70; 78; 82; 95]

Тема 6. Людина як система самоуправління

Заняття 1. Біолого-психофізіологічний аспект самоуправління

Біологічні передумови самоуправління. Сутність самоуправління людини як біологічної системи. Людське тіло як об'єкт самоуправління; його взаємозв'язок з навколишнім світом.

Нервова система як головна в управлінні людиною. Центральна нервова система й інформаційно-енергетичний обмін.

Інформація про процес саморегуляції організму. Саморегуляція. Модель світу і її вплив на самоуправління. Біоритми і їх врахування у самоменеджменті. Вплив трансових станів на психофізіологію управління.

Заняття 2. Соціальний аспект самоуправління

Культурно-історичні передумови самоуправління людини в соціумі. Соціалізація людини як чинник суспільного функціонування. Соціалізація і самосвідомість людини.

Напрямки самоуправлінської діяльності людини: природними процесами, суспільними відносинами й врахування впливу зовнішнього середовища на особисте життя.

Соціальні, біологічні і духовні зв'язки людини в соціумі.

Соціокультурне, транслаційно-соціокультурне і творчо-соціокультурне існування людини.

Індивідуальний, суб'єктивний і особистісний прояв поведінки людини в суспільстві. Взаємодія, співіснування і протидія як типи відносин людини з людьми.

Внутрішні і зовнішні системоутворюючі чинники (взаємодоповнення, індукції, такі, що стабілізують, зв'язку, обміну, функціональних зв'язків і життєвого простору, часу), їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.

Врахування закономірностей масової психології в самоменеджменті людини. Поняття масової й стихійної поведінки. Феномен юрби. Юрба і людина. Стихійні форми прояву масової психології. Маніпуляція поведінкою юрби. Самоуправління в юрбі, під час індивідуальної і масової паніки.

Заняття 3. Духовний аспект самоуправління

Поняття “Дух”, “Душа”, “Духовність”. Душа універсума й індивідуальна душа. Онтологічна конструкція узгодження індивідуального буття з вимогами соціуму, пошук шляху до істини. Шляхи Духу. Властивості Духу. Вдосконалення Духу. Воля Духу. Прояв Духу в мисленні. Рефлексія Духу. Принцип організації розвитку людини, принцип “вироснування знань” і реалізація вимог принципу через організацію саморозвитку. Циклічність буття Духу. Спрямованість Духу на мету. Зв’язок свідомості людини з актуалізованою формою буття Духу. Труднощі пізнання Духу. Пізнання самого себе як заповідь людини. Пізнання себе в розвитку. Метод саморозкриття себе.

Сутність духовності в езотериці. Духовність як прагнення до вищої реальності. Духовність як світ душі і добра, культури і серця, відсутності сумнівів (непевності).

Духовність у герметизмі. Духовність у релігіях.

Література [1; 3; 5; 6; 9; 13; 15; 17]

Тема 7. Чинники, що впливають на самоменеджмент

Виокремлення і класифікація чинників. Людський чинник, його структура і характер впливу. Інформаційно-енергетичний чинник, його структура, особливості впливу і характер впливу. Рефлексія в самоуправлінні життєдіяльністю людини.

Чинник засобів праці, його структура і характер впливу. Системні чинники (відповідності систем і наукової організації праці), їх структура й особливості впливу.

Програмно-цільовий підхід до врахування впливу чинників і вдосконалювання самоуправління.

Література [37; 42; 52; 61; 76]

Розділ II. Самоменеджмент як комплекс соціальних і психологічних технологій

Тема 8. Стратегічний самоменеджмент

Поняття стратегічного самоменеджменту. Стратегії в життєдіяльності і діяльності людини як засоби досягнення стратегічних цілей. Стратегічне самовизначення. Модель стратегічного самоменеджменту. Етапи стратегічного самоменеджменту. Оцінювання життєвої ситуації.

Уточнення моделі і місії життя. Визначення мети й основ задуму для її досягнення. Оцінювання ситуації і прийняття стратегічних рішень. Вибір стратегії життя, уточнення життєвої філософії і системи життєвих цінностей. Планування життя. Стратегічна самоорганізація. Стратегічний контроль.

Література [2; 11; 36; 42; 44; 74; 77; 92]

Тема 9. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)

Заняття 1. Функції самоменеджменту

Цільовий, функціональний, процесний підхід у самоменеджменті людини. Функції самоменеджменту: інформаційна, формування мети, прийняття рішення, планування, організації, регулювання, самомотивації, контролю, інтеграційно-координуюча, їх стисла характеристика. Зміст і послідовність дій у разі реалізації функцій самоменеджменту.

