

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
дисципліни  
**“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**  
**САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”**  
**(для бакалаврів, спеціалістів, магістрів)**

МАУП

Київ

ДП «Видавничий дім «Персонал»

2010

Підготовлено доктором менеджменту, професором кафедри управління персоналом *В. М. Колпаковим*

Затвержено на засіданні кафедри управління персоналом (протокол № 6 від 17.06.08)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Колпаков В. М.** Навчальна програма дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту” (для бакалаврів, спеціалістів, магістрів). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2010. — 33 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”, теми контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2010  
© ДП «Видавничий дім «Персонал», 2010

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

В епоху трансформацій кожна людина змушена вносити принципові зміни практично в усі сфери своєї життєдіяльності (ЖД) і діяльності (Д). Усталені суспільно-економічні відносини, а також підходи, методи і технології розв'язання життєвих проблем застаріли і не відповідають потребам часу, цілям нового суспільства і людини.

Людині, позбавленої звичного ритму життя, необхідно по-новому бачити і відчувати дійсність, досліджувати проблеми, що ускладнюють реалізацію життєвих потреб, і робити відповідні висновки.

Набула поширення література з рекомендаціями і порадами, як досягти успіху в житті, у бізнесі. Це відповідь на природну потребу людини, що опинилась у ситуації, коли потрібно переглянути життєві основи і вдатися до оволодіння інноваційними технологіями, їх втіленням у практику.

Проте закумуляований у спеціальній літературі досвід попередників без знань наукових основ функціонування людського організму, людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума, механізмів самоорганізації і саморегуляції, технологій самоврядування і навичок їх використання приречено на напівпрофесіоналізм, напівефективність, напівуспіх.

Відомо, що є знання загальні і спеціальні. Успіх у житті забезпечують переважно спеціальні знання. Вони дають змогу накласти на реальну діяльність людини знання законів життя, осмислити найскладніші процеси, що відбуваються в ній під впливом внутрішнього і зовнішнього світу. Основна особливість курсу полягає в тому, що дисципліна розкриває спеціальні знання, які допомагають людині досягти вершин свого розвитку — “акме”, забезпечує його самоосвіту, самодіяльність, самоврядування, дає можливість удосконалювати особисту практику, стає чинником успіху.

Самоменеджмент — це самоврядування людиною своєю життєдіяльністю і діяльністю для досягнення поставлених цілей. Під самоврядуванням розуміють системну діяльність із самоорганізації своїх життєвих функцій, що забезпечують досягнення необхідного результату за умов оптимального використання людських ресурсів, реалізації внутрішніх потенцій.

У наш час самоменеджмент — це засіб, шанс, чинник успішного життя кожної людини.

### *Мета дисципліни:*

- навчити студентів розв'язувати завдання самоменеджменту;
- сформувати основи загальної культури (мислення, почуттів, спілкування, фахової, духовної тощо) і характеру;
- розвинути мислення, розумову і духовну зрілість, освіченість, широту кругозору.

Основне завдання дисципліни — дати студентам базові знання у сфері управління своїм розвитком (самоврядування), спеціальні знання, необхідні для досягнення особистих цілей, а також виробити навички й уміння в самоврядуванні своєю життєдіяльністю і діяльністю.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні *знати:*

- біосоціальні і духовні основи самоврядування своєю життєдіяльністю і діяльністю;
- психофізіологічні резерви людини;
- закони, що управляють людиною, і механізм їх дії;
- технологію стратегічного і повсякденного самоменеджменту;
- засоби реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);
- технологію боротьби;
- особливості персонального самоменеджменту;

*вміти:*

- здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо) для розв'язання функціональних завдань;
- застосовувати знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей;

*ознайомитися:*

- із концепціями самоменеджменту і самоврядування кращих світових шкіл;
- із технологіями у сфері самоорганізації, саморегуляції, саморозвитку;
- із досвідом роботи різноманітних вищих закладів освіти, що навчають самоменеджменту;
- із результатами сучасних досліджень у галузі самоврядування.

Об'єктом дисципліни є людина як біосоціальна, духовна, інформаційно-енергетична система у процесі досягнення поставлених цілей.

Предметом вивчення дисципліни є процес самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини як індивідом, суб'єктом, особистістю, індивідуальністю й універсумом.

Методологічною основою дисципліни є діяльнісний підхід у методології, що розкриває сучасне концептуально-технологічне цілісне світосприйняття діяльності людини як умова визначення самоменеджменту у просторі культури, науки і практики, а також основні положення педагогіки, психології, соціології, теорії і практики управління, вимоги основних документів Міністерства освіти і науки України щодо методології навчання у вищій школі.

Теоретична основа дисципліни — теорія управління (самоврядування); концепції провідних шкіл у галузі самоврядування, самоменеджменту; теоретичні розробки теорії самоврядування; практика самоменеджменту.

Наукова основа дисципліни — сукупність знань про самоврядування, що базуються на різних наукових дисциплінах, а також результати теоретичних досліджень проблем самоменеджменту і вироблені практичні рекомендації.

Опанувати мистецтво самоменеджменту сприяють такі основні дисципліни: “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 не тільки професіоналів своєї справи, а й людини загалом.

