

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”  
(для бакалаврів, спеціалістів, магістрів)**

Київ  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
2009

Підготовлено старшим викладачем кафедри управління персоналом  
*М. М. Свіренем*

Затверджено на засіданні кафедри управління персоналом (протокол № 5 від  
12.05.08)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Свірень М. М.** Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту” (для бакалаврів, спеціалістів, магістрів). – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. – 35 с.

Методична розробка містить пояснювальну записку, тематичний план дисципліни, зміст самостійної роботи з дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”, контрольні питання, тести, критерії оцінювання знань студентів, список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Самостійна робота студентів — один з основних засобів оволодіння навчальним матеріалом у вільний від аудиторних занять час.

Головною **метою самостійної роботи** є закріплення, розширення та поглиблення набутих у процесі аудиторної роботи знань, вмінь і навичок, а також самостійне вивчення та засвоєння нового матеріалу під керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.

Питання, що виникають у студентів стосовно виконання запланованих завдань, вирішуються на консультаціях, які проводяться згідно з графіками, затвердженими кафедрою.

Самостійна робота студентів над навчальною дисципліною “Теорія і практика самоменеджменту” включає такі форми:

- підготовка до семінарських (практичних) занять;
- підготовка до виконання модульних (контрольних) завдань;
- виконання домашніх (розрахункових) завдань;
- написання реферату (есе) за заданою тематикою;
- пошук, підбір та огляд літературних джерел за заданою тематикою;
- аналітичний (критичний) огляд наукових публікацій;
- формування аналітичних звітів (із побудовою схем, діаграм, графіків, таблиць тощо) за заданою тематикою.

**Завдання самостійної роботи студентів** — засвоєння певних знань, умінь, навичок, їх закріплення та систематизація, застосування при виконанні практичних завдань і творчих робіт, а також виявлення прогалин у системі знань із предмета.

Зміст самостійної роботи визначається навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями викладача.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення навчальної дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”: підручниками, навчальними та методичними посібниками, методичними матеріалами для самостійної роботи студентів, конспектом лекцій, періодичними виданнями вітчизняних та іноземних авторів тощо.

Самостійна робота організовується з дотриманням низки вимог:

- надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи;
- забезпечення можливості творчого підходу, не обмежуючи освітній процес виконанням стандартних завдань;

- підтримка у ході виконання самостійної роботи постійного взаємозв'язку між викладачем та студентами.

Студенти, які розпочинають вивчати дисципліну “Теорія і практика самоменеджменту”, мають інформуватися викладачем щодо організації самостійної роботи, її форм та видів, термінів виконання, форм контролю та звітності, кількості балів за виконання завдань.

Перелік завдань для самостійної роботи, форми її організації та звітності, термін виконання та кількість отриманих балів за виконанні завдання, визначаються викладачем кафедри при розробці робочої навчальної програми дисципліни (розділу “Самостійна робота студентів”).

Організація і контроль процесу та змісту самостійної роботи, її результатів здійснюються викладачами кафедри.

Оцінки (бали), одержані студентами за виконання різних видів самостійної роботи, фіксуються викладачами і доводяться до відома студентів.

Всі завдання самостійної роботи студентів поділяються на обов'язкові та вибіркові, виконуються у встановлені терміни, з відповідною максимальною оцінкою та передбачають певні форми звітності щодо їх виконання. Обов'язкові завдання виконуються кожним без винятку студентом у процесі вивчення дисципліни, вибіркові завдання є альтернативними.

**Мета** дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”:

- навчити студентів теорії і практиці вирішення завдань самоменеджменту (див. схему на с. 6);
- закласти основи загальної культури (мислення, почуттів, спілкування, професійної, духовної і т. д.) і характеру;
- розвинути мислення, розумову і духовну зрілість, освіченість, широту кругозору.

Основне **завдання дисципліни** — дати студентам базові знання в галузі управління своїм розвитком (самоврядування), спеціальні знання, а також виробити навички для досягнення поставлених цілей.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- біосоціальні основи самоврядування і резерви психофізіологічних можливостей людини;
- закони, що керують людиною, механізм їхньої дії;
- технологію стратегічного і повсякденного самоменеджменту;
- засоби реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);
- особливості самоменеджменту, де кар'єра є метою;

*уміти:*

- здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми і т. д.) для вирішення функціональних завдань;
- застосовувати знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей;

*бути ознайомлені:*

- з концепціями самоменеджменту і самоврядування кращих шкіл Заходу і Сходу;
- з психотехнологіями в галузі самоорганізації, саморегуляції та саморозвитку;
- з досвідом роботи різних ВНЗ, що навчають самоменеджменту;
- з результатами сучасних досліджень у галузі самоврядування.

**Предметом** вивчення дисципліни є процес самоврядування життєдіяльності людини як доволі складної біосоціальної інформаційно-енергетичної системи; **об'єктом** — людина як біосоціальна система в процесі досягнення поставлених цілей.

**Методологічною основою** дисципліни є основи методології, що розкривають сучасне концептуально-технологічне та методологічне світосприйняття як умову визначення самоменеджменту в просторі культури, науки і практики.

**Теоретичну основу** дисципліни складають теорія управління (самоврядування); концепції провідних шкіл у галузі самоврядування, самоменеджменту; теоретичні розробки теорії самоврядування; практика самоменеджменту.

**Науковою основою** дисципліни є сукупність знань про самоврядування, що базуються на різних наукових дисциплінах (див. схему на с. 6), а також результати теоретичних досліджень проблем самоменеджменту і вироблені практичні рекомендації.

Основними дисциплінами, що забезпечують вивчення дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”, є: “Основи науки управління”, “Основи менеджменту”, “Практична психологія менеджменту”, “Основи праксеології”, “Основи політології”, “Основи соціології”, “Основи фізіології”, “Основи етики”, “Основи валеології”, “Основи акмеології” тощо.

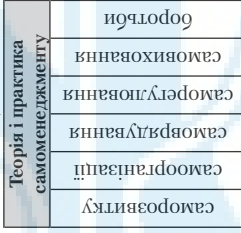
“Теорія і практика самоменеджменту” є однією з найважливіших дисциплін у підготовці не тільки професіоналів своєї справи, але і людини в цілому.