Заняття 2. Засоби реалізації функцій щоденного самоменеджменту

Теоретико-методологічний аспект реалізації функцій самоменеджменту. Технологія саморозвитку. Техніка виправлення моделі світу. Саморегуляція у самоменеджменті. Соціокультурні технології. Технологія комунікації. Психологічні і психофізіологічні технології.

Техніка особистої праці, її стисла характеристика, зміст і послідовність виконання.

Заняття 3. Теорія і практика боротьби

Поняття боротьби. Методологічні засади боротьби. Боротьба в сучасному суспільстві. Принципи боротьби. Поняття технології боротьби, видів і методів боротьби. Боротьба в бізнесі, за столом переговорів, у міжособистісних стосунках. Боротьба внутрішніх протиріч особистості.

Праксеологічна концепція боротьби. Стратегії і тактики боротьби. Стратегіями, їх сутність і використання у практичній діяльності. Особливості управлінської боротьби.

Інформаційно-психологічні основи боротьби. Засоби інформаційно-психологічної боротьби. Технології інформаційно-психологічної боротьби.

Заняття 4. Організація особистої життєдіяльності і діяльності

Поняття життєдіяльності й діяльності. Основи теорії діяльності. Особливості організації життєдіяльності і діяльності, врахування у самоме-

неджменті. Чинники, які впливають на ефективність діяльності. Принципи і методи організації власної праці. Особистий режим діяльності. Організація робочого місця й власної роботи.

Література [3; 14; 26; 36; 37; 52; 78; 80; 87; 91; 92; 98]

Тема 10. Кар'єра як мета самоменеджменту

Заняття 1. Кар'єра як об'єкт самоменеджменту

Поняття кар'єри. Механізм управління процесом досягнення кар'єри як мети життя. Особливості стратегічного і технологічного самоменеджменту. Кар'єра як показник ефективності самоменеджменту.

Заняття 2. Ділові стратегії і техніка їх реалізації

Загальна характеристика стратегій. Різновиди ділового спілкування. Службове спілкування. Стратегія комунікацій і конфлікти. Комунікативні конфлікти і їх використання у ділових стосунках. Засоби самоменеджменту під час реалізації ділових стратегій. Техніка комунікативної боротьби.

Заняття 3. Безпека і здоров'я — необхідні умови кар'єри

Підходи до вирішення завдань безпеки і здоров'я. Безпека ділової людини. Здоров'я й успіх у бізнесі. Антистресовий захист. Психічний і психологічний самозахист. Фізична безпека. Рекомендації щодо дій в особливих випадках.

Література [48; 59; 68; 72; 74; 78–80; 83; 86; 87; 91; 96–98]

Розділ III. Акмеологічний тренінг

Тема 11. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу

Акмеологія в системі наук про фахову діяльність. Процесуально-технологічний аспект продуктивної фахової діяльності. Особистісний аспект продуктивної фахової діяльності. Антроптехнічні засоби підвищення фахової майстерності. Методичні принципи акмеологічного тренінгу.

Література [15; 17; 41; 48; 77; 81]

Тема 12. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу

Прикладні психологічні і психофізіологічні технології. Вправи. Ігри.
Література [15; 17; 41; 48; 50; 70; 77; 81]

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Удосконалювання самоменеджменту (теоретико-методологічний аспект).
2. Акмеологічні аспекти вдосконалення життєдіяльності і діяльності людини.
3. Розробка і реалізація стратегії ділового успіху.
4. Кар'єра як мета самоменеджменту.
5. Сучасні концепції самоменеджменту.
6. Валеологічні основи самоменеджменту.
7. Акмеологічні основи самоменеджменту.
8. Технологічний самоменеджмент.
9. Проблеми теорії боротьби в життєдіяльності і діяльності.
10. Ділові стратегії і техніка їх реалізації.
11. Планування й організація особистої життєдіяльності і діяльності.
12. Методи самоуправління і шляхи їх вдосконалювання.
13. Техніки самоуправління в процесі досягнення життєвих цілей.
14. Принципи і методи боротьби, їх реалізація у досягненні цілей.
15. Праксеологічний аспект боротьби в діяльності людини.
16. Самодіагностика особистісних і фахових якостей людини, засоби діагностики.
17. Психотехнологічні аспекти управління людиною, організацією.
18. Комунікативні стратегії боротьби і технології їх реалізації.
19. Удосконалювання методики підготовки спеціалістів-професіоналів.
20. Удосконалювання методів діяльності менеджера.
21. Механізм самоуправління у досягненні життєвих цілей.
22. Проблеми досягнення успіху в житті.
23. Соціокультурні технології в життєдіяльності і діяльності людини.
24. Життєві стратегії людини.
25. Людина як біосоціальна, духовна, інформаційно-енергетична система.
26. Особистісний потенціал ділової людини: технологія самооцінки і розвитку.