Для кожного етапу вивчення самоменеджменту в МАУП передбачено відповідний комплекс дисциплін, що забезпечують засвоєння основного змісту самоменеджменту на різних рівнях навчання:

- в народному університеті — технології досягнення вершин саморозвитку людини з метою творчої реалізації в соціумі; розробка нових прийомів, способів, методів, технік, технологій самоменеджменту; удосконалення навчально-педагогічного процесу, трансляція знань із самоменеджменту;
- в інституті перепідготовки — обсяг, зміст і послідовність викладення навчального матеріалу необхідно погоджувати з рівнем підготовки, бажаннями, спеціалізацією тих, хто навчається.

Під час вивчення дисципліни необхідно ознайомитися з методами оцінок життєвих ситуацій і своїх можливостей, корекції жит-

тевих цілей, стратегій їх досягнення, планування життя, з техніками самоорганізації, саморегуляції, самоврядування.

Основні види навчальних занять з дисципліни — лекції, семінари, групові заняття, тренінги, різні навчальні ігри, самостійні заняття.

Для студентів заочної форми навчання пропонується курс лекцій із саоменеджменту.

Лекції, присвячені розділу “Акмеологічний тренінг”, викладаються в адаптивному вигляді, що відповідає сприйняттю непрофесійною, у галузі психології, аудиторією; розкриваються найважливіші предметні характеристики різних технологічних процесів професійної діяльності, створюється загальна орієнтована основа дій у визначеній предметній ділянці.

На семінарах розглядаються найважливіші питання навчальної програми. Основна мета семінарів — 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 завдання. Мета групових занять і тренінгів — засвоїти визначений набір психотехнологій (технологічні складові професійно важливих особистісних якостей; психолінгвістичні технології, що становлять психотехнологічну основу комплексу комунікативних умінь).

Ігри і тренінги плануються і проводяться з урахуванням рівня підготовки тих, хто навчається (насамперед це реалізується в інституті перепідготовки).

Контроль знань, умінь і навичок, отриманих студентами в результаті вивчення дисципліни, здійснюється за допомогою опитування на заняттях, під час контрольних робіт і випускних іспитів.

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

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
1 2 3 4 5 6 7	<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методологічні основи самоменеджменту</b> Основні поняття теорії самоменеджменту Філософські і психологічні основи теорії самоменеджменту Методологічні основи теорії самоменеджменту Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління Фактори, що впливають на самоменеджмент
8 9 10	<b>Змістовий модуль II. Самоменеджмент як самоуправлінська діяльність людини</b> Стратегічний самоменеджмент Повсякденний самоменеджмент (тактичний) Персональний менеджмент
11 12	<b>Змістовий модуль III. Акмеологічний тренінг</b> Теоретичні основи акмеологічного тренінгу Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу
Разом годин: 108	

**ЗМІСТ**  
**дисципліни**  
**“ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ”**

**Змістовий модуль I. Теоретико-методологічні основи  
самоменеджменту**

**Тема 1. Основні поняття теорії самоменеджменту**

Предмет, завдання і структура, функції, категорії самоменеджменту.

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

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

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

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

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

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

*Література [10; 25; 28; 34; 60; 69; 70; 170; 182]*

**Тема 2. Філософські і психологічні основи теорії  
самоменеджменту**

Походження і сутність людини. Антропологія про тілесні і духовні основи особистості. Соціологічний аналіз природи людини. Людина та її основні відносини. Фундаментальні характеристики людини (незвіданість, нездоланність, незамінність і неповторність, невимов-



ність). Основні феномени людського буття (любов, творчість, щастя, праця і гра, віра, смерть, сенс життя). Проблема “живої людини”.

Внутрішній, суб’єктивний світ людини. Людина у проявах своїх індивідних, суб’єктивних, особистісних, індивідуальних і універсальних властивостей. Система взаємозв’язків і відносин людини з іншими людьми і ноосферою. Феномен людини. Тілесне існування людини. Щиросердечне життя людини. Духовне буття людини.

Теорії розвитку людини. Теорії психологічного розвитку: біогенетична концепція, біосоціальні теорії, соціогенетична концепція; теорія конвергенції і психоаналітична концепція розвитку особистості; теорія “Я-концепції”. Психотерапевтичні і гуманістичні теорії розвитку, теорія стадій інтелекту, культурно-історична теорія, концепції розвитку в діяльності, теорія орієнтування і планомірного формування розумових дій; концепція розвитку психіки в ігровій і навчальній діяльності. Концепція розвитку в колективі. Концепція вікового розвитку людини. Концепції розвитку: у системі відносин і спілкуванні, у світі професій, професійної діяльності і майстерності.

*Література* [1; 2; 6; 14; 15; 65; 148; 149]

### ***Тема 3. Методологічні основи теорії самоменеджменту***

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

Людина – основна цінність суспільства. Взаємоузгодження життєдіяльнісних і діяльнісних цілей. Істина, краса, добро як основні людські цінності, як системоутворюючі фактори. Людина як соціо-природний феномен, біосоціальна і духовна система. Біологічні, соціальні і духовні принципи в життєдіяльності і діяльності людини. Принципи взаємозв’язку, взаємодії, взаємосприяння, розвитку в системі самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини. Саморух і саморозвиток. Самоменеджмент як функція самоврядування життєдіяльністю і фактор успішного включення людини в діяльність.

Взаємозв’язок форми і змісту самоврядування. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності і діяльності людини. Ієрархічний поділ людей за різними типами. Злітологічні особливості самоменеджменту.

Акмеологічний підхід до самоменеджменту людини.

*Література* [1; 10; 19; 28; 54; 122; 146]

## **Тема 4. Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини**

### **Заняття 1. Самоменеджмент життєдіяльності і діяльності людини**

Поняття життєдіяльності і діяльності людини. Загальна характеристика теорії діяльності. Характеристика управлінської діяльності. Підходи до дослідження самоуправлінської діяльності: функціонально-рольовий, особистісно-діяльнісний, суб'єктивно-акмеологічний. Самоменеджмент як процес розв'язання творчих завдань.

Природний потяг людини до саморозкриття, саморегуляції. Теоретичний рівень становлення суб'єктивності (що я знаю про світ, про себе, який я) і практичний рівень (як я виявляю себе до світу, до світу мов і людей). Індивідуальність навчальної діяльності. Розбіжність норм навчання і навчання. Суб'єктивність учня в навчанні. Формування механізму самоорганізації і саморегуляції особистості.

*Література* [12; 16; 91; 109; 120; 150]

### **Заняття 2. Самоменеджмент здоров'я людини**

Здоров'я як наукова проблема й об'єкт управління. Аксиоми здоров'я. Основні напрями розвитку теорії і практики валеології. Конституція людини. Спосіб життя і здоров'я. Рухова активність і фізичне здоров'я. Проблеми харчування і здоров'я. Здоров'я як мудрість і міра життя. Екологія, гармонія, врода і здоров'я. Здоров'я як цінність людини. Людина як психосоматична система.

Фізичне і психічне здоров'я. Психофізіологічні резерви. Самовдосконалення фізичного здоров'я. Філософія і метафізика психотерапії. Психотерапія як система лікувального впливу на психіку, організм і поведження людини.

Самоменеджмент здоров'я — необхідна умова повноцінної самореалізації. Закони управління здоров'ям. Стратегія самоврядування здоров'ям. Здатність до управління як навченість механізмів, технологій. Алгоритм побудови власної програми управління здоров'ям (віра в реальність здорового життя, трансформація знань в особистий досвід, організація зусиль за метою, реалізація плану, оцінка результату).

Стрес-менеджер. Етапи процесу управління стресом. Техніки, технології управління стресом. Енергія позитивного мислення. Техноло-

гії психічної саморегуляції. Гармонізація інтелекту, емоцій, почуттів, психічних і енергетичних процесів.

*Література* [2; 28; 37; 132; 164; 171; 180]

### ***Тема 5. Акмеологічні і валеологічні основи самоменеджменту***

Методологічний статус акмеології в самоменеджменті. Фактори, що сприяють (і гальмують) досягненню вершин розвитку людини, становленню вершин її професійної майстерності.

Закономірності в організації розвитку і професійної підготовки фахівців, удосконалення і корекція їхньої діяльності. Генезис і зміст розвитку людини, її професійного становлення. Критерії, показники і рівні розвитку професіонала. Акмеологічна концепція становлення професіонала. Акмеологічна модель становлення людини як суб'єкта професійної діяльності. Механізми і шляхи становлення у професійній діяльності. Суб'єктогенетичний підхід до теорії і практики самоменеджменту.

Валеологія людини. Світ валеології: здоров'я — любов — краса. Проблеми валеології і самоменеджменту. Здоров'я і психовалеологія як цінність людського життя. Потреби і спокуси. Культура і спосіб життя людини. Генетика, адаптивний потенціал і конституція людини. Антропоекологія, екзоєкологія, ендоекологія здоров'я. Космічна валеологія та її врахування у самоменеджменті. Основи валеології харчування.

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

*Література* [28; 54; 147]

### ***Тема 6. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління***

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

Потреби і мотиви. Мотиви і цілеполягання. Ціннісно-змістовна 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 в діяльність. Вплив самооцінки. Соціальні норми, ціннісні орієнтації. Традиції як детермінанти “правил гри”. Готовність до діяльності. Тривала і короткочасна психологічна готовність. Мотивація готовності.

Аспекти професійної самоосвіти. Ефективність розвитку фахівця у професії. Технології саморозвитку. Взаємодії процесів самовиховання і самонавчання в саморозвитку. Саморозвиток професійного самовизначення людини. Нормативність утворення і суб'єктивність самонавчання. Рефлексивна культура у професійному саморозвитку людини. Проектування і самоврядування у професійному самоуправлінні. Акмеолого-педагогічні аспекти професійного і творчого саморозвитку і самовиховання.

Біологічні передумови самоврядування. Сутність самоврядування людиною як біологічною системою. Людське тіло як об'єкт самоврядування; його взаємозв'язок з навколишнім світом.

Інформація про процес саморегуляції організму. Саморегуляція. Модель світу та її вплив на самоврядування. Біоритми та їх урахування у самоменеджменті. Вплив трансових станів на психофізіологію управління.

Культурно-історичні передумови самоврядування людини в соціумі. Соціалізація людини як фактор суспільного функціонування. Соціалізація і самосвідомості людини.

Напрями самоуправлінської діяльності людини (природними процесами, суспільними відносинами, впливом зовнішнього середовища на особисте життя).

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

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

Облік закономірностей масової психології в самоменеджменті людини. Поняття масового стихійного поведіння. Феномен юрби. Юрба і людина. Стихійні форми прояву масової психології. Маніпу-

ляція поведженням юрби. Самоврядування в юрбі, індивідуальна і масова паніки.

Онтологічна конструкція узгодження індивідуального буття з вимогами соціуму, пошук шляху до істини. Принцип організації розвитку людини, принцип “вирощування знань” і реалізація вимог принципу через організацію саморозвитку. Пізнання себе як заповідь людини. Пізнання себе в розвитку. Метод саморозкриття.

*Література* [5; 14; 16; 22; 28; 77]

### ***Тема 7. Фактори, що впливають на самоменеджмент***

Виокремлення і класифікація факторів. Людський фактор, його структура і характер впливу. Інформаційно-енергетичний фактор, його структура, особливості і характер впливу. Рефлексія в самоврядуванні життєдіяльністю людини.

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

Програмно-цільовий підхід до урахування впливу факторів і вдосконалення самоврядування.

*Література* [32–34; 104; 123; 128; 129]

## **Змістовий модуль II. Самоменеджмент як самоуправлінська діяльність людини**

### ***Тема 8. Стратегічний самоменеджмент***

Поняття “стратегічний самоменеджмент”. Стратегії в життєдіяльності і діяльності людини як засоби досягнення стратегічних цілей.

Стратегічне самовизначення. Модель стратегічного самоменеджменту. 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.

*Література* [2; 10; 13; 25; 36; 44]

## ***Тема 9. Повсякденний самоменеджмент (тактичний)***

Цільовий, функціональний, процесний підхід у самоменеджменті людини. Функції: інформаційна, формування мети, ухвалення рішення, планування, організації, регулювання, самомотивації, контролю, що інтеграційно координують. Коротка їхня 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. Психологічні і психофізіологічні технології.

*Література* [5; 14; 21; 24; 26; 28; 41]

## ***Тема 10. Персональний менеджмент***

### ***Заняття 1. Організація особистої праці***

Поняття про організацію особистої праці. Елемент організації праці. Місце організації особистої праці в системі життєдіяльності і діяльності людини. Раціональна організація особистої праці. Психологічні регулятори праці. Поняття ергатичної функції. Внутрішні умови праці як характеристика суб'єкта діяльності. “Золоті правила” психології праці. Психологія особистої праці.

Цілі, завдання, функції наукової організації особистої праці. Принципи наукової організації особистої праці. Структура трудового процесу. Раціональні прийоми і методи особистої праці. Використання раціональних прийомів і методів праці. Форми організації праці при досягненні персональних цілей. Планування праці.

Організація робочого місця. Оснащення і планування робочого місця. Автоматизація робочого місця. Бюрокомунікаційні системи на робочому місці. Проблеми організації особистої праці.

*Література* [12; 38; 74; 79]

### ***Заняття 2. Кар'єра як ціль персонального менеджера***

Поняття кар'єри. Механізм управління процесом досягнення кар'єри як метою 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 та їх використання в ділових відносинах. Засоби самоменеджменту при реалізації ділових стратегій. Техніка комунікативної боротьби.

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

*Література* [68; 79; 84; 104; 132]

### ***Заняття 3. Теорія і практика боротьби***

Поняття боротьби. Методологічні основи боротьби. Боротьба в сучасному суспільстві. Принципи боротьби. Поняття про технологію боротьби, види і методи боротьби. Боротьба в бізнесі, за столом переговорів, у міжособистісних відносинах. Боротьба внутрішніх протиріч особистості.

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

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

*Література* [7; 18; 79; 85; 87; 99; 112; 116; 132; 166]

### ***Заняття 4. Організація управлінської праці керівника***

Цілі і завдання управлінської діяльності. Планування наукової організації управлінської праці. Шляхи поліпшення роботи керівника. Ефективність використання робочого часу керівника. Планування особистої праці керівника. Робота з документацією, кореспонденцією. Інформаційне забезпечення робочого місця керівника. Оптимізація інформаційних потоків. Управління потоком відвідувачів.

Організація збереження робочих матеріалів. Робота зі спеціальною літературою. Динамічне читання. Ведення записів при читанні. Прискорений запис тексту. Тренування уваги, пам'яті.

Оволодіння технічними засобами управління й організації праці.

*Література* [23; 25; 28; 32; 34; 36]



## Змістовий модуль III. Акмеологічний тренінг

### **Тема 11. Теоретичні основи акмеологічного тренінгу**

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

*Література* [26–29; 99; 147]

### **Тема 12. Методика і технологічні елементи акмеологічного тренінгу**

Прикладні психотехнології. Вправи. Ігри.

*Література* [21; 23; 33; 35; 41; 147]

### **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Удосконалення самоменеджменту (теоретико-методологічний аспект).
2. Акмеологічні аспекти удосконалювання життєдіяльності і діяльності людини.
3. Розробка і реалізація стратегії ділового успіху.
4. Кар'єра як ціль самоменеджменту.
5. Сучасні концепції самоменеджменту.
6. Валеологічні основи самоменеджменту.
7. Акмеологічні основи самоменеджменту.
8. Технологічний самоменеджмент.
9. Проблеми теорії боротьби в життєдіяльності і діяльності людини.
10. Ділові стратегії і техніки їх реалізації.
11. Планування й організація особистої життєдіяльності і діяльності.
12. Методи самоврядування і шляхи їх удосконалювання.
13. Техніки самоврядування у процесі досягнення життєвих цілей.
14. Принципи і методи боротьби, їх реалізація у ході досягнення цілей.



15. Праксеологічний аспект боротьби в діяльності людини.
16. Самодіагностика особистісних і професійних якостей людини, засоби діагностики.
17. Психотехнологічні аспекти управління людиною, організацією.
18. Комунікативні стратегії боротьби і технології їх реалізації.
19. Удосконалення методики підготовки фахівців-професіоналів.
20. Удосконалення методів діяльності менеджера.
21. Механізм самоврядування при 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 у самоуправлінні життєдіяльністю і діяльністю 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.
31. Методики і технологічні елементи тренінгової підготовки.

### ***ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ***

1. Предмет, завдання і функції дисципліни.
2. Основні категорії теорії самоменеджменту.
3. Сутність і зміст самоврядування 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 самоврядування.
10. Сутність і зміст концепції самоврядування радянської людиною.

11. Контури інтегральної моделі самоменеджменту.
12. Людина як суб'єкт і об'єкт самоврядування.
13. Організація нервової системи людини як основа системи управління.
14. Основи організації центральної нервової системи та 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 та її роль у життєдіяльності людини.
19. Основи біоритмології і 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 її досягнення.
26. Оцінювання обстановки 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 життя; цільовий підхід до планування.
31. Стратегіями, їх сутність, особливості.
32. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
33. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
34. Система факторів, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
35. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
36. Інформаційна функція і функція формування мети. їх короткі характеристики.
37. Функція ухвалення рішення в повсякденному самоменеджменті.
38. Алгоритм організації роботи при прийнятті рішень.

39. Планування повсякденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
40. Планування робочого дня методом “Альпи”.
41. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
42. НОП як уособлена функція самоменеджменту.
43. Основи регулювання повсякденної діяльності.
44. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
45. Інтеграційно-координуюча функція у самоменеджменті; її коротка характеристика.
46. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
47. Основи технології взаєморозуміння.
48. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
49. Основні технології комунікацій.
50. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.
51. Сутність техніки досягнення взаєморозуміння в комунікації.
52. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоврядування.
53. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації. Сутність і можливості.
54. Медитація як основа технологій самоврядування у 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. Стратегіми, їх використання у практичній діяльності.
59. Особливості боротьби за столом переговорів.
60. Принципи боротьби, їх коротка 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 професійної кар’єри.
64. Особливості стратегічного самоменеджменту при 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 у 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'єропрограми.
71. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання та їх можливості для індивідуальної ділової кар'єри.
72. Помилки в управлінні власною кар'єрою і шляхи їх подолання.
73. Етапи стратегічного самоменеджменту у процесі реалізації ділової кар'єри, їхня коротка характеристика.
74. Порядок оцінювання обстановки і прийняття рішень у повсякденному самоменеджменті при реалізації кар'єрних цілей.
75. Особливості технологічного самоменеджменту у процесі реалізації кар'єрних цілей.
76. Основи саморозвитку у професійній діяльності.
77. Способи розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.
78. Основні поняття про стратегію і тактику ділового успіху.
79. Техніки впливу на людей; їхня сутність, можливості і порядок застосування.
80. Істина, краса і добро як основні людські цінності, як системоутворюючі фактори.
81. Соціальні, біологічні і духовні принципи в 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 фактори, їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.
86. Акмеологічні фактори досягнення вершин розвитку людини.
87. Людина і юрба. Особливості самоврядування в юрбі.

88. Особливості інформаційно-психологічної боротьби і врахування їх специфіки в самоменеджменті.
89. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і самоменеджмент.
90. Роль розвинутого мислення людини в самоменеджменті.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

### *Основна*

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избр. психол. тр. — М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999.
2. *Абульханова К. А.* Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991.
3. *Алиев Х.* Ключ к себе. Этюды саморегуляции. — М.: Молодая 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: Балтикой, 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: ДАМ и А, 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.: Изд-во 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. Бери Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — СПб.: История науки, 1991.
21. Бери Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — СПб.: Спец. лит., 1994.
22. Бехтерева Н. П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. — Л., 1971.
23. Биркенбиль В. Как добиться успеха в жизни. — М.: Интерэкспорт, 1992.
24. Битянова Н. Р. Психология личного роста: Практик. пособие по проведению тренинга. — М., 1995.
25. Бозданов А. А. Всеобщая организационная наука (Технология). — М.: Книга, 1925.
26. Бозданович В. И. Психокоррекция в повседневной жизни. — СПб.: Рес-пекс, 1995.
27. Валенчик М. М. Биологические основы старения и долголетия. — М.: Знание, 1987.
28. Валеология человека. Здоровье — любовь — красота: В 5 т. — СПб.: Петроград. и К., 1966.
29. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. — М.: Ось-89, 1999.
30. Вебер М. Избранное. Образ общества. — М., 1994.
31. Вебер М. Основные понятия стратификации // Соц. исслед. — 1994. — № 5.
32. Власова Н. М. И проснешься боссом: Справ. по психол. упр.: В 3 кн. — Новосибирск: Экор, 1994.
33. Вуджек Т. Тренировка ума. — СПб., 1996.
34. Вуднок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер. — М.: Дело, 1991.
35. Высшее сознание / П. Рассел и др. — К.: Ваклер, 1995.
36. Выханский О. С, Наумов А. И. Менеджмент. — М.: Гардарика, 1996.
37. Гарбузов В. И. Человек — Жизнь — Здоровье. — СПб.: Комплект, 1995.
38. Гастев А. К. Как надо работать. — М.: ВЦСПС, 1927.

39. *Гладышев С.* Борьба бульдогов под ковром: Секреты влияния на людей. — М.: ФАИР-пресс, 2001.
40. *Годфруа Т.* Что такое психология? — М.: Мир, 1992.
41. *Гойхман О. Я., Надеина Т. М.* Основы речевой коммуникации: Учеб. — М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999.
42. *Гончаров Г. А.* Суггестия: теория и практика. — М.: КСП, 1995.
43. *Грасиан Б.* Карманный оракул. Критикой. — М.: Наука, 1984.
44. *Грачев М. В.* Суперкадры. Управление персоналом в международной корпорации. — М.: Дело, 1993.
45. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж: МОДЭК, 1995.
46. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Наведения трансa. — М.: КААС, 1994.
47. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Рефрейминг. — Воронеж: МОДЭК, 1995.
48. *Гриндер Д., Бендлер Р.* Структура магии. — М.: КААС, 1995.
49. *Гринсон Р. Р.* Техника и практика психоанализа. — Воронеж: МОДЭК, 1994.
50. *Гроф С.* За пределами мозга. — М., СПб., 1993.
51. *Гроф С.* Исцеление без лекарств. Холотропная терапия. — М.; СПб., 1993.
52. *Губин В., Некрасова Е.* Философская антропология: Учеб. пособие. — М.: ПЕРСЭ; СПб.: Университет кн., 2000.
53. *Деж С.* Верный путь к успеху: 1600 советов менеджера. — М.: Вече, 1995.
54. *Деркач А. А.* Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. — М.: изд-во РАГС, 2000.
55. *Джинни Г. Скотт.* Сила ума. — К.: Век, 1991.
56. *Добротворский И. Л.* Как найти себя и начать жить: В 3 т. — Воронеж: МОДЭК, 1994.
57. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М., 2000.
58. *Дракер Ф. П.* Управление, нацеленное на результат. — М.: ТШБ, 1992.
59. *Дукан В.* Наука самоуправления. — Ростов н/Д, 1990.
60. *Зайверт Л.* Ваше время в ваших руках. — М., 1995.
61. *Займись собой:* Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию. — М., 1996.
62. *Колтаков В. М.* Самоменеджмент: Учеб. пособие. — К.: МАУП, 2008.

63. *Кабаченко Т. С.* Методы психологического воздействия: Учеб. пособие. — М.: Пед. о-во России, 2000.
64. *Как добиться успеха / Сост. Е. А. Хруцкий.* — М.: Политиздат, 1991.
65. *Кандыба В. М.* Сверхвозможности человека. — СПб., 1997.
66. *Кандыба Д. В.* Мысленный гипноз. — СПб.: Вита, 1994.
67. *Кандыба Д. В.* Тайны человеческой психики: В 2 т. — СПб.: Каро, 1996.
68. *Карлоф Б., Седеберг С.* Вызов лидеров. — М.: Дело, 1996.
69. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М., 1990.
70. *Картичев В.* Самоменеджмент (Введение в проблему) // Пробл. теории и практики упр. — 1994. — № 5.
71. *Каструбин Э. М.* Трансовые состояния и поле смысла. — М.: КСП, 1998.
72. *Качанов Л. А.* Медитация — путь к себе. — М.: Кокон, 1990.
73. *Керженцев П. М.* Борьба за время. — М.: Экономика, 1965.
74. *Колпаков В. М.* Управление развитием персонала: Учеб. пособие. — К.: МАУП, 2006
75. *Климов Е. А.* Психология профессионала. — М.: Изд-во “Ин-т практ. психологии”; Воронеж: МОДЭК, 1996.
76. *Козлов В. В.* Истоки осознания: Теория и практика интерактивных психотехнологий. — Минск, 1995.
77. *Конопкин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1980.
78. *Концентрация и медитация / К. Хемфрейс и др.* — К.: Ваклер, 1994.
79. *Котарбинский Т.* Трактат о хорошей работе. — М.: Экономика, 1975.
80. *Котик М. А.* Саморегуляция и надежность человека-оператора. — Таллин: Валгус, 1974.
81. *Кортисст Д.* Найти свой путь в менеджменте. — М.: Ай-кью, 1992.
82. *Красота и мозг.* Биологические основы эстетики. — М.: Мир, 1995.
83. *Кречмер Э.* Строение тела и характер. — М.: Педагогика, 1995.



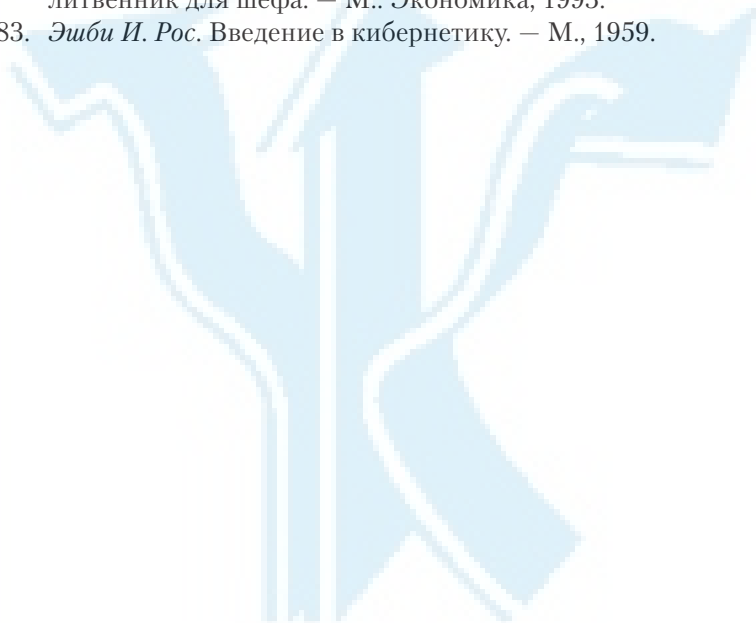
84. *Кроссворды* для руководителей: Практ. советы руководителю. — М.: Дело, 1992.
85. *Кузьмин И. А.* Психотехнология и эффективный менеджмент. — М.: ТШБ, 1992.
86. *Кузьмина Н. В.* Профессиональная деятельность преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. — М.: Высш. шк., 1989.
87. *Курбатов В. И.* Стратегия делового успеха. — Ростов н/Д: Феникс, 1995.
88. *Куцуки С.* Практика ДЗЭН. Железная флейта. — К.: Ваклер, 1993.
89. *Лобанов И. Д.* Практический менеджмент: В 3 т. — М.: Ника, 1992.
90. *Ладанов И. Д.* Психологическая саморегуляция хозяйственных руководителей. — М.: АНХ, 1986.
91. *Лакейн А.* Искусство успевать (61 метод экономии вашего времени). — М., 1996.
92. *Лебедев А. В.* Самогипноз. — М.: КСП, 1993.
93. *Леонард Д., Лаут Ф.* Ребефинг. — СПб.: Икам, 1993.
94. *Ливайн С.* Лидер в тебе. — М.: Прогресс, 1995.
95. *Лободин В. Т.* Здоровье и духовность: В 5 кн. — СПб., 1996.
96. *Лорейн Г.* Как развить мощную память // ЭКО. — 1981. — № 2–4.
97. *Лоренц К.* Агрессия. — М.: Прогресс, 1994.
98. *Лук Уан-ю.* Секреты китайской медитации. — К.: Ваклер, 1994.
99. *Макиавелли Н.* Государь. — М.: Планета, 1990.
100. *Макиавелли Н.* Избранные сочинения. — М.: Худ. лит., 1982.
101. *Малахов Г. П.* Целительные силы: В 4 т. — СПб.: Комплект, 1995.
102. *Мантек Чиа.* Трансформация стресса в жизненную энергию. — К.: София, 1996.
103. *Манхейм К.* Диагноз нашего времени. — М.: Юрист, 1994.
104. *Маркова А. К.* Психология профессионализма. — М., 1996.
105. *Матвиенко В. Я.* Прогностика. — К., 2000.
106. *Менеджмент* и самоменеджмент в системе рыночных отношений / Ф. М. Русинов и др. — М.: ИНФРА-М, 1995.
107. *Менеджмент* организации / Под ред. З. П. Румянцевой. — М.: ИНФРА-М, 1995.

108. *Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента. — М.: Дело, 1995.
109. *Мировоззрение и жизненный выбор личности.* — К.: Наук. думка, 1989.
110. *Миславский Ю. А.* Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. — М.: Педагогика, 1991. ф
111. *Мозг, разум, поведение / Ф. Блум и др.* — М.: Мир, 1988.
112. *Монтень М.* Опыты: — Т. 1–3. — М.: Голос, 1992.
113. *Морен Э.* Управленческая парадигма: природа человека. — К., 1995.
114. *Моррисей Д.* Целевое управление организацией. — М.: Сов. радио, 1979.
115. *Мюллер Ж.* Шесть систем индийской философии. — М.: Искусство, 1995.
116. *Норвол Р.* Как принять удары судьбы. — М.: Мир, 1995.
117. *Огнев А. С.* Субъектогенез и психотренинг саморегуляции. — Воронеж: Изд-во Воронеж. гуманит. ин-та, 1997.
118. *Паломничество в страну Востока.* — К.: Инициатива, 1994.
119. *Панасюк А. Ю.* Вам нужен имиджмейкер? Или о том, как создавать свой имидж. — М.: Дело, 1998.
120. *Панасюк А. Ю.* А что у него в подсознании? — М.: Дело, 1996.
121. *Панасюк А. Ю.* Управленческое общение. — М.: Экономика, 1995.
122. *Панфилова А. П.* Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: Учеб. пособие. — СПб.: Знание, 2001.
123. *Паркинсон С. Н.* Законы Паркинсона. — М.: Прогресс, 1989.
124. *Пиз Э.* Язык телодвижения. — М.: Ай-кью, 1995.
125. *Поляков В. А.* Технология карьеры. — М.: Дело, 1995.
126. *Пригожий И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса. — М., 1986.
127. *Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой.* — СПб.: Ювента; Ин-т тренинга, 1999.
128. *Пшеловский Т.* Принципы совершенной деятельности. — К., 1993.
129. *Рабочая книга практического психолога.* — М.: Красная площадь, 1996.
130. *Радьяр Д.* Планетаризация сознания: от индивидуального к целому. — М., 1995.
131. *Расколдованный мир* Макса Вебера. — М.: Изд-во МГУ, 1992.