# Завдання і зміст навчальної дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту” Завдання

Методологічні	Психологічні	Соціальні	Економічні	Педагогічні
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розробка методів пізнання самоменеджменту</li> <li>- Дают чітке системне знання про закони, категорії адекватного відзеркалення в свідомості людей процесів самоорганізації, самоврядування, саморегулювання, самовиховання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток здібностей до гармонійного саморозвитку і вдосконалення особи</li> <li>- Збереження здоров'я і працездатності</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формування якостей нової людини</li> <li>- Організація взаємодії і життєдіяльності в умовах нового суспільства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підвищення продуктивності і ефективності виробництва</li> <li>- Вироблення в людині якостей, необхідних для ринкової системи господарювання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виховання нової людини</li> </ul>

### Основні напрями

Наукові	Практичні
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення предмета і об'єкта дослідження</li> <li>2. Місце самоменеджменту в загальній системі наук</li> <li>3. Розробка методології самоменеджменту</li> <li>4. Уточнення змісту самоменеджменту</li> <li>5. Розробка механізмів дії законів у галузі самоменеджменту</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розробка соціальних і люднодієвних технологій реалізації внутрішніх потенцій людини і досягнення нею успіху в житті</li> <li>2. Розробка педагогічних технологій вироблення у студентів навичок і умінь вирішення завдань в галузі самоменеджменту</li> </ol>



### Наукові основи

<b>Менеджмент:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управління персоналом;</li> <li>- екологічний;</li> <li>- інвестиційний;</li> <li>- інтелектуальний і ін.</li> </ul> Інформатика Лінгвістика Конфліктологія та ін.	Науки про управління
Психологія праці Соціологія праці Педагогіка праці Фізіологія праці	Науки про працю
Основи економіки і організації бізнесу Соціальна економіка Політична економіка	Економічні науки
Психіатрія і неврологія Валеологія та ін.	Медичні науки
Стратегія Тактика Теорія боротьби Техніка боротьби Теорія ігор	Теорія боротьби

### Взаємодія наук

Філософія	Логіка (традиційна)	Загальна теорія організації
Психологія	Логіка дії	Особиста текстологія
Соціологія	Загальна теорія боротьби	Праксеологія
Фізіологія	Теорія систем	Загальна методологія дії
Педагогіка	Кібернетика	
Валеологія	Етика	
Теорія управління	Естетика	

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**дисципліни**  
**“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”**

№ пор.	Назва змістовного модуля і теми
	<b>Змістовий модуль I. Теоретичні засади самоменеджменту</b>
1	Загальна характеристика самоменеджменту
2	Методологічні основи самоменеджменту
3	Еволюція функції самоврядування життєдіяльністю людини
4	Основи теорії самоменеджменту
5	Людина як система самоврядування
6	Фактори, що впливають на самоменеджмент
	<b>Змістовий модуль II. Самоменеджмент як комплекс соціальних і психологічних технологій</b>
7	Стратегічний самоменеджмент
8	Повсякденний самоменеджмент (тактичний)
9	Кар'єра як мета самоменеджменту
	<b>Змістовний модуль III. Акмеологічний тренінг</b>
10	Теоретичні основи акмеологічного тренінгу
11	Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу
Разом годин: 108	

**ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
*з дисципліни*  
**“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”**

**Змістовий модуль I. Теоретичні засади самоменеджменту**

**Тема 1. Загальна характеристика самоменеджменту**

Предмет, завдання і структура самоменеджменту. Наукові і методичні основи, роль і місце дисципліни в підготовці фахівців, зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану.

Основні поняття і визначення, що використовуються в дисципліні. Послідовність вивчення матеріалу. Рекомендації до вивчення дисципліни. Звітність.

Концепції: раціонального життя; обмежень; раціонально-психологічна; раціональної організації часу; технологічна; східна; радянської людини.

Контури моделі самоменеджменту. Загальна характеристика технології реалізації моделі самоменеджменту.

**Теми рефератів**

1. Предмет, завдання і структура сучасного самоменеджменту.
2. Наукові погляди на теорію і практику самоменеджменту.
3. Аналіз сучасних концепцій самоменеджменту.
4. Загальна характеристика моделі самоменеджменту.
5. Загальна характеристика технології реалізації моделі самоменеджменту.

**Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Що таке “самоменеджмент”?
2. В чому полягає зміст та мета дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”?
3. Що є предметом вивчення дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту” та що після її вивчення повинен знати кожен студент?
4. Які основні завдання дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”?

*Література [1; 2; 9]*

**Тема 2. Методологічні основи самоменеджменту**

Людина — головна цінність суспільства. Пріоритет життя перед діяльністю. Істина, краса, добро як основні людські цінності, як сис-



темоутворюючі фактори. Людина як соціоприродний феномен, біосоціальна і духовна системи. Біологічні, соціальні і духовні принципи в життєдіяльності людини як особистості.

Принципи взаємозв'язку, взаємодії, розвитку в системі самоврядування життєдіяльністю людини. Саморух і саморозвиток. Самоменеджмент як функція самоврядування життєдіяльності людини.

Взаємозв'язок форм і змісту самоврядування. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності людини.

### **Теми рефератів**

1. Людина – головна цінність суспільства.
2. Істина, краса, добро як основні людські цінності.
3. Людина як соціоприродний феномен.
4. Саморух і саморозвиток людини та особистості.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Чому людина – це головна цінність суспільства?
2. Перелічіть основні людські цінності, в чому полягає їх зміст?
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок форм і змісту самоврядування.

*Література* [1; 2; 4; 7; 8; 9]

### **Тема 3. Еволюція функції самоврядування життєдіяльністю людини**

Закономірності соціального, біологічного і духовного розвитку людини. Прагнення людини до необмеженої волі і необхідність організації колективного життя як механізм соціального розвитку. Необхідність зміни парадигми розвитку і управління. Життєвий світ людини, його еволюція.

Етапи розвитку самоменеджменту: латентний, номінальний, інкубаційний, інституціональний.

Онтологічні, методологічні, праксеологічні і гносеологічні аспекти, що характеризують самоменеджмент як наукову дисципліну.

### **Теми рефератів**

1. Закономірності соціального, біологічного і духовного розвитку людини.
2. Необхідність зміни парадигми розвитку і управління.
3. Життєвий світ людини та його еволюція.
4. Загальна характеристика етапів розвитку самоменеджменту.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. В чому полягає зміст закономірностей соціального, біологічного і духовного розвитку людини?
2. Чому людина прагне до необмеженої волі?
3. Що таке життєвий світ людини?
4. Дайте загальну характеристику тих аспектів, що характеризують самоменеджмент як наукову дисципліну.

*Література* [1; 4; 5; 7–9; 19; 26; 29; 32]

#### **Тема 4. Основи теорії самоменеджменту**

Предмет і об'єкт дослідження самоменеджменту.

Завдання і функції теорії самоменеджменту.

Основні розділи теорії самоменеджменту.

Категорії теорії самоменеджменту.

Вузлові категорії теорії самоменеджменту: вихідна (життєдіяльність), центральна (ціль), що завершує (самоуправління життєдіяльністю).

Принципи, методи, техніка та технології самоврядування життєдіяльністю людини. Взаємозв'язок категорій самоменеджменту. Підходи до розвитку теорії самоменеджменту.

#### **Теми рефератів**

1. Характеристика предмета і об'єкта дослідження самоменеджменту.
2. Завдання і функції теорії самоменеджменту.
3. Загальна характеристика категорій теорії самоменеджменту.
4. Описання підходів до розвитку теорії самоменеджменту.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Дайте визначення предмета і об'єкта дослідження самоменеджменту.
2. Розкрийте зміст завдання і функцій теорії самоменеджменту.
3. Охарактеризуйте основні розділи теорії самоменеджменту.
4. Розкрийте зміст взаємозв'язку категорій самоменеджменту.

*Література* [1; 5; 7–9; 13; 16; 28; 33]

#### **Тема 5. Людина як система самоврядування**

Сутність самоврядування життєдіяльності людини. Людське тіло як об'єкт самоврядування; його взаємозв'язок з навколишнім світом.