27. Духовний аспект самоуправління у життєдіяльності й діяльності людини.
28. Феномен людини і людського буття у філософській антропології.
29. Акмеологічний тренінг у практиці становлення і розвитку професіонала.
30. Методики і технологічні елементи тренінгової підготовки.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет, завдання і функції навчальної дисципліни.
2. Основні категорії теорії самоменеджменту.
3. Сутність і зміст самоуправління людини.
4. Сутність і зміст концепції раціонального життя.
5. Сутність і зміст концепції обмежень.
6. Сутність і зміст концепції раціональної організації часу.
7. Сутність і зміст раціонально-психологічної концепції.
8. Сутність і зміст акмеолого-технологічної концепції.
9. Сутність і зміст східної концепції самоуправління радянською людиною.
10. Сутність і зміст концепції самоуправління радянською людиною.
11. Контури інтегральної моделі самоменеджменту.
12. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління.
13. Організація нервової системи людини як основа системи управління.
14. Основи організації центральної нервової системи й інформаційний обмін.
15. Особливості інформаційного обміну людини як біосоціальної, духовної, інформаційно-енергетичної системи.
16. Основи саморегуляції людського організму.
17. Модель процесу комунікації.
18. Формування моделі світу, її роль у життєдіяльності людини.
19. Основи біоритмології та самоменеджмент людини.
20. Характеристика загальних законів управління людиною.
21. Характеристика специфічних законів управління людиною.
22. Ціль у самоменеджменті, основні цілі в житті сучасної людини.
23. Оцінювання життєвої ситуації як етап стратегічного самоменеджменту.
24. Уточнення моделі і "траєкторії" життя.
25. Визначення мети життя й основ задуму для її досягнення.
26. Оцінювання ситуації і прийняття стратегічних рішень.

27. Стратегія життя, вибір стратегії.
28. Життєва філософія. Система життєвих цілей. Єдність духу і тіла.
29. Планування життя; розробка плану життя.
30. Розробка цільової комплексної програми (ЦКП) життя; цільовий підхід до планування.
31. Стратегіями, їхня сутність і особливості.
32. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
33. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
34. Система чинників, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
35. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
36. Інформаційна функція і функція формування мети, їх стислі характеристики.
37. Функція прийняття рішення в щоденному самоменеджменті.
38. Алгоритм організації роботи у прийнятті рішень.
39. Планування щоденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
40. Планування робочого дня за методом “Альп”.
41. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
42. НОП як функція самоменеджменту, що відокремилася.
43. Основи регулювання повсякденної діяльності.
44. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
45. Інтеграційно-координуюча функція в самоменеджменті, її стисла характеристика.
46. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
47. Основи технології порозуміння.
48. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
49. Основні технології комунікацій.
50. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
51. Сутність техніки досягнення порозуміння в комунікації.
52. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоуправління.
53. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації (самоуправління). Сутність і можливості.
54. Медитація як основа технологій самоуправління в східній культурі, сутність і можливості.
55. Сутність і можливості техніки “Рефреймінг”.
56. Боротьба як форма життєдіяльності і діяльності людини.