132. *Резник Т. Е., Резник Ю. М.* Жизненные стратегии личности // Соц. исслед. — 1995. — № 1.
133. *Рерих Ю. Н.* Избранные труды. — М., 1967.
134. *Роберт М. А., Тильман Д.* Психология, индивиды и группы. — М.: Прогресс, 1988.
135. *Розенблат В. Д.* Симфония жизни (популярная физиология человека). — М.: Физкультура и спорт, 1989.
136. *Романов А. А.* Грамматика деловых бесед. — Тверь, 1995.
137. *Роуз С.* Устройство памяти: от молекул к сознанию. — М.: Мир, 1995.
138. *Рувинский Л. И.* Самовоспитание личности. — М.: Мысль, 1984.
139. *Сацков Н. Я.* Методы и приемы деятельности менеджера и бизнесмена. — Белая Церковь, 1993.
140. *Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого / В. А. Иванченко и др.* — СПб.: Комплект, 1994.
141. *Секреты умелого руководителя / Сост. И. В. Липсиц.* — М.: Экономика, 1991.
142. *Секреты успеха: американский опыт для российских условий.* — Самара, 1992.
143. *Сергеев Б. Ф.* Парадоксы мозга. — Л.: Лениздат, 1985.
144. *Сидоренко Е.* Мотивационный тренинг. — СПб.: Речь, 2000.
145. *Сизанов А. Н.* Психологические игры. Какие мы на рабочем месте и дома. — Минск: Вышэйш. шк., 1995.
146. *Синергетика, философия, культура.* — М.: Изд-во РАГС, 2001.
147. *Ситников А. П.* Акмеологический тренинг. — М.: ТШБ, 1996.
148. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Основы психологической антропологии. Психология человека: Учеб. пособие. — М.: Школа-пресс, 1995.
149. *Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин.* — Минск: Харвест, 1998.
150. *Современная психология: Справ. руководство.* — М.: ИНФРА-М, 1999.
151. *Сорокин П. А.* Человек. Цивилизация. Общество. — М.: Политиздат, 1992.
152. *Социальные технологии.* — К., 1994.
153. *Социальная философия / Под ред. Н. П. Крапивенского.* — Волгоград, 1995.

154. *Таранов П. С.* Управление без тайн. — Симферополь, 1993.
155. *Таранов П. С.* Приемы влияния на людей. — Симферополь, 1995.
156. *Тарасов В. К.* Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. — Л.: Машиностроение, 1989.
157. *Тенкер Р.* Как овладеть искусством делового письма. — М., 1994.
158. *Теория познания*; В 4 т. — М.: Мир, 1989.
159. *Теория и практика аутогенной тренировки* / Под ред. В. С. Лобзина. — Л.: Медицина, 1980.
160. *Трансформация личности*. — Одесса: Хадшибей, 1995.
161. *Управление по результатам* / Т. Санталайнен и др. — М.: Универс, 1993.
162. *Фишер Р., Юри И.* Путь к согласию. Или переговоры без поражений. — М.: Наука, 1990.
163. *Фрейд З.* Избранное. — М., 1990.
164. *Хаббару Л. Р.* Дианетика. Современная наука душевного здоровья. — М., 1993.
165. *Халитов В. Ф.* Введение в науку о власти. — М.: ТШБ, 1996.
166. *Хант Ч., Зартарьян В.* Разведка на службе Вашего предприятия. — К., 1992.
167. *Харро фон Зингер.* Стратегизм. — М.: Прогресс, 1996.
168. *Хеллер С, Терри Ли Стал.* Монстры и волшебные палочки. — К.: Книга, 1994.
169. *Хилл Н.* Думай и богатей. — М.: Фаир, 1995.
170. *Хроленко А. П.* Самоменеджмент. — М.: Экономика, 1996.
171. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития. — М., 1996.
172. *Человек.* Мыслители прошлого и настоящего о его жизни, смерти и бессмертии. XIX век. — М., 1995.
173. *Чжоу Цзунхуа.* Дао тайцзи-цюаня. — К.: София, 1995.
174. *Шипунов В. Г., Кишкель Е. Н.* Основы управленческой деятельности: Учебник. — М.: Высш. шк., 2000.
175. *Шмидт Р.* Основы сенсорной физиологии. — М.: Мир, 1989.
176. *Щедровицкий Г. П.* Избранные труды. — М., 1995.
177. *Щедровицкий Г. П.* Философия. Наука. Методология. — М.: Шк. культур, политики, 1997.
178. *Щёкин Г. В.* Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению: Монография. — К.: МАУП, 1995.

179. *Щёкин Г. В.* Как избежать ошибок при устройстве на работу: Советы психолога. – 3-е изд. – К.: МАУП, 1994.
180. *Щёкин Г. В.* Практическая психология менеджера. – К.: МАУП, 1996.
181. *Щёкин Г. В.* Теория социального управления. – К.: МАУП, 1996.
182. *Энкельман Н. Б., Биркенбиль М.* Преуспевать с радостью: Молитвенник для шефа. – М.: Экономика, 1993.
183. *Эшби И. Рос.* Введение в кибернетику. – М., 1959.



МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”.....	7
Зміст дисципліни “Теорія і практика самоменеджменту”.	8
Теми контрольних робіт.....	16
Питання для самоконтролю.....	17
Список літератури.....	21

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор *О. М. Коваленко*  
Комп’ютерне верстання *А. М. Голянда*

Зам. № ВКЦ-4290

Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Друк ротатійний трафаретний. Наклад 50 пр.  
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
03039 Київ-39, пр. Червонозоряний, 119, літ. XX  
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб’єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*