Нервова система людини. Центральна нервова система та інформаційно-енергетичний обмін.

Інформація про процес саморегуляції організму. Саморегуляція. Модель світу і її вплив на самоврядування. Біоритми і необхідність їх обліку в самоменеджменті. Вплив трансових станів на психофізіологію управління.

Соціальний, біологічний і духовний зв'язок людини в соціумі.

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

Індивідуальний, суб'єктивний і особистісний прояв поведінки людини в суспільстві. Взаємодія, співіснування і протидія як типи взаємин людини з навколишнім середовищем.

Внутрішні і зовнішні системостворюючі фактори (взаємодоповнення, індукції, зв'язку, обміну, функціональних зв'язків і життєвого простору та часу), їх вплив на життєдіяльність людини.

### **Теми рефератів**

1. Сутність самоврядування життєдіяльності людини.
2. Загальна характеристика центральної нервової системи людини.
3. Біоритми людини, їх характеристика.
4. Соціальний, біологічний і духовний зв'язок людини в соціумі.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Що таке самоврядування життєдіяльності людини?
2. Поясніть принцип дії центральної нервової системи людини.
3. Поясніть, що таке саморегуляція?
4. Охарактеризуйте зв'язки людини в соціумі.
5. Дайте загальну характеристику прояву поведінки людини в суспільстві.

*Література [1; 3; 5; 6; 13; 15; 17]*

### **Тема 6. Фактори, що впливають на самоменеджмент**

Виділення і класифікація факторів, що впливають на самоменеджмент. Людський фактор, його структура і характер впливу. Інформаційно-енергетичний фактор, його структура, особливості впливу і характер впливу. Рефлексія в самоврядуванні життєдіяльності людини.

Фактор засобів праці, його структура і характер впливу. Системні фактори (відповідності систем і наукової організації праці), їхня структура й особливості впливу.

Програмно-цільовий підхід до обліку впливу факторів і удосконалення самоврядування.

### **Теми рефератів**

1. Класифікація факторів, що впливають на самоменеджмент.
2. Людський фактор, його структура і характер впливу.
3. Фактор засобів праці, його структура і характер впливу на людину.
4. Програмно-цільовий підхід самоменеджменту.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Опишіть фактори, що впливають на самоменеджмент.
2. Зміст людського фактора в самоменеджменті?
3. Дайте характеристику рефлексії в самоврядуванні життєдіяльності людини.

*Література* [1; 11; 13; 19; 21; 22; 24; 28; 29; 32–34; 36; 38–40; 63–65; 76; 78]

## **Змістовий модуль II. Самоменеджмент як комплекс соціальних і психологічних технологій**

### **Тема 7. Стратегічний самоменеджмент**

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

### **Теми рефератів**

1. Загальна характеристика етапів стратегічного самоменеджменту.
2. Місія життя людини.
3. Фактори, що впливають на вибір стратегії життя.
4. Стратегічна самоорганізація та стратегічний контроль у самоменеджменті.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Охарактеризуйте етапи стратегічного самоменеджменту.
2. Оцініть життєві ситуації, що трапляються у процесі життєдіяльності людини.
3. Що таке стратегічне рішення?
4. Яким чином спланувати своє життя, щоб бути успішною людиною?

*Література* [1; 7; 8; 10; 13; 28; 30; 33; 40; 52; 55; 61; 74; 75]

## **Тема 8. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)**

Функції: інформаційна, формування мети, ухвалення рішення, планування, організації, координації, регулювання та контролю, їх коротка характеристика. Зміст і послідовність дій з реалізації функцій самоменеджменту.

Теоретико-методологічний аспект реалізації функцій самоменеджменту. Технологія саморозвитку. Техніка виправлення моделі світу. Саморегуляція в самоменеджменті. Соціокультурні технології. Технологія комунікації. Психофізіологічні технології.

Фактори, що впливають на ефективність діяльності. Принципи і методи організації особистої праці. Особистий режим діяльності. Організація робочого місця й особистої роботи.

### **Теми рефератів**

1. Загальна характеристика функцій самоменеджменту.
2. Технологія саморозвитку особистості.
3. Соціокультурні технології в самоменеджменті.
4. Комунікації та їх вплив на теорію і практику самоменеджменту.
5. Організація робочого місця менеджера (юриста, психолога, лікаря).

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Дайте загальну характеристику функцій самоменеджменту.
2. Що включає в себе теоретико-методологічний аспект реалізації функцій самоменеджменту?
3. Дайте аналіз тим факторам, що впливають на ефективність діяльності людини.
4. Які Ви знаєте принципи і методи організації особистої праці.

*Література* [1; 2–4; 12; 14; 21; 33; 38; 40]

## **Тема 9. Кар'єра як мета самоменеджменту**

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

Загальна характеристика стратегій. Різновиди ділового спілкування. Службове спілкування. Стратегія комунікацій і конфлікти. Комунікативні конфлікти, їх використання в ділових стосунках. Засоби самоменеджменту при реалізації ділових стратегій. Техніка комунікативної боротьби.

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.

Етапи і необхідні умови ефективного менеджменту. Технології: постановки мети; визначення шляхів стратегії, її досягнення; способи винагороди співробітників. Універсальна технологія бізнесу.

### **Теми рефератів**

1. Кар'єра: механізм її досягнення.
2. Особливості стратегічного і технологічного самоменеджменту.
3. Загальна характеристика стратегій.
4. Конфлікти та їх місце в системі сучасного самоменеджменту.
5. Аналіз універсальної технології бізнесу.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Яким чином можна досягти кар'єрного успіху?
2. Ділове спілкування та його значення в самоменеджменті.
3. Яке значення має здоров'я та успіх у бізнесі?
4. Що треба робити в стресових ситуаціях?

*Література* [1; 3; 6; 8; 9; 12; 28; 33; 38; 40; 48; 55–57; 60; 61]

## **Змістовий модуль III. Акмеологічний тренінг**

### **Тема 10. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу**

Акмеологія в системі наук про професійну діяльність. Процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної діяльності. Особистісний аспект продуктивної професійної діяльності. Засоби підвищення професійної майстерності. Методичні принципи акмеологічного тренінгу.

### **Теми рефератів**

1. Акмеологія в системі наук про професійну діяльність.
2. Процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної діяльності.
3. Особистісний аспект продуктивної професійної діяльності.
4. Засоби підвищення професійної майстерності менеджера.

### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Що таке "акмеологія"?
2. Охарактеризуйте процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної діяльності.

3. Розкрийте зміст особистісного аспекту продуктивної професійної діяльності?
4. Які засоби підвищують професійну майстерність?

*Література* [2; 3; 12; 17; 22; 24; 27; 29; 40; 42; 44; 46; 47; 63; 71; 73; 76; 78]

### **Тема 11. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу**

Прикладні психотехнології. Вправи. Ігри.

#### **Теми рефератів**

1. Психотехнології в теорії і практиці самоменеджменту.
2. Тренінгові вправи та ігри в самоменеджменті.
3. Психологічні аспекти тренінгів та організаційно-діяльнісних ігор.