57. Боротьба в управлінській діяльності.
58. Стратегіями, їх використання у практичній діяльності.
59. Особливості боротьби за столом переговорів.
60. Принципи боротьби, їх стисла характеристика.
61. Праксеологічний підхід до ведення боротьби, його сутність і особливості.
62. Кар'єра як об'єкт самоменеджменту, її сутність, види й етапи.
63. Вибір фахової кар'єри.
64. Особливості стратегічного самоменеджменту у досягненні "кар'єрних цілей".
65. "Ліфти", "сита" і "розподільники" соціального просування в діловій сфері.
66. Специфіка функціонування соціальних механізмів регулювання ділової кар'єри в Україні.
67. Здоров'я як життєва цінність і основна передумова успішної кар'єри. Поняття "валеологічний паспорт".
68. Стрес, його прояви в роботі і наслідки для кар'єри.
69. Адаптивно-розвиваючий підхід до розуміння механізмів стресу і шляхів подолання стресових ситуацій.
70. Загальне і конкретне планування ділової кар'єри. Кар'єро-програми.
71. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання і їх можливості для індивідуальної ділової кар'єри.
72. Помилки в управлінні власною кар'єрою і шляхи їх подолання.
73. Етапи стратегічного самоменеджменту в процесі реалізації ділової кар'єри, їх стисла характеристика.
74. Порядок оцінювання ситуації і прийняття рішень у повсякденному самоменеджменті під час реалізації кар'єрних цілей.
75. Особливості технологічного самоменеджменту в процесі реалізації кар'єрних цілей.
76. Основи саморозвитку у фаховій діяльності.
77. Засоби розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.
78. Основні поняття щодо стратегії і тактики ділового успіху.
79. Техніки впливу на людей, їх сутність, можливості і порядок застосування.
80. Істина, краса і добро як основні людські цінності і системоутворюючі чинники.
81. Соціальні, біологічні і духовні принципи у життєдіяльності людини.

82. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності людини.
83. Характеристика основних закономірностей соціального, біологічного і духовного розвитку людини.
84. Необхідність зміни парадигм розвитку людини і суспільства в сучасних умовах.
85. Внутрішні і зовнішні системоутворюючі чинники, їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.
86. Акмеологічні чинники досягнення вершин розвитку людини.
87. Людина і юрба. Особливості самоуправління в юрбі.
88. Особливості інформаційно-психологічної боротьби й урахування їх специфіки у самоменеджменті.
89. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і самоменеджмент.
90. Роль розвиненого мислення людини в його самоменеджменті.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

До теми 1

1. *Асмолов А. Г.* Психология личности. — М.: МГУ, 1990.
2. *Бендлер Р., Гриндэр Д.* Структура магии. — М.: КААС, 1995.
3. *Бердяев Н. А.* Истоки и смысл русского коммунизма. — М.: Наука, 1990.
4. *Богданович В. И.* Психокоррекция в повседневной жизни. — СПб.: Респекс, 1995.
5. *Вуднок М., Фрэнсис Д.* Раскрепощенный менеджер. — М.: Дело, 1991.
6. *Высшее сознание / П. Рассел и др.* — К.: Ваклер, 1995.
7. *Гастев А. К.* Как надо работать. — М.: ВЦСПС, 1927.
8. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж: МОДЭК, 1995.
9. *Дукан В.* Наука самоуправления. — Ростов-н/Д, 1990.
10. *Зайверт Л.* Ваше время в ваших руках. — М., 1993.
11. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М., 1990.
12. *Керженцев П. М.* Борьба за время. — М.: Экономика, 1965.
13. *Кузьмин И. А.* Психотехнологии и эффективный менеджмент. — М.: ТШБ, 1992.

14. *Ладанов Н. Д.* Психологическая саморегуляция хозяйственных руководителей. — М.: АНХ, 1986.
15. *Лакейн А.* Искусство успевать (61 метод экономии вашего времени). — М., 1996.
16. *Мантек Чиа.* Трансформация стресса в жизненную энергию. — К.: София, 1996.
17. *Мировоззрение* и жизненный выбор личности. — К.: Наук. думка, 1989.
18. *Миславский Ю. А.* Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. — М.: Педагогика, 1991.
19. *Мюллер Ж.* Шесть систем индийской философии. — М.: Искусство, 1995.
20. *Паломничество* в страну Востока. — К.: Инициатива, 1994.
21. *Рерих Ю. Н.* Избранные труды. — М., 1967.
22. *Рувинский Л. И.* Самовоспитание личности. — М.: Мысль, 1984.
23. *Тарасов В. К.* Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. — Л.: Машиностроение, 1989.
24. *Трансформация* личности. — Одесса: Хаджибей, 1995.
25. *Харро фон Зингер.* Стратегизм. — М.: Прогресс, 1996.
26. *Хилл Н.* Думай и богатей. — М.: Фаир, 1995.
27. *Чжоу Цзунхуа.* Дао тайцзи-цюаня. — К.: София, 1995.
28. *Энкельман Н. Б., Биркенбиль М.* Преуспевать с радостью: Молитвенник для шефа. — М.: Экономика, 1993.

