

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА  
УПРАВЛІННЯ  
ФАКУЛЬТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ

Кафедра менеджменту організацій та права

## **САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
для проведення практичних занять і самостійної роботи студентів  
денної форми напряму підготовки 6.030601 «Менеджмент»

Миколаїв  
2015

УДК 005.5

ББК 65.050.4

С17

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету менеджменту Миколаївського національного аграрного університету від 22.09.2015 р., протокол № 1

Укладач:

В. В. Клочан - доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри менеджменту організацій та права Миколаївського національного аграрного університету

Рецензент:

О. І. Котикова - доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки підприємств Миколаївського національного аграрного університету

І. О. Охріменко - доктор економічних наук, професор проректор Київського кооперативного інституту бізнесу і права

**Зміст**

	Стор.
1. Вступ	4
2. Завдання	5
3. Навчально-тематичний план	6
4. Перелік питань до підсумкового контролю знань студентів	9
5. Ситуації	13
6. Список методичної літератури	18

## Вступ

Хто не навчиться керувати собою, той не зможе керувати іншими – говорить древня мудрість. Як можна добре розуміти інших, якщо не розумієш самого себе. Тому, насамперед, людина повинна пізнати саму себе.

Мистецтво керувати собою, своїм часом, своєю життєдіяльністю, керувати плином свого життя, розвиватися й удосконалюватися – неповний перелік задач, які розглядає самоменеджмент.

### 1. Поняття і задачі самоменеджменту

Самоменеджмент – це послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці, для того, щоб оптимально і зі змістом використовувати свій час.

Основна мета самоменеджменту полягає в тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати плином свого життя (самовизначатися) і переборювати зовнішні обставини як на роботі, так в особистому житті.

Кожній людині взагалі й особливо тому, хто готує себе до роботи керівника чи вже є таким, у першу чергу, необхідно вміти перетворити ситуацію, для якої типова невпорядкованість дій, обумовлена зовнішніми обставинами, у ситуацію цілеспрямованих і здійснених задач. Навіть тоді, коли на вас з усіх боків звалюються різні завдання, можна завдяки послідовному плануванню часу і використанню методів наукової організації праці краще здійснювати свою діяльність, щодня виділяючи резерв часу (у тому числі і для дозвілля) для дійсно керівних функцій.

Багато керівників інколи занадто зорієнтовані на процес діяльності, а не на його результати. При такому підході вони віддають перевагу:

- правильно робити справи замість того, щоб робити правильні справи;

- вирішувати проблеми