#### **Питання для самоконтролю і навчальні завдання**

1. Розкрийте зміст прикладних психотехнологій самоменеджменту.
2. Які вимоги висуваються до тренерів?
3. Які Ви знаєте тренінгові вправи, спрямовані на удосконалення ефективності діяльності людини?
4. Проаналізуйте зміст і призначення правил гри.

*Література* [2; 3; 12; 17; 22; 24; 27; 29; 40; 42; 44; 46; 47; 63; 71; 73; 76; 78]

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Предмет і завдання, пов'язані з навчальною дисципліною.
2. Основні категорії теорії самоменеджменту.
3. Сутність і зміст самоврядування людини.
4. Сутність і зміст концепції раціонального життя.
5. Сутність і зміст концепції раціональної організації часу.
6. Сутність і зміст раціонально-психологічної концепції.
7. Сутність і зміст східної концепції самоврядування радянською людиною.
8. Сутність, зміст концепції самоврядування радянською людиною.
9. Контури моделі самоменеджменту.
10. Людина як суб'єкт і об'єкт самоврядування.
11. Організація нервової системи людини як основа системи управління.

12. Основи організації центральної нервової системи, інформаційний обмін.
13. Особливості інформаційного обміну людини як біосоціальної інформаційно-енергетичної системи.
14. Основи саморегуляції людського організму.
15. Модель процесу комунікації.
16. Формування моделі світу і її роль у життєдіяльності людини.
17. Основи біоритмології і самоменеджменту людини.
18. Загальні закони управління людиною.
19. Специфічні закони управління людиною.
20. Роль і мета в самоменеджменті, основні цілі в житті сучасної людини.
21. Оцінка життєвої ситуації як етап стратегічного самоменеджменту.
22. Уточнення моделі і лінії життя.
23. Визначення мети життя й основ задуму її досягнення.
24. Оцінка обстановки і прийняття стратегічних рішень.
25. Стратегія життя. Вибір стратегії.
26. Життєва філософія. Система життєвих цілей. Єдність духу і тіла.
27. Планування життя; розробка плану життя.
28. Стратегії, їхня сутність і особливості.
29. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
30. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
31. Система факторів, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
32. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
33. Інформаційна функція і функція формування мети, їх короткі характеристики.
34. Функція ухвалення рішення в повсякденному самоменеджменті.
35. Алгоритм організації роботи при прийнятті рішень.
36. Планування повсякденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
37. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
38. Основи регулювання повсякденної діяльності.
39. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
40. Основи техніки виправлення моделі світу.
41. Основи методу саморегуляції в самоменеджменті.



42. Основи технології самовиховання.
43. Основи технології взаєморозуміння.
44. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
45. Основи технології комунікацій.
46. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
47. Сутність техніки досягнення взаєморозуміння в комунікації.
48. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоврядування.
49. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації. Сутність і можливості.
50. Медитація як основа технологій самоврядування в східній культурі. Сутність і можливості.
51. Сутність і можливості техніки “Рефреймінг”.
52. Сутність і можливості техніки “Нове Я”.
53. Сутність і можливості технік “Погляд з майбутнього” і “Тривога”.
54. Сутність і можливості технік “Обмежуюче рішення” і “Провина”.
55. Боротьба як форма життєдіяльності людини.
56. Система основних категорій теорії боротьби.
57. Постійна готовність як принцип боротьби.
58. Активність, рішучість і безперервність боротьби як принцип життєдіяльності.
59. Раптовість дій як принцип досягнення перемоги в боротьбі.
60. Усебічне забезпечення як основний принцип у самоменеджменті.

МАУП

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Контроль знань з дисципліни “Теорія і практика саоменеджменту” складається з двох блоків планових заходів:

- 1) поточний контроль;
- 2) підсумковий контроль знань студентів.

### *Порядок оцінювання знань студентів за результатами вивчення дисципліни*

№ пор.	Форма оцінювання знань	Кількість балів	Результат
1.	Оцінювання поточної роботи за семестр, в т. ч.:	від 1 до 40 балів в т. ч.: до 20 балів, з них:	
1.1.	Виконання обов'язкових завдань:		
	1. систематичність та активність роботи протягом семестру	1. до 10 балів	
	2. виконання завдань для самостійного опрацювання	2. до 10 балів	допуск до заліку (іспиту)
1.2.	Пройдення модульного контролю знань	до 15 балів	
1.3.	Ініціатива студента та творчий підхід у виконанні робіт, додаткова участь у освітньо-науковій роботі кафедри	до 15 балів (додаткові мотивуючі бали)	залік (іспит) автоматичний
2.	Оцінювання заліку (іспиту)	від 1 до 60 балів	проходження підсумкового контролю знань по дисципліні і одержання заліку (іспиту)

Загальна підсумкова оцінка (в балах) складається з суми балів за результатами поточного контролю знань та за виконання завдань, що вносяться на іспит (залік). На заліку (іспиті) студент повинен набрати не менше 20 балів.

Підсумковий контроль знань з дисципліни проводиться у формі іспиту (заліку) за білетами, кожен з яких включає 3 питання на іспит та 2 – на залік.

Відповідь на кожне питання білета оцінюється окремо з диференціацією в 20, 10, 5 і 0 балів.

Відповідь на кожне з питань білета оцінюється в:

**20 балів** – якщо відповідь студента:

- є повною, правильною та обґрунтованою;

- вказує на високі знання усієї програми навчальної дисципліни з використанням різноманітних методів наукового аналізу тощо;
- свідчить про знання назв і змісту передбачених програмою документів (для найважливіших — необхідно знати рік їх прийняття);

**10 балів** — якщо відповідь студента має недоліки:

- є неповною, не містить усіх необхідних відомостей;
- є не зовсім правильною у розкритті змісту понять, категорій, закономірностей, назв та змісту нормативно-правових актів тощо;
- не є аргументованою: не містить посилань на нормативно-правові акти (у разі необхідності), інші джерела, аналізу відповідних теорій, концепцій, наукових течій і т. ін., свідчить про наявність прогалин у знаннях студента;

**5 балів** — якщо студент не повною мірою відповів на поставлене запитання, не розкриває його сутності, що свідчить про відсутність знань або їх безсистемність та поверховість, невміння чітко сформулювати думку та викласти її.

Загальне підсумкове оцінювання знань здійснюється з урахуванням результатів оцінювання поточної роботи в семестрі (в діапазоні від 1 до 40 балів) та результатів заліку (не менше 20 і не більше 40 балів) за 100-бальною системою, або шляхом автоматичного складання отриманих студентом балів.