До тем 2–5, 7–12

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 1999.
2. *Абульханова-Славская Н. В.* Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
3. *Алиев Х.* Ключ к себе. Этюды саморегуляции. — М.: Мол. гвардия, 1990.
4. *Алман Б. М., Ламбру П. Т.* Самогипноз. — М.: Класс, 1995.
5. *Алякринский Б. С.* Беседы о самовоспитании. — М.: Педагогика, 1997.
6. *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1987.
7. *Андреев В. И.* Конфликтология: искусство споров, ведения переговоров, разрешения конфликтов. — Казань, 1992.

8. *Анисимов О. С.* Введение в методологию. — Вильнюс: Балтикон, 1989.
9. *Анисимов О. С.* Основы методологии: В 2 т. — М.: ДАМ и А, 1994.
10. *Анисимов О. С., Деркач А. А.* Основы общей и управленческой акмеологии. — Н.-Новгород, 1995.
11. *Анисимов О. С.* Гегель: Мышление и развитие (путь к культуре мышления). — М., 2000.
12. *Ансофф И.* Стратегическое управление. — М.: Экономика, 1989.
13. *Бехтерева Н. П.* Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. — Л., 1971.
14. *Биркенбиль В.* Как добиться успеха в жизни. — М.: Интерэкспорт, 1992.
15. *Богданов А. А.* Всеобщая организационная наука (Технология). — М.: Книга, 1925.
16. *Богданович В. И.* Психокоррекция в повседневной жизни. — СПб.: Респекс, 1994.
17. *Валеология человека. Здоровье-любовь-красота: В 5 т.* — СПб.: Изд-во “Петроградский и К”, 1966.
18. *Вебер М.* Избранное. Образ общества. — М., 1994.
19. *Вебер М.* Основные понятия стратификации // Соц. исследования. — 1994. — № 5.
20. *Высшее сознание / П. Рассел др.* — К.: Ваклер, 1995.
21. *Выханский О. С., Наумов А. И.* Менеджмент. — М.: Гардарика, 1996.
22. *Гарбузов В. И.* Человек, жизнь, здоровье. — СПб.: Комплект, 1995.
23. *Гладышев С.* Борьба бульдогов под ковром: Секреты влияния на людей. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
24. *Гончаров Г. А.* Суггестия: теория и практика. — М.: КСП, 1995.
25. *Гойхман О. Я., Надеина Т. М.* Основы речевой коммуникации: Учебник для вузов. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 1999.
26. *Грасиан Б.* Карманный оракул. Критикон. — М.: Наука, 1984.
27. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж: МОДЭК, 1994.
28. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Наведения транса. — М.: КААС, 1994.
29. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Рефрейминг. — Воронеж: МОДЭК, 1995.
30. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Структура магии. — М.: КААС, 1995.
31. *Гроф С.* За пределами мозга. — М.; СПб., 1993.

32. *Гроф С.* Исцеление без лекарств. Холотропная терапия. — М.; СПб., 1993.
33. *Губин В., Некрасова Е.* Философская антропология: Учеб. пособие для вузов. — М.: ПЕРСЭ; СПб.: Университетская книга, 2000.
34. *Деркач А. А.* Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. — М.: РАГС, 2000.
35. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М.: ЧеРо; Изд-во МГУ, 2000.
36. *Зайверт Л.* Ваше время в ваших руках. — М., 1993.
37. *Займись собой:* Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию. — М., 1996.
38. *Иванцевич Дж., Лобанов А. А.* Человеческие ресурсы управления. — М.: Дело, 1993.
39. *Кабаченко Т. С.* Методы психологического воздействия: Учеб. пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2000.
40. *Кандыба Д. В.* Мысленный гипноз. — СПб.: Вита, 1994.
41. *Кандыба Д. В.* Тайны человеческой психики: В 2 т. — СПб.: Каро, 1996.
42. *Карпичев В.* Самоменеджмент (Введение в проблему) // Проблемы теории и практики управления. — 1994. — № 5.
43. *Каструбин Э. М.* Трансовые состояния и поле смысла. — М., Б. г.
44. *Климов Е. А.* Психология профессионала. — М.: Изд-во “Институт практической психологии”; Воронеж: МОДЭК, 1996.
45. *Козлов В. В.* Истоки осознания: Теория и практика интерактивных психотехнологий. — Минск, 1995.
46. *Конопкин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1980.
47. *Концентрация и медитация / К. Хемфрейс и др.* — К.: Ваклер, 1994.
48. *Котарбинский Т.* Трактат о хорошей работе. — М.: Экономика, 1975.
49. *Котик М. А.* Саморегуляция и надежность человека-оператора. — Таллин: Валгус, 1974.
50. *Кузьмин И. А.* Психотехнологии и эффективный менеджмент. — М.: ТШБ, 1992.

