**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**Національний технічний університет**
**«Дніпровська політехніка»**

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
# «Технології саморозвитку особистості»

| | |
|---|---|
| **Рівень вищої освіти** | другий (магістерський) |
| **Спеціальність** | всі |
| **Освітньо-професійна програма** | всі |
| **Тривалість викладання** | 4 четверть |
| **Кількість кредитів** | 4 кредити ЄКТС (120 годин) |
| **Заняття:** | |
| лекції: | 2 години на тиждень |
| практичні заняття: | 2 години на тиждень |
| **Мова викладання** | українська |

**Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»:** https://do.nmu.org.ua/course/view.php?id=5499

**Кафедра, що викладає** Прикладної економіки, підприємництва та публічного управління



**Викладач:**
**Сергієнко Елла Олексіївна**
канд. держ. упр., доцент, доцент кафедри ПЕПтаПУ

**Персональна сторінка**
https://pe.nmu.org.ua/ua/pro- kafedru/vikladachi/

**E-mail:** Serhiienko.E.O@nmu.one

## 1. Анотація до курсу

Кожна людина – це індивідуальність, тому і систему саморозвитку потрібно підбирати і створювати індивідуально. Отже, варто задуматися над самостійною розробкою унікальної програми особистісного зростання, завдяки якій можна досягти ефективних результатів.

Курс «Технології саморозвитку особистості» спрямований на формування у

студентів компетентностей самопізнання, самооцінки та усвідомленого управління власним розвитком. Програма курсу поєднує теоретичні основи психології особистості, інструменти планування особистісного і професійного росту, методи підвищення мотивації та ефективності, а також практичні техніки самоменеджменту. У процесі навчання студенти набувають навичок постановки цілей, формування індивідуальних планів розвитку, застосування стратегій самоаналізу та рефлексії. Курс передбачає активні практичні заняття, тренінги та виконання підсумкового завдання у вигляді карти особистого розвитку, що дозволяє інтегрувати теоретичні знання в практичні рішення для особистісного і професійного зростання.

## 2. Мета та завдання курсу

**Мета дисципліни** – сформувати у студентів систему теоретичних знань і практичних навичок з особистісного розвитку, а також розвинути індивідуальні компетентності, необхідні сучасному фахівцю для ефективної організації власної діяльності та досягнення професійних і життєвих цілей.

**Завдання курсу:**

- ***знати і розуміти:*** основні концепції та підходи до особистісного розвитку, сутність та структуру soft skills, сучасні технології саморозвитку, методи управління емоціями, стресом і часом; роль критичного мислення, комунікативної компетентності, емоційного інтелекту й саморефлексії у професійному та особистому зростанні, а також значення безперервного самовдосконалення в умовах динамічного середовища;
- ***вміти:*** застосовувати набуті знання для розвитку власних soft skills, ефективно комунікувати й працювати в команді, організовувати особистий час та професійну діяльність, управляти конфліктами та емоціями; опановувати навички критичного аналізу інформації, прийняття обґрунтованих рішень, постановки цілей і планування їх досягнення, а також використовувати технології саморозвитку для підвищення власної результативності й конкурентоспроможності.

## 3. Результати навчання

Дисциплінарні результати навчання:

- продемонструвати *знання* концепцій саморозвитку, технологій самооцінки та методів самовдосконалення (компетентність особистісного розвитку);
- продемонструвати *здатність організовувати* власну працю, раціонально використовувати час, застосовувати навички самомотивації та управління стресом (компетентність селф-менеджменту);
- продемонструвати *розуміння* сутності планування та оцінки можливостей персонального розвитку; вміння аналізувати інформацію та робити обґрунтовані висновки (компетентність критичного мислення);
- продемонструвати *уміння адекватно реагувати* на різні життєві та професійні ситуації, проявляти гнучкість і знаходити прийнятні рішення (компетентність ситуаційної обізнаності та адаптивності);
- продемонструвати *практичні навички ефективної комунікації*, проявляти тактовність і дипломатичність у взаємодії з колегами, підлеглими та керівництвом (компетентність міжособистісного спілкування).