*Таблиця відповідності шкали оцінювання з національною системою оцінювання в Україні*

Оцінка за бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою
85–100	A	<b>Відмінно</b> — відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)
80	B	<b>Дуже добре</b> — вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)
65–75	C	<b>Добре</b> — в загальному правильна робота з певною кількістю значних помилок	
60	D	<b>Задовільно</b> — непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)
50–55	E	<b>Достатньо</b> — виконання задовольняє мінімальні критерії	
20–45	FX	<b>Незадовільно</b> — серйозне доопрацювання з можливістю повторного складання	2 (незадовільно)
0–15	F	<b>Незадовільно</b> — обов'язкове повторне вивчення дисципліни	

**Вибіркові завдання, що передбачають формування у студентів  
навичок аналітиків**

**Знайдіть правильні відповіді у тестах**

**1. Профорієнтація – це:**

- а) вибір професії;
- б) виявлення у людини знань, умінь та навичок;
- в) виявлення схильності до певної професійної діяльності;
- г) комплекс заходів, спрямованих на виявлення здібностей, інтересів, які впливають на вибір професії або зміну виду діяльності.

**2. Рівень безробітності визначається:**

- а) у відсотковому відношенні кількості безробітних до населення країни;
- б) в абсолютних величинах як різниця між кількістю населення та працівниками;
- в) у відсотковому відношенні зареєстрованих безробітних до економічно активного населення;
- г) жодної правильної відповіді з наведених.

**3. Метою контролінгу персоналу є:**

- а) пропозиції щодо системи оплати праці;
- б) пропозиції щодо підвищення або звільнення працівників;
- в) оперативний контроль за результатами праці.

**4. Головними питаннями соціальної політики є:**

- а) забезпечення зайнятості населення;
- б) поліпшення умов життя та праці;
- в) розширення участі соціальних партнерів і трудящих у формуванні єдиного ринку;
- г) сприяння молоді у створенні нових підприємств;
- д) усе перелічене.

**5. Ринок праці визначається як:**

- а) сукупність соціально-економічних взаємовідносин продавців щодо процесу купівлі-продажу товару “робоча сила”;
- б) співвідношення та взаємозв’язок попиту і пропозиції;
- в) відносини щодо системи розрахунків за товар “робоча сила”;
- г) жодної правильної відповіді з наведених.

**6. Основними принципами раціонального використання персоналу є:**

- а) забезпечення раціональної зайнятості працівників;

- б) забезпечення рівномірного навантаження персоналу протягом певного робочого періоду (рік, місяць, тиждень, день);
- в) забезпечення використання відповідного трудового потенціалу працівника, його кваліфікації, досвіду роботи на конкретній посаді;
- г) усе перелічене.

**7. Діяльність кадрової служби з визначення потреб у підвищенні кваліфікації персоналу передбачає:**

- а) визначення основних вимог до виконавців (на сьогодні, на перспективу);
- б) аналіз наявних знань, умінь, навичок працівників;
- в) визначення форм навчання, підвищення кваліфікації;
- г) усе перелічене.

**8. Компетентність персоналу — це:**

- а) знання працівників;
- б) уміння та навички, рівень кваліфікації;
- в) уміння працювати в групі;
- г) усе перелічене.

**9. Основним інструментом реалізації стратегічного управління кадрами є:**

- а) ієрархія організаційної культури, ринок;
- б) економічна, органічна, гуманістична компоненти;
- в) структура кадрової політики;
- г) кадрові служби підприємств різних форм власності;
- д) біхевіористські напрями у менеджменті;
- е) диференціація населення на класи та верстви в ієрархічному ранзі;
- є) соціальна, економічна, політична, професійна стратифікація;
- ж) механізми соціального відбору і тестування.

**10. Стабільність кадрів — це:**

- а) постійність складу персоналу організації, зумовлена єдністю інтересів фірми та працівників;
- б) тривала спільна робота працівників певного підприємства, організації;
- в) стабільні внутрішньовиробничі зв'язки;
- г) низький коефіцієнт плинності кадрів.

**11. Основним напрямом управління трудовою дисципліною є:**

- а) видання наказів та оголошення доган;
- б) створення на підприємстві належних соціально-економічних умов;

- в) підвищення освітнього рівня та кваліфікації працівників;
- г) поліпшення санітарно-гігієнічних умов праці, організація відпочинку.

**12. До компенсацій належать:**

- а) виплата у встановленому порядку допомоги з безробіття;
- б) матеріальна допомога з безробіття;
- в) надання особливих гарантій працівникам, вивільнюваним з підприємств, організацій у зв'язку з реорганізацією;
- г) надання додаткової матеріальної допомоги безробітному та членам його сім'ї;
- д) надання грошової допомоги особам, зайнятим у домашньому господарстві.

**13. Коли людина втрачає роботу, то їй виплачується компенсація за таких умов:**

- а) за власним бажанням;
- б) з ініціативи власника або уповноваженого ним органу;
- в) у випадку ліквідації, реорганізації підприємства;
- г) у зв'язку зі зміною місця проживання.

**14. Посаді керівника соціального розвитку трудового колективу більші за все відповідає професія:**

- а) інженера-механіка;
- б) актора театру;
- в) юриста;
- г) спеціаліста в галузі управління людськими ресурсами.

**15. Показниками ефективної діяльності кадрових служб є:**

- а) трудова дисципліна в організації;
- б) мінімальні витрати на утримання персоналу;
- в) раціональне використання кадрів;
- г) співвідношення між витратами на персонал і результатами праці всього колективу фірми.

**16. Критеріями оцінювання ділових якостей персоналу є:**

- а) результативність праці;
- б) якість трудового життя;
- в) відповідність якісних характеристик персоналу вимогам посадових інструкцій, робочих місць, паспорту посади;
- г) кількісна оцінка праці.

**17. Такий документ регламентує діяльність фахівця та вимоги до посади, яку він обіймає:**

- а) статут підприємства;

- б) правила внутрішнього розпорядку;
- в) штатний розпис;
- г) посадова інструкція.

**18. Зазначте методи менеджменту персоналу:**

- а) адміністративні;
- б) економічні;
- в) соціально-психологічні;
- г) усе перелічене.

**19. Суб'єктами соціального партнерства є:**

- а) представники робітників за наймом, професійне об'єднання та інші організації, які захищають їхні інтереси;
- б) представники керівного складу (адміністрації), власники або уповноважені ними органи — союзи підприємців, працівників;
- в) усе перелічене;
- г) жодної правильної відповіді з наведених.

**20. Співвідношення понять “менеджмент персоналу” і “соціально-менеджмент”:**

- а) єдина базова основа — людина;
- б) немає нічого спільного;
- в) спільне є, але відмінностей більше через те, що ці дисципліни мають різні об'єкти дослідження.

**21. Необхідність “жорсткого менеджменту” в управлінні персоналом вперше обґрунтував:**

- а) В. О. Ключевський;
- б) Н. А. Бердяєв;
- в) Л. М. Гумільов;
- г) Г. А. Дмитренко;
- д) П. Н. Мілюков;
- е) Г. В. Щокін;
- є) О. П. Єгоршин.

**22. Для “нових українців” характерний такий тип соціальної мотивації:**

- а) цілеспрямованість у досягненні мети, бажання стати лідером;
- б) позиція невтручання у чужі справи, прагнення створити свій світ;
- в) соціальна мотивація, що ґрунтується на порівняльному підході;
- г) прагнення поліпшити якість життя з готовністю до ризику;
- д) досягнення мети будь-якою ціною.

**23. Опанувати іноземну бізнес-культуру людині заважає:**

- а) ментальність;
- б) зворотні межі;
- в) умови середовища формування;
- г) рівень професійної кваліфікації;
- д) знання історії національної культури;
- е) іноземні інвестиції;
- є) особисті якості.