51. *Кузьмина Н. В.* Профессиональная деятельность преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. — М.: Высш. шк., 1989.
52. *Курбатов В. И.* Стратегия делового успеха. — Ростов-н/Д: Феникс, 1995.
53. *Куцуки С.* Практика ДЗЭН Железная флейта. — К.: Ваклер, 1993.
54. *Лебедев А. В.* Самогипноз. — М.: КСП, 1993.
55. *Леонард Д., Лаут Ф.* Ребефинг. — СПб.: Икам, 1993.
56. *Лорейн Г.* Как развить мощную память // ЭКО. — 1981. — № 2–4.
57. *Лу к'Уан-ю.* Секреты китайской медитации. — К.: Ваклер, 1994.
58. *Льюс Д.* Стресс-менеджер. — М., 2000.
59. *Макиавелли Н.* Государь. — М.: Планета, 1990.
60. *Макиавелли Н.* Избранные сочинения. — М.: Худ. лит., 1982.
61. *Малахов Г. П.* Создание собственной системы оздоровления. — СПб.: Комплект, 1995. — Т. 4.
62. *Мантэк Чиа.* Трансформация стресса в жизненную энергию. — К.: София, 1996.
63. *Маркова А. К.* Психология профессионализма. — М., 1996.
64. *Матвиенко В. Я.* Прогностика. — К., 2000.
65. *Менеджмент и самоменеджмент в системе рыночных отношений / Ф. М. Русинов и др.* — М.: ИНФРА-М, 1995.
66. *Менеджмент организации / Под ред. З. П. Румянцевой.* — М.: ИНФРА-М, 1995.
67. *Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента. — М.: Дело, 1995.
68. *Монтень М.* Опыты. — М.: Голос, 1992. — Т. 1–3.
69. *Моррисей Д.* Целевое управление организацией. — М.: Сов. радио, 1979.
70. *Огнев А. С.* Субъектогенез и психотренинг саморегуляции. — Воронеж: Изд-во Воронежского гуманитарного института, 1997.
71. *Панасюк А. Ю.* Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. — М.: Дело, 1998.
72. *Панфилова А. П.* Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: Учеб. пособие. — СПб.: Общество “Знание”, 2001.
73. *Паркинсон С. Н.* Законы Паркинсона. — М.: Прогресс, 1989.
74. *Поляков В. А.* Технология карьеры. — М.: Дело, 1995.
75. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса. — М., 1986.
76. *Пшеловский Т.* Принципы совершенной деятельности. — К., 1993.

77. *Резник Т. Е., Рецник Ю. М.* Жизненные стратегии личности // Соц. исследования. — 1995. — № 1.
78. *Рувинский Л. И.* Самовоспитание личности. — М.: Мысль, 1984.
79. *Сацков Н. Я.* Методы и приемы деятельности менеджера и бизнесмена. — Белая Церковь, 1993.
80. *Сверхздоровье* и успех в бизнесе для каждого / В. А. Иванченко и др. — СПб.: Комплект, 1994.
81. *Ситников А. П.* Акмеологический тренинг. — М.: ТШБ, 1996.
82. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Учеб. пособие для вузов. — М.: Школа-Пресс, 1995.
83. *Сорокин П. А.* Человек. Цивилизация. Общество. — М.: Политиздат, 1992.
84. *Теория и практика аутогенной тренировки* / Под ред. В. С. Лобзина. — Л.: Медицина, 1980.
85. *Трансформация личности.* — Одесса: Хаджибей, 1995.
86. *Управление по результатам* / Т. Санталайнен др. — М.: Универс, 1993.
87. *Фишер Р., Юри И.* Путь к согласию. Или переговоры без поражений. — М.: Наука, 1990.
88. *Хаббару Л. Р.* Дианетика. Современная наука душевного здоровья. — М., 1993.
89. *Хант Ч., Зартарьян В.* Разведка на службе Вашего предприятия. — К., 1992.
90. *Хеллер С., Терри Ли Стил.* Монстры и волшебные палочки. — К.: Книга, 1994.
91. *Хил Н.* Думай и богатей. — М.: Фаир, 1995.
92. *Хроленко А. П.* Самоменеджмент. — М.: Экономика, 1996.
93. *Шипунов В. Г., Кишкель Е. Н.* Основы управленческой деятельности: Учебник. — М.: Высш. шк., 2000.
94. *Щедравицкий Г. П.* Избранные труды. — М., 1995.
95. *Щедравицкий Г. П.* Философия. Наука. Методология. — М.: Школа культурной политики, 1997.
96. *Щёкин Г. В.* Практическая психология менеджера. — К.: МАУП, 1996.
97. *Щёкин Г. В.* Теория социального управления. — К.: МАУП, 1996.
98. *Энкельман Н. Б., Биркенбиль М.* Преуспевать с радостью: Молитвенник для шефа. — М.: Экономика, 1993.
99. *Эшби И. Рос.* Введение в кибернетику. — М., 1959.

