



Кафедра менеджменту, маркетингу
та інформаційних технологій

Self-менеджмент



Дисципліна Self-менеджмент пропонує:

- методи ефективного планування часу;
- техніки підвищення продуктивності;
- стратегії управління стресом і мотивацією та багато іншого.

Self-менеджмент (самоменеджмент) – це здатність людини ефективно керувати власним часом, ресурсами та діяльністю для досягнення поставлених цілей. Він охоплює різні аспекти, від планування до контролю за виконанням завдань і регулюванням емоцій.



Головна мета — досягти максимальної продуктивності, зберігаючи баланс між роботою та особистим життям.

Основні елементи self-менеджменту:

Постановка цілей — чітко визначення того, чого ти хочеш досягти.

Планування — розробка стратегії та розкладу для досягнення цілей.

Пріоритизація — вміння визначати найважливіші завдання.

Тайм-менеджмент — управління часом, щоб уникнути перевантаження та стресу.

Контроль за виконанням — відстеження прогресу та адаптація планів, якщо це необхідно.

Мотивація — збереження бажання досягати результатів, навіть коли виникають труднощі.

Емоційний інтелект — контроль своїх емоцій, стресу та навичка конструктивної взаємодії з іншими.



Тематичний зміст дисципліни

Self-менеджмент

Тема 1. Вступ до самоменеджменту

Поняття самоменеджменту та його значення в сучасному житті.

Основні принципи ефективного управління собою.

Аналіз особистих ресурсів та можливостей.

Тема 2. Управління часом та планування

Основи тайм-менеджменту.

Методи визначення пріоритетів (матриця Ейзенхауера, правило 80/20).

Інструменти планування: to-do списки, календарі, чек-листи.

Тема 3. Постановка цілей та мотивація

Методики SMART, HARD та OKR у визначенні цілей.

Внутрішня і зовнішня мотивація.

Методи подолання прокрастинації.

Тема 4. Самодисципліна та формування звичок

Принципи вироблення корисних звичок.

Техніки самоконтролю та усвідомленості.

Методи подолання шкідливих звичок.



Тема 5. Управління стресом та емоційний інтелект

Основи стрес-менеджменту.

Методи розслаблення та зниження рівня тривожності.

Розвиток емоційного інтелекту та управління емоціями.

Тема 6. Ефективна комунікація та управління конфліктами

Основи ефективної комунікації.

Активне слухання та невербальна комунікація.

Методи вирішення конфліктів та переговорні стратегії.

Тема 7. Управління енергією та здоровий спосіб життя

Баланс роботи та відпочинку.

Вплив фізичної активності та харчування на продуктивність.

Методи підтримки високої енергії протягом дня.

Тема 8. Особистісний розвиток та кар'єрне зростання

Самоаналіз та розвиток сильних сторін.

Навички самопрезентації та брендинг особистості.

Планування кар'єри та професійного розвитку.