**24. Менеджмент людських ресурсів — це:**

- а) організація доцільної трудової діяльності, мотивація і стимулювання активної праці;
- б) створення сприятливого психологічного клімату в колективі;
- в) високопродуктивна праця;
- г) контроль і оцінювання персоналу.

**25. Ментальність (менталітет) — це:**

- а) набуті риси характеру і форми поведінки людей;
- б) природою визначені і набуті риси характеру і форми поведінки;
- в) сукупність готовностей і здатностей індивіда чи колективу діяти і сприймати світ певним чином;
- г) певний тип мислення, обумовлений традиціями;
- д) душевний склад, обумовлений всією історією розвитку етносу.

**26. Основною функцією повсякденного менеджменту людини є:**

- а) формування цілей;
- б) інформаційна;
- в) прийняття рішень;
- г) інтеграційно-координуюча;
- д) мотиваційна;
- е) регулювання;
- є) контролю;
- ж) планування;
- з) самоорганізація поведінки.

**27. Кваліметрія — це:**

- а) галузь знань про методи кількісної оцінки якісних явищ;
- б) технологія підвищення якості, розумової і фізичної праці;
- в) вимір кількості праці всіх категорій працівників;
- г) якісна і кількісна характеристика продукції;
- д) усе перелічене;
- е) жодної правильної відповіді з наведених.



**28. Оцінка працівників — це:**

- а) оцінка результатів праці;
- б) оцінка ділових та особистісних якостей людини;
- в) головний інструмент “менеджмент персоналу”, його мотивації;
- г) усе перелічене.

**29. Соціальне партнерство на макрорівні — це:**

- а) партнерство різних верств населення щодо соціальної політики держави;
- б) партнерство між галузевими профспілками;
- в) партнерство між профспілками, підприємцями та державною владою;
- г) жодної правильної відповіді з наведених.

**30. Мета організації безперервного навчання персоналу:**

- а) розширення та диверсифікація освітніх послуг, які доповнюють базову освіту;
- б) ознайомлення з новітніми технологіями;
- в) підвищення культурного рівня людини;
- г) підвищення рівня професійної підготовки керівників, спеціалістів, робітників з метою їх самореалізації в організації та досягненні цілей;
- д) жодної правильної відповіді з наведених.

**31. Пріоритетами трудового колективу організації у ринкових умовах є:**

- а) споживач;
- б) прибуток;
- в) моральність;
- г) усе перелічене.

**32. Різниця між кадровою політикою та кадровою роботою полягає:**

- а) немає різниці;
- б) кадрова робота — засіб реалізації кадрової політики на конкретному підприємстві;
- в) кадрова робота — елемент ринку праці, найголовніша складова системи “менеджмент персоналу”;
- г) сукупність дій з реалізації мети кадрової політики в галузі добору, розстановки та раціонального використання кадрів.

**33. Основні фактори, що впливають на поведінку персоналу в організації:**

- а) ієрархічна структура і цілі організації;

- б) культура, спільні цінності, соціальні норми, поведінка;
- в) стиль управління першого керівника;
- г) усе перелічене.

**34. *Формами підвищення кваліфікації є:***

- а) ротація працівників у підрозділах фірми;
- б) участь у гуртках якості, відвідування семінарів;
- в) підвищення кваліфікації у фірмах, навчально-консультаційних центрах, вищих навчальних закладах;
- г) усе перелічене.

**35. *Види кадрової політики:***

- а) загальнодержавна;
- б) відкрита, закрита;
- в) регіональна, галузева;
- г) кадрова політика конкретного підприємства;
- д) усе перелічене.

**36. *Вимоги до керівника:***

- а) компетентність, професіоналізм;
- б) комунікабельність;
- в) лідерські та організаторські здібності;
- г) усе перелічене.

**37. *Маркетинг персоналу — це:***

- а) вивчення ринку праці, визначення перспективної та поточної потреби в персоналі;
- б) пошук і прийняття на роботу персоналу;
- в) розробка вимог до персоналу, розрахунки витрат на персонал;
- г) усе перелічене.

**38. *На самоменеджмент людини впливають такі фактори:***

- а) системні;
- б) національна культура;
- в) фактори засобів праці;
- г) особистісні якості;
- д) організаційна культура фірми та особистісні якості.

**39. *Управління соціальним розвитком є частиною такої підсистеми управління трудовими ресурсами:***

- а) управління трудовими ресурсами;
- б) управління зайнятістю;
- в) управління персоналом;
- г) усе перелічене.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

### Основна

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избр. психол. тр. — М.: Москов. психол.-соц. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК", 1999.
2. *Абульханова К. А.* 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.* Гегель: Мышление и развитие (путь к культуре мышления). — М., 2000.
10. *Анисимов О. С.* Основы методологии: В 2 т. — М., 1994.
11. *Анисимов О. С., Деркач А. А.* Основы общей и управленческой акмеологии. — Н.-Новгород, 1995.
12. *Анисимов О. С.* Язык теории деятельности: становление. — М., 2001.
13. *Ансофф И.* Стратегическое управление. — М.: Экономика, 1989.
14. *Асмолов А. Г.* Психология личности. — М.: МГУ, 1990.
15. *Астафьев Б. А.* Теория единой живой вселенной (законы, гипотезы). — М.: Информациология, 1997.
16. *Афонин А. С.* Основы мотивации труда. — К.: МАУП, 1994.
17. *Бендлер Р.* Используйте свой мозг для изменения: НЛП. — СПб.: Ювента, 1994.
18. *Бендлер Р., Гриндэр Д.* Структура магии. — М.: КААС, 1995.
19. *Бердяев Н. А.* Истоки и смысл русского коммунизма. — М.: Наука, 1990.
20. *Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — СПб.: История науки, 1991.

21. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — СПб.: Спец. лит., 1994.
22. *Биркенбил В.* Как добиться успеха в жизни. — М.: Интерэкспорт, 1992.
23. *Битянова Н. Р.* Психология личного роста: практическое пособие по проведению тренинга. — М., 1995.
24. *Богданович В. И.* Психокоррекция в повседневной жизни. — СПб.: Респекс, 1995.
25. Валеология человека. Здоровье-любовь-красота: В 5 т. — СПб., 1966.
26. *Валенчик М. М.* Биологические основы старения и долголетия. — М.: Знание, 1987.
27. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. — М.: Изд-во "Ось-89", 1999.