До теми 6

1. *Афонин А. С.* Основы мотивации труда. — К.: МАУП, 1994.
2. *Гарбузов В. И.* Человек, жизнь, здоровье. — СПб.: Комплект, 1995.
3. *Годфруа Т.* Что такое психология? — М.: Мир, 1992.
4. *Иванов Ю. М.* Как управлять собой и влиять на других людей. Методы психотренинга. — М.: ЗАО “Изд-во Центрполиграф”, 2000.
5. *Кандыба В. М.* Сверхвозможности человека. — СПб., 1997.
6. *Кейдель В. Д.* Физиология органов чувств. — М., 1975.
7. *Красота и мозг.* Биологические основы эстетики. — М.: Мир, 1995.
8. *Малахов Г. П.* Целительные силы: В 4 т. — СПб.: Комплект, 1995. — Т. 3, 4.
9. *Мозг, разум, поведение / Ф. Блум и др.* — М.: Мир, 1988.
10. *Панасюк А. О.* А что у него в подсознании? — М.: Дело, 1996.
11. *Пиэ Э.* Язык телодвижения. — М.: Ай-Кью, 1995.
12. *Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой.* — СПб.: Ювента; Институт тренинга, 1999.
13. *Робор М. А., Тильман Д.* Психология, индивиды и группы. — М.: Прогресс, 1988.
14. *Сидоренко Е.* Мотивационный тренинг. — СПб.: Речь, 2000.
15. *Теория познания: В 4 т.* — М.: Мир, 1989.
16. *Фрейд З.* Избранное. — М., 1990.
17. *Шмидт Р.* Основы сенсорной физиологии. — М.: Мир, 1989.

Додаткова

До теми 12

До питання “Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу”

1. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. — М.: Изд-во “Ось-89”, 1999.
2. *Кандыба В. М.* Сверхвозможности человека. — СПб., 1997.
3. *Ситников А. П.* Акмеологический тренинг. — М.: ТШБ, 1996.

До питання “Стратегічний самоменеджмент”

1. *Деж С.* Верный путь к успеху: 1600 советов менеджера. — М.: Вече, 1995.
2. *Доброворский И. Л.* Как найти себя и начать жить: В 3 т. — Воронеж: МОДЭК, 1994.
3. *Дракер Ф. П.* Управление, нацеленное на результат. — М.: ТШБ, 1992.
4. *Кортисст Д.* Найти свой путь в менеджменте. — М.: Ай-Кью, 1992.
5. *Манхейм К.* Диагноз нашего времени. — М.: Юрист, 1994.
6. *Норвул Р.* Как принять удары судьбы. — М.: Мир, 1995.
7. *Радьяр Д.* Планетаризация сознания: от индивидуального к целому. — М., 1995.
8. *Расколдованный мир* Макса Вебера. — М.: Изд-во МГУ, 1992.
9. *Социальная философия* / Под ред. Н. П. Крапивенского. — Волгоград, 1995.
10. *Таранов П. С.* Управление без тайн. — Симферополь, 1993.
11. *Теория познания*: В 4 т. — Познание социальной реальности. — М.: Мысль, 1995. — Т. 4.

До питання “Психофізіологічні основи самоуправління”

1. *Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — СПб.: История науки, 1991.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — СПб.: Спец. лит-ра, 1994.
3. *Валенчик М. М.* Биологические основы старения и долголетия. — М.: Знание, 1987.
4. *Гринсон Р. Р.* Техника и практика психоанализа. — Воронеж: МОДЭК, 1994.