## 4. Структура курсу

| Тижні | Тематика занять | Вид занять | Ресурси | Оцінка |
|---|---|---|---|---|
| 1 - 2 | Вступ до курсу.<br>Мета, завдання, результати.<br>Політика курсу.<br>Навчальні матеріали.<br>Система та критерії оцінювання | Лекція | Силабус<br>Презентація курсу<br>Методичні рекомендації<br>Рекомендовані джерела<br>Спеціалізовані веб-ресурси | |
| | 1. Саморозвиток як необхідна умова потенціалу особистості. | | | |
| | Практичне заняття 1<br>Самооцінка особистих якостей. | Практичне заняття | | 5 |
| | Практичне заняття 2 Техніки самовдосконалення. | Практичне заняття | | 5 |
| 3 | 2. Техніки управління саморозвитком | Лекція | Презентація за темою<br>Рекомендовані джерела<br>Методичні рекомендації<br>Спеціалізовані веб-ресурси | |
| | Практичне заняття 3<br>Тайм-менеджмент і ефективне планування дня. | Практичне заняття | | 5 |
| 4 | 3. Закони особистісного зростання. | Лекція | Презентація за темою<br>Рекомендовані джерела<br>Методичні рекомендації<br>Спеціалізовані веб-ресурси | |
| | Практичне заняття 4.<br>Цілеутворення та визначення життєвих пріоритетів. | Практичне заняття | | 5 |
| 5 - 6 | 4. Особистісні ресурси саморозвитку | Лекція | Презентація за темою<br>Рекомендовані джерела<br>Методичні рекомендації<br>Спеціалізовані веб-ресурси | |
| | Практичне заняття 5.<br>Подолання особистих обмежень та бар’єрів. | Практичне заняття | | 5 |
| | Практичне заняття 6.<br>Стрес-менеджмент та відновлення особистих ресурсів на робочому місці | Практичне заняття | | 5 |
| 7 - 8 | 5. Уміння справляти враження.<br>Поточне тестування | Лекція | Презентація за темою<br>Рекомендовані джерела<br>Методичні рекомендації<br>Спеціалізовані веб-ресурси | 40 |
| | Практичне заняття 6.<br>Самопрезентація та управління враженням. | Практичне заняття | | 5 |
| | Практичне заняття 7. Публічні виступи та презентація результатів індивідуальної роботи. | Практичне заняття | | 20 |

Індивідуальне завдання полягає у створенні студентом власної карти особистого розвитку, яка відображає його компетенції, сильні та слабкі сторони, цілі розвитку, необхідні ресурси та кроки для їх досягнення.

Форма проведення: розроблення, презентація та захист (відповіді на запитання, дискусія) індивідуального завдання перед аудиторією (бажано використовувати MS PowerPoint).

Завдання передбачає аналіз власних компетенцій, сильних і слабких сторін студента. Далі потрібно визначити коротко- та довгострокові цілі особистого розвитку та конкретні кроки для їх досягнення. Студент візуально оформлює цю інформацію у вигляді ментальної карти або канви розвитку. Підсумком є готова карта, яка демонструє усвідомлені пріоритети та план дій для особистісного зростання.

Для представлення результатів виконання завдання необхідно заповнити відповідний шаблон, який розміщено у застосунку Teams MS Office та на платформі дистанційного навчання НТУ «ДП» Moodle, або обрати власний підхід до презентації. Під час публічної презентації і захисту результатів виконання індивідуального завдання у межах практичного заняття передбачено процедуру peer-assessment (оцінювання з боку інших здобувачів освіти).

## 5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

На лекційних заняттях обов’язково мати з собою ґаджети зі стільниковим інтернетом.

Активований аккаунт університетської пошти (student.i.p@nmu.one) на Microsoft Office365.

Перевірений доступ з ПК чи мобільного ґаджету до за стосунків Microsoft Office: Teams, Moodle.

Інстальований на ПК та мобільних ґаджетах пакет програм Microsoft Office (Word, Excel, Power Point).

## 6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

| Рейтингова шкала | Інституційна шкала |
|---|---|
| 90 – 100 | відмінно |
| 75-89 | добре |
| 60-74 | задовільно |
| 0-59 | незадовільно |

Загальні критерії досягнення результатів навчання відповідають описам 7-го кваліфікаційного рівня НРК.

6.2.Здобувачі вищої освіти можуть отримати підсумкову оцінку з навчальної дисципліни на підставі поточного оцінювання знань за умови, якщо набрана кількість балів з тестування та самостійної роботи складатиме не менше 60 балів. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

**Теоретична частина** оцінюється за результатами поточного тестування під час

лекції на дев'ятому тижні (див. табл. розділу 4). Поточний тест складається з 20 тестових запитань двох типів (одна правильна відповідь або декілька правильних з кількох варіантів відповідей), за кожне питання можна отримати від 1 до 4 балів залежно від його складності. Загалом за поточне тестування отримується **максимум 40 балів.**

**Практична частина** оцінюється за результатами:

– виконання практичних завдань, які виконуються під час практичних занять: види завдань та розподіл балів див. у табл. розділу 4; при несвоєчасному виконання практичних завдань оцінка знижується вдвічі; загалом за практичні завдання отримується максимум 40 балів.

– виконання, публічної презентації та захисту (відповіді на запитання, дискусія) результатів індивідуального завдання, зміст якого описано у розділі 4; за результатами публічної презентації отримується максимум 20 балів.

У сумі за практичну частину курсу при поточному оцінюванні отримується **максимум 60 балів**.

Отримані бали за теоретичну частину та практичні роботи додаються і є підсумковою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

Розподіл максимальної кількості балів за складовими поточного контролю:

| Теоретична частина | Практична частина | Разом |
|---|---|---|
| 40 | 60 | 100 |

Зміст критеріїв спирається на компетентністні характеристики, визначені Національною рамкою кваліфікації (НРК) для бакалаврського рівня вищої освіти.

### 6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи

У випадку якщо здобувач вищої освіти за поточною успішністю отримав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку, проводиться підсумкове оцінювання під час сесії – комплексна контрольна робота. Максимальна кількість балів при підсумковому оцінюванні: 100.

Залік проводиться у вигляді комплексної контрольної роботи, яка включає запитання з теоретичної та практичної частини курсу. Білет складається з 40 тестових завдань із чотирма варіантами відповідей, одна правильна відповідь оцінюється в 1 бал (разом 40 балів) та 10 завдань з практичної частини, кожне з завдань оцінюється максимум у 6 балів залежно від повноти відповіді (разом 60 балів).

## 7. Політика курсу

### 7.1. Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується «Положенням про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка»» (https://surl.li/vzoqcs),

Кодексом академічної доброчесності Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» (https://surl.li/umkwcp) та Політикою щодо використання штучного інтелекту в діяльності НТУ «Дніпровська політехніка» (https://surl.li/skcgvo).

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

При вивченні освітнього компоненту не дозволяється використання ШІ для:

- виконання підсумкових робіт під час участі у контрольних заходах (контрольні роботи, залікові тести, іспити, квізи, індивідуальні письмові завдання тощо), якщо інше не дозволено викладачем;
- повного копіювання згенерованого ШІ контенту (текстів, зображень, відповідей тощо) без критичної обробки, редагування чи належного посилання на джерело у випадках, коли використання ШІ дозволено;
- імітації самостійного мислення чи створення відповідей, які не відображають особистих зусиль здобувача вищої освіти, зокрема у творчих роботах (есе, курсові, кваліфікаційні роботи, огляди літератури тощо), що вимагають авторського аналізу, рефлексії чи міркувань;
- виконання розрахункових чи аналітичних завдань, де необхідне самостійне розуміння логіки, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків;
- підготовки до дебатів, усних презентацій чи аналізу первинних джерел, що потребують самостійного формулювання думок, інтерпретації та контекстуального аналізу;
- створення контенту, який порушує авторські права чи етичні норми, включаючи публікацію згенерованого контенту, що може спотворювати реальність чи знецінювати важливість повідомлень

**7.2. Комунікаційна політика**

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на день (щодня) поштової скриньки на Office365 та відвідування групи у Teams. Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту.

**7.3. Політика щодо перескладання**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**7.4. Політика щодо оскарження оцінювання.**

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

**7.5. Бонуси.**

Здобувачі вищої освіти, які регулярно відвідували лекції та практичні заняття (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та приймають участь у конференціях, конкурсах тощо отримують додатково 5 балів до підсумкової оцінки.

**7.6. Участь в анкетуванні.**

Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувачу вищої освіти буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (Microsoft Forms Office 365), які

буде розіслано на університетські поштові скриньки здобувачів. Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати пропозиції здобувачів стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

**7.7. Участь в анкетуванні**.

Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувачам вищої освіти буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (MS Forms). Посилання на форму буде розміщено у Teams курсу. Заповнення анкет є важливою складовою вашої навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати ваші пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

## 8. Рекомендовані джерела інформації

Основні


1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
2. Джулі Чжуо. Становлення менеджера ; пер. з англ. Т. Микитюк, О. Асташова. Київ : BookChef Форс, 2020. 352 с.
3. Кіреєва З. О. Психологія ефективного управління часом: метод. рек. до самост. роботи студентів третього освітньо-наукового рівня вищої освіти. Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, фак-т психології і соціальної роботи. Одеса : ОНУ, 2021. 20 с URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/edu-programm/rgf/035_filologiya_phd/Mr_Psykholohiia_efektyvnoho_upravlinnia_chasom_Metodychni_rekomendatsii.pdf.
4. Методичні вказівки до практичних та семінарських занять з дисципліни «Особиста ефективність проектного менеджера». Укл. : Е. О. Сергієнко. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2016. 26 с.
5. Навички для успішної кар'єри [курс для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти] Київ: 2020. 300 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pto/2021/02/24/Metodychni%20materialy%20kursu%20Navychky%20dlya%20uspishnoyi%20karyery_02_24.pdf.
6. Самоменеджмент : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалавр.) рівня денної та заочної форм навчання за спец. 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування». уклад. З. М. Шильнікова ; ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/073_499.pdf.
7. Стеблюк С. Методологічні підходи в моделі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з підприємництва, торгівлі та біржової діяльності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2020. 17, 2 (Січ 2020), 322-333. DOI : https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v17i2.50.
8. Чернявська Т. П. Психологія успішності особистості в бізнесі : метод. рекомендації до курсу для здобувачів 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спец. 053 «Психологія». Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с. URL: https://dspace.onu.edu.ua/server/api/-core/bitstreams/547da4ac-ed56-453b-be06-06b08c9129c6/content


Додаткові


1. Блинова О. Є., Бабатіна С. І., Дудка Т. М. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/6653.
2. Ділове спілкування: навчально-методичний комплекс дисципліни : навч. посіб.

для здобувачів ступеня магістра за освітньо-професійною програмою ««Міжнародні соціальні проекти та волонтерська діяльність» спеціальності 231 Соціальна робота. Укл.: О.І. Боковець. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 62 с. URL: https://ela.kpi.ua/items/0ae7769f-f56a-4427-bd65-5c5154ebf975.

Інформаційні ресурси

1. Портал Дія.Цифрова освіта. URL: https://osvita.diia.gov.ua.
2. Освітній Хаб – EduHub. URL: https://eduhub.in.ua
3. Prometheus. URL: https://prometheus.org.ua
4. ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL:https://vumonline.ua/.
5. EdX. URL: https://www.edx.org.