*Додаткова*

28. *Вебер М.* Избранное: Образ общества. — М., 1994.
29. *Вебер М.* Основные понятия стратификации // Соц. исслед. — 1994. — № 5.
30. *Вуджек Т.* Тренировка ума. — СПб., 1996.
31. *Вуднок М., Фрэнсис Д.* Раскрепощенный менеджер. — М.: Дело, 1991.
32. *Высшее сознание.* / П. Рассел др. — К.: Ваклер, 1995.
33. *Выханский О. С., Наумов А. И.* Менеджмент. — М.: Гардарика, 1996.
34. *Гарбузов В. И.* Человек — Жизнь — Здоровье. — СПб.: Комплект, 1995.
35. *Гастев А. К.* Как надо работать. — М.: ВЦСПС, 1927.
36. *Гладышев С.* Борьба бульдогов под ковром: Секреты влияния на людей. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
37. *Годфруа Т.* Что такое психология? — М.: Мир, 1992.
38. *Гойхман О. Я., Надеина Т. М.* Основы речевой коммуникации: Учеб. для вузов. — М.: Психол.-соц. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК", 1999.
39. *Гончаров Г. А.* Суггестия: теория и практика. — М.: КСП, 1995.
40. *Грасиан Б.* Карманный оракул: Критикон. — М.: Наука, 1984.
41. *Грачев М. В.* Суперкадры. Управление персоналом в международной корпорации. — М.: Дело, 1993.
42. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж: Модэк, 1995.

43. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Наведения трансa. — М.: КААС, 1994.
44. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Рефрейминг. — Воронеж: Модэк, 1995.
45. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Структура магии. — М.: КААС, 1995.
46. *Гринсон Р. Р.* Техника и практика психоанализа. — Воронеж: Модэк, 1994.
47. *Гроф С.* За пределами мозга. — М.; СПб., 1993.
48. *Гроф С.* Исцеление без лекарств. Холотропная терапия. — М.; СПб., 1993.
49. *Губин В., Некрасова Е.* Философская антропология: Учеб. пособие для вузов. М.: ПЕРСЭ; СПб.: Университет. кн., 2000.
50. *Деркач А. А.* Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. — М.: РАГС, 2000.
51. *Деж С.* Верный путь к успеху: 1600 советов менеджера. — М.: Вече, 1995.
52. *Джинни Г. Скотт.* Сила ума. — К.: Век, 1991.
53. *Добровольский И. Л.* Как найти себя и начать жить: В 3 т. — Воронеж: Модэк, 1994.
54. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М.: ЧеРо; Изд-во МГУ, 2000.
55. *Дракер Ф. П.* Управление, нацеленное на результат. — М.: ТШБ, 1992.
56. *Дукан В.* Наука самоуправления. — Ростов-н/Д., 1990.
57. *Иванов Ю. М.* Как управлять собой и влиять на других людей: Методы психотренинга. — М., 2000.
58. *Зайверт Л.* Ваше время в ваших руках. — М., 1995.
59. *Кандыба В. М.* Сверхвозможности человека. — СПб., 1997.
60. *Займись собой: Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию.* — М., 1996.
61. *Кабаченко Т. С.* Методы психологического воздействия: Учеб. пособие. — М.: Педагог. об-во России, 2000.
62. *Как добиться успеха / Сост. Е. А. Хруцкий.* — М.: Политиздат, 1991.
63. *Кандыба Д. В.* Мысленный гипноз. — СПб.: Вита, 1994.
64. *Кандыба В. М.* Сверхвозможности человека. — СПб., 1997.
65. *Кандыба Д. В.* Тайны человеческой психики: В 2 т. — СПб.: Каро, 1996.
66. *Карлоф Б., Седеберг С.* Вызов лидеров. — М.: Дело, 1996.
67. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М., 1990.

68. *Карпичев В.* Самоменеджмент (Введение в проблему) // Пробл. теории и практики упр. — 1994. — № 5.
69. *Каструбин Э. М.* Трансовые состояния и поле смысла. — М.: КСП, 2001.
70. *Качанов Л. А.* Медитация — путь к себе. — М.: Кокон, 1990.
71. *Кейдель В. Д.* Физиология органов чувств. — М., 1975.
72. *Керженцев П. М.* Борьба за время. — М.: Экономика, 1965.
73. *Климов Е. А.* Психология профессионала. — М.: Изд-во “Ин-т практ. психологии”; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996.
74. *Козлов В. В.* Истоки осознания: Теория и практика интерактивных психотехнологий. — Минск, 1995.
75. *Коноткин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1980.
76. *Концентрация* и медитация / К. Хемфрейс и др. — К.: Ваклер, 1994.
77. *Котарбинский Т.* Трактат о хорошей работе. — М.: Экономика, 1975.
78. *Котик М. А.* Саморегуляция и надежность человека-оператора. — Таллин: Валгус, 1974.
79. *Кортисст Д.* Найти свой путь в менеджменте. — М.: Ай-кью, 1992.
80. *Красота* и мозг. Биологические основы эстетики. — М.: Мир, 1995.
81. *Кречмер З.* Строение тела и характер. — М.: Педагогика, 1995.
82. *Качанов Л. А.* Медитация — путь к себе. — М.: Кокон, 1990.
83. *Кроссворды* для руководителей: Практические советы руководителю. — М.: Дело, 1992.
84. *Кузьмин И. А.* Психотехнологии и эффективный менеджмент. — М.: ТШБ, 1992.
85. *Кузьмина Н. В.* Профессиональная деятельность преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. — М.: Высш. шк., 1989.
86. *Курбатов В. И.* Стратегия делового успеха. — Ростов-н/Д.: Феникс, 1995.
87. *Куцуки С.* Практика ДЗЭН Железная флейта. — К.: Ваклер, 1993.
88. *Ладанов И. Д.* Практический менеджмент: В 3 т. — М.: Ника, 1992.
89. *Ладанов И. Д.* Психологическая саморегуляция хозяйственных руководителей. — М.: АНХ, 1986.

90. *Лакейн А.* Искусство успевать (61 метод экономии вашего времени). — М., 1996.
91. *Лебедев А. В.* Самогипноз. — М.: КСП, 1993.
92. *Леонард Д., Лаут Ф.* Ребефинг. — СПб.: Икам, 1993.
93. *Ливайн С.* Лидер в тебе. — М.: Прогресс, 1995.
94. *Лободин В. Т.* Здоровье и духовность: В 5 кн. — СПб., 1996.
95. *Лорейн Г.* Как развить мощную память // ЭКО. — 1981. — № 2–4.
96. *Лоренц К.* Агрессия. — М.: Прогресс, 1994.
97. *Макиавелли Н.* Избранные сочинения. — М.: Худ. лит., 1982.
98. *Малахов Г. П.* Целительные силы: В 4 т. — СПб.: Комплект, 1995.
99. *Мантек Чиа.* Трансформация стресса в жизненную энергию. — К.: София, 1996.
100. *Манхейм К.* Диагноз нашего времени. — М.: Юрист, 1994.
101. *Маркова А. К.* Психология профессионализма. — М., 1996.
102. *Матвиенко В. Я.* Прогностика. — К., 2000.
103. *Менеджмент и самоменеджмент в системе рыночных отношений / Ф. М. Русинов и др.* — М.: Инфра-М, 1995.
104. *Менеджмент организации / Под ред. З. П. Румянцевой.* — М.: Инфра-М, 1995.
105. *Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента. — М.: Дело, 1995.
106. *Мировоззрение и жизненный выбор личности.* — К.: Наук. думка, 1989.
107. *Миславский Ю. А.* Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. — М.: Педагогика, 1991.
108. *Мозг, разум, поведение / Ф. Блум и др.* — М.: Мир, 1988.
109. *Монтень М.* Опыты. — Т. 1–3. — М.: Голос, 1992
110. *Морен Э.* Управленческая парадигма: природа человека. — К., 1995.
111. *Моррисей Д.* Целевое управление организацией. — М.: Сов. радио, 1979.
112. *Мюллер Ж.* Шесть систем индийской философии. — М.: Искусство, 1995.
113. *Норвол Р.* Как принять удары судьбы. — М.: Мир, 1995.
114. *Огнев А. С.* Субъектогенез и психотренинг саморегуляции. — Воронеж: Изд-во Воронеж. гуманитар. ин-та, 1997.
115. *Паломничество в страну Востока.* — К.: Инициатива, 1994.
116. *Панасюк А. Ю.* Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. — М.: Дело, 1998.

117. *Панасюк А. Ю.* А что у него в подсознании? — М.: Дело, 1996.
118. *Панасюк А. Ю.* Управленческое общение. — М.: Экономика, 1995.
119. *Панфилова А. П.* Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: Учеб. пособие. — СПб., 2001.
120. *Паркинсон С. Н.* Законы Паркинсона. — М.: Прогресс, 1989.
121. *Пиэ Э.* Язык телодвижения. — М.: Ай-кью, 1995; *Поляков В. А.* Технологии карьеры. — М.: Дело, 1995.
122. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса. — М., 1986.
123. *Психогимнастика* в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. — СПб.: Ювента; Ин-т тренинга, 1999.
124. *Пишеловский Т.* Принципы совершенной деятельности. — К., 1993.
125. *Рабочая книга* практического психолога. — М.: Красная площадь, 1996.
126. *Радьяр Д.* Планетаризация сознания: от индивидуального к целому. — М., 1995.
127. *Расколдованный мир* Макса Вебера. — М.: МГУ, 1992.
128. *Резник Т. Е., Рецник Ю. М.* Жизненные стратегии личности // Соц. исслед. — 1996.
129. *Рерих Ю. Н.* Избранные труды. — М., 1967. — № 1.
130. *Робор М. А., Тильман Д.* Психология, индивиды и группы. — М.: Прогресс, 1988.
131. *Розенблат В. Д.* Симфония жизни (популярная физиология человека). — М.: Физкультура и спорт, 1989.
132. *Романов А. А.* Грамматика деловых бесед. — Тверь, 1995.
133. *Роуз С.* Устройство памяти: от молекул к сознанию. — М.: Мир, 1995.
134. *Рувинский Л. И.* Самовоспитание личности. — М.: Мысль, 1984.
135. *Сацков Н. Я.* Методы и приемы деятельности менеджера и бизнесмена. — Белая Церковь, 1993.
136. *Сверхздоровье* и успех в бизнесе для каждого / В. А. Иванченко и др. — СПб.: Комплект, 1994.
137. *Секреты* умелого руководителя / Сост. И. В. Липсиц. — М.: Экономика, 1991.
138. *Секреты* успеха: американский опыт для российских условий. — Самара, 1992.
139. *Сергеев Б. Ф.* Парадоксы мозга. — Л.: Лениздат, 1985.
140. *Сидоренко Е.* Мотивационный тренинг. — СПб.: Речь, 2000.



141. *Сизанов А. Н.* Психологические игры: Какие мы на рабочем месте и дома. — Минск: Вышэйш. шк., 1995.
142. *Синергетика*, философия, культура. — М.: Изд-во РАГС, 2001.
143. *Ситников А. П.* Акмеологический тренинг. — М.: ТШБ, 1996.
144. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Учеб. пособие для вузов. — М.: Школа-Пресс, 1995.
145. *Словарь практического психолога* / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998.
146. *Современная психология*: Справоч. руководство. — М.: Инфра-М, 1999.
147. *Сорокин П. А.* Человек. Цивилизация. Общество. — М.: Политиздат, 1992.
148. *Социальные технологии*. — К., 1994.
149. *Социальная философия* / Под ред. Н. П. Крапивенского. — Волгоград, 1995.
150. *Таранов П. С.* Управление без тайн. — Симферополь, 1993.
151. *Таранов П. С.* Приемы влияния на людей. — Симферополь, 1995.
152. *Тарасов В. К.* Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. — Л.: Машиностроение, 1989.
153. *Тенкер Р.* Как овладеть искусством делового письма. — М., 1994.
154. *Теория познания*: В 4 т. — М.: Мир, 1989.
155. *Теория и практика аутогенной тренировки* / Под ред. В. С. Лобзина. — Л.: Медицина, 1980.
156. *Трансформация личности*. — Одесса: Хадшибай, 1995.
157. *Управление по результатам* / Т. Санталайнен и др. — М.: Универс, 1993.
158. *Фрейд З.* Избранное. — М., 1990.
159. *Фишер Р., Юри И.* Путь к согласию, Или переговоры без поражений. — М.: Наука, 1990.
160. *Хаббару Л. Р.* Дианетика. Современная наука душевного здоровья. — М., 1993.
161. *Халипов В. Ф.* Введение в науку о власти. — М.: ТШБ, 1996.
162. *Хант Ч., Зартарьян В.* Разведка на службе Вашего предприятия. — К., 1992.
163. *Харро фон Зингер.* Стратегизм. — М.: Прогресс, 1996.
164. *Хеллер С., Терри Ли Стил.* Монстры и волшебные палочки. — К.: Книга, 1994.
165. *Хилл Н.* Думай и богатей. — М.: Фаир, 1995.

166. *Хроленко А. П.* Самоменеджмент. — М.: Экономика, 1996.
167. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития. — М., 1996.
168. *Человек.* Мыслители прошлого и настоящего о его жизни, смерти и бессмертии. XIX век. — М., 1995.
169. *Шипунов В. Г., Кишкель Е. Н.* Основы управленческой деятельности: Учебник. — М.: Высш. шк., 2000.
170. *Шмидт Р.* Основы сенсорной физиологии. — М.: Мир, 1989.
171. *Щёкин Г. В.* Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению: Монография. — К.: МАУП, 1995.
172. *Щёкин Г. В.* Как избегать ошибок при устройстве на работу. — К.: МАУП, 1992.
173. *Щёкин Г. В.* Практическая психология менеджера. — К.: МАУП, 1996.
174. *Щёкин Г. В.* Теория социального управления. — К.: МАУП, 1996.
175. *Энкельман Н. Б., Биркенбиль М.* Преуспевать с радостью: Молитвенник для шефа. — М.: Экономика, 1993.

МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни	
“Теорія і практика самоменеджменту” .....	7
Зміст самостійної роботи з дисципліни	
“Теорія і практика самоменеджменту” .....	8
Питання для самоконтролю.....	15
Критерії оцінювання знань .....	18
Список літератури.....	27

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *О. М. Коваленко*  
Комп'ютерне верстання *А. А. Кучерук*

Зам. № ВКЦ-4085

Підп. до друку 17.04.09. Формат 60×84/<sub>16</sub>. Папір офсетний.  
Друк ротатійний трафаретний. Ум. друк. арк. 1,98. Обл.-вид. арк. 1,87.  
Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП  
ДП «Видавничий дім «Персонал»

03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*