5. *Кречмер З.* Строение тела и характер. — М.: Педагогика, 1995.
6. *Морен Э.* Управленческая парадигма: природа человека. — К., 1995.
7. *Розенблат В. Д.* Симфония жизни (популярная физиология человека). — М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Роуз С.* Устройство памяти: от молекул к сознанию. — М.: Мир, 1995.
9. *Сергеев Б. Ф.* Парадоксы мозга. — Л.: Лениздат, 1985.
10. *Сизанов А. Н.* Психологические игры. Какие мы на рабочем месте и дома. — Минск: Вышэйш. шк., 1995.
11. *Щёкин Г. В.* Визуальная психодиагностика и ее методы. — К.: МАУП, 1992.

До питання “Повсякденний самоменеджмент (тактичний)”

1. *Бендлер Р.* Используйте свой мозг для изменения: НЛП. — СПб.: Ювента, 1994.
2. *Битянова Н. Р.* Психология личного роста: практическое пособие по проведению тренинга. — М., 1995.
3. *Вуджек Т.* Тренировка ума. — СПб., 1996.
4. *Гончаров Г. А.* Суггестия: теория и практика. — М.: КСП, 1995.
5. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. — М., 1994.
6. *Качанов Л. А.* Медитация — путь к себе. — М.: Кокон, 1990.
7. *Кроссворды для руководителей: Практические советы руководителю.* — М.: Дело, 1992.
8. *Ладанов И. Д.* Практический менеджмент: В 3 т. — М.: Ника, 1992.
9. *Ладанов И. Д.* Психологическая саморегуляция хозяйственных руководителей. — М.: АНХ, 1986.
10. *Ливайн С.* Лидер в тебе. — М.: Прогресс, 1995.
11. *Лободин В. Т.* Здоровье и духовность: В 5 кн. — СПб., 1996.
12. *Лоренц К.* Агрессия. — М.: Прогресс, 1994.
13. *Панасюк А. Ю.* Управленческое общение. — М.: Экономика, 1995.
14. *Рабочая книга практического психолога.* — М.: Кр. площадь, 1996.
15. *Романов А. А.* Грамматика деловых бесед. — Тверь, 1995.
16. *Секреты умелого руководителя / Сост. И. В. Липсиц.* — М.: Экономика, 1991.
17. *Социальные технологии.* — К., 1994.
18. *Скотт Дж. Г.* Конфликты, пути их преодоления. — К.: Внешторгиздат, 1991.
19. *Таранов П. С.* Приемы влияния на людей. — Симферополь, 1995.
20. *Технология политической власти.* — К.: Выща шк., 1994.

21. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития. — М., 1996.

До питання “Кар’єра як мета самоменеджменту”

1. *Власова Н. М.* ...И проснешься боссом: Справочник по психологии управления: В 3 кн. — Новосибирск: Экор, 1994.
2. *Грачев М. В.* Суперкадры. Управление персоналом в международной корпорации. — М.: Дело, 1993.
3. *Как добиться успеха / Сост. Е. А. Хруцкий.* — М.: Политиздат, 1991.
4. *Карлоф Б., Седеберг С.* Вызов лидеров. — М.: Дело, 1996.
5. *Климов Е. А.* Психология профессионального самоопределения. — Ростов-н/Д: Феникс, 1996.
6. *Секреты успеха: американский опыт для российских условий.* — Самара, 1992.
7. *Скотт Дж. Г.* Сила ума. — К.: Век, 1991.
8. *Тенкер Р.* Как овладеть искусством делового письма. — М., 1994.
9. *Халипов В. Ф.* Введение в науку о власти. — М.: ТШБ, 1996.
10. *Щёкин Г. В.* Как избегать ошибок при устройстве на работу. — К.: МАУП, 1992.

Довідкова

1. *Словарь по кибернетике.* — К.: УСЭ, 1989.
2. *Советский энциклопедический словарь.* — М.: СЭ, 1984.
3. *Тезаурус менеджера: В 2 кн.* — М.: ВНИИТЭМР, 1991.
4. *Толковый словарь по управлению.* — М.: Аланс, 1994.
5. *Энциклопедический словарь бизнесмена.* — К.: Техника, 1994.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”	7
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”	7
Теми контрольних робіт.....	15
Питання для самоконтролю	16
Список рекомендованої літератури.....	19

Відповідальний за випуск
Редактор
Комп’ютерна верстка

Н. В. Медведєва
Л. С. Тоболіч
Т. Г. Замура

МАУП

Зам. № ВКЦ-837

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП