

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


СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Технології саморозвитку особистості»



Ступінь освіти	<u>магістр</u>
Освітня програма	<u>Всі</u>
Тривалість викладання	<u>4 четверть</u>
Заняття:	<u>II семестр</u>
лекції:	<u>за розкладом</u>
практичні заняття:	<u>за розкладом</u>
Мова викладання	<u>українська</u>

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

	<p><b>Викладач:</b> <b>Сергієнко Елла Олексіївна</b> канд. держ. упр., доцент, доцент кафедри ПЕПтаПУ</p> <p><b><u>Персональна сторінка</u></b> <a href="https://pe.nmu.org.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi/">https://pe.nmu.org.ua/ua/pro-kafedru/vikladachi/</a></p> <p><b>E-mail:</b> Serhienko.E.O@nmu.one</p>
---	---

## 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.

Під час вивчення дисципліни «Технології саморозвитку особистості» Ви отримаєте теоретичні знання з питань цілеутворення, планування, виконання та управління своїм часом; здобудете навички практичного застосування сучасних

методів та технологій з особистої ефективності; вибудуєте власну систему особистісного розвитку. Ми розглянемо не тільки питання самоорганізації і самодисципліни, а й інші складові, пов'язані з ефективним використанням свого часу (тайм-менеджмент), власних ресурсів та іншого, що входить в поняття самоорганізації, або самодисципліни.

## 2. Мета та завдання курсу

**Мета дисципліни** – оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з питань особистісного розвитку; формування у студентів індивідуальних компетентностей, які необхідні спеціалісту для найбільш ефективної організації своєї діяльності та досягнення поставлених цілей.

### Завдання курсу:

- розкриття факторів, які впливають на досягнення успіху людини в особистому житті та професійній діяльності;
- методів самооцінки та розвитку окремих здібностей;
- постановки цілей та планування їх досягнення;
- ефективної організації особистої діяльності;
- набуття необхідних вмінь для реалізації успішної кар'єри.

## 3. Результати навчання

Дисциплінарні результати навчання (ДРН)	
шифр ДРН	зміст
ДРН – 01	Продемонструвати <i>знання</i> термінології концепції саморозвитку.
ДРН – 02	Продемонструвати <i>розуміння</i> сутності технологій самооцінки і методів самовдосконалення, вміння усвідомлювати, обґрунтовувати інформацію і робити висновки ( <i>компетентності критичного мислення</i> ).
ДРН – 03	<i>Застосовувати</i> певний мінімум практичних інструментів для організації особистої діяльності, усвідомлювати ситуацію та обирати найбільш актуальний і прийнятний спосіб дії ( <i>освоєння компетентності ситуаційної обізнаності</i> ).
ДРН – 04	Вміти <i>аналізувати</i> ефективність використання свого робочого часу і резерви його оптимізації ( <i>набуття компетентності селф-менеджменту</i> ).
ДРН – 05	Вміти управляти своїм емоційно-вольовим потенціалом ( <i>опанування емоційної компетентності</i> )
ДРН – 06	Вміти ефективно взаємодіяти з підлеглими, колегами, керівництвом ( <i>опанування навичок міжособистісного спілкування</i> ).

## 4. Структура курсу

<b>ЛЕКЦІЇ</b>	
<b>1. Саморозвиток як необхідна умова потенціалу особистості.</b>	Ресурси особистості. Особистісний потенціал. Форми саморозвитку. Теорія сильних сторін особистості. Самооцінка. Види самооцінки. Самовдосконалення. Зони розвитку.
<b>2. Техніки управління саморозвитком</b>	Самоменеджмент. Тайм-менеджмент. Техніки постановки цілей і планування. Правила початку, основної частини, закінчення дня.
<b>3. Уміння справляти враження</b>	Управління враженнями. Самопрезентація. Механізм самопрезентації. Власний імідж. Стратегії впливу. Асертивна поведінка.
<b>4. Особистісні ресурси саморозвитку</b>	Зміни, навчання, компетентності. Модель трансформаційних змін особистості. Ресурси особистості. Більдунг. Самопідкріплення. самомотивація. Технології відновлення особистих ресурсів, стресостійкість.
<b>5. Закони особистісного зростання.</b>	Успіх. Кроки до успіху. Кар'єра. Соціальні ліфти.
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	
Самооцінка особистих якостей	
Самопрезентація	
Планування власної діяльності	
Тайм-менеджмент: планування особистого часу	
Цілеутворення й життєві пріоритети	
Техніки саморегуляції	
Формула особистого успіху. План особистого розвитку	

## 5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

Дистанційна платформа Moodle, teams.

Активованій акаунт університетської пошти (student.i.p.@nmu.one) на Офіс365.

### 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

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.

Форми контролю	Максимальна кількість балів
Обговорення питань у вигляді дискусій та презентація результатів практичних завдань	7 x 5 балів = 35 балів
Активність під час лекційних занять	5 балів
Підсумкове тестування	40 балів
Підготовка та захист індивідуального завдання	20 балів (10 робота + 10 публічний захист)
Всього	100 балів

Практичні роботи приймаються за контрольними запитаннями до кожної з роботи.

Індивідуальні завдання та контрольні роботи оцінюються експертно за допомогою критеріїв, що характеризують співвідношення вимог до рівня компетентностей і показників оцінки за рейтинговою шкалою.

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

### 6.3.Критерії оцінювання підсумкової роботи

Підсумкове оцінювання (якщо здобувач вищої освіти набрав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку). Максимальна кількість балів при підсумковому оцінюванні: 100.

Рівень, рейтингова шкала	Теоретична підготовка	Практичні уміння і навички
Високий, 90–100, відмінно	Студент має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно довести закони, теореми, принципи, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь студента відрізняється точністю формулювань, логікою,	Студент самостійно розв'язує типові задачі різними способами, стандартні, комбіновані й нестандартні завдання, здатний проаналізувати й узагальнити отриманий результат. При виконанні практичних та індивідуальних робіт студент дотримується усіх вимог, передбачених програмою курсу. Крім того, його дії відрізняються раціональністю, вмінням оцінювати

	достатній рівень узагальненості знань.	помилки й аналізувати результати.
Вище середнього, середній 82-89; 74-81; дуже добре, добре	Студент знає і може самостійно сформулювати основні теоретичні положення, принципи та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно довести їх. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.	Студент самостійно розв'язує типові (або за визначеним алгоритмом) завдання, володіє базовими навичками з виконання необхідних логічних операцій та перетворень, може самостійно сформулювати типову задачу за її словесним описом, скласти типову схему та обрати раціональний метод розв'язання, але не завжди здатний провести аналіз і узагальнення результату.
Достатній, 64-73, 60-63 задовільно, посередньо	Студент відтворює основні поняття і визначення курсу, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії, знає істотні ознаки (засади) основних теоретичних положень та їх відмінність, може записати окремі термінологічні дефініції теоретичного положення за словесним формулюванням і навпаки; допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	Студент може розв'язати найпростіші типові завдання за зразком, виявляє здатність виконувати основні елементарні аналізи, але не спроможний самостійно сформулювати задачу за словесним описом і визначити метод її розв'язання.
Низький, 0-59, незадовільно	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про теоретичні положення. У відповіді цілком відсутня самостійність. Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, з допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії	Студент знає умовні позначення та вміє розрізняти основні поняття, вміє розв'язувати завдання лише на відтворення основних категорій, здійснювати найпростіші дії.

## **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 "Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка»». [http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us/documents/System\\_of\\_prevention\\_and\\_detection\\_of\\_plagiarism.pdf](http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us/documents/System_of_prevention_and_detection_of_plagiarism.pdf).

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.

### **7.2. Комунікаційна політика**

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту. Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки на Office365.

Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача вищої освіти є робота з дистанційним курсом «Технології саморозвитку особистості» ([www.do.nmu.org.ua](http://www.do.nmu.org.ua)).

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. Відвідування занять**

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.

### **7.5. Політика щодо оскарження оцінювання**

Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він

може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

## 8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.

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.

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.

4. Навички для успішної кар'єри [курс для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти] – К.: 2020. – 300 с.

5. Самоменеджмент : навч. посіб. / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 280 с.

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.

7. Тайм-менеджмент: навчально-методичний посібник до вивчення дисципліни для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 073 «Менеджмент», що навчаються за освітньо-професійною програмою «Менеджмент і бізнес-адміністрування». Укл. : С. В. Салоїд, Ю. П. Воржакова. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 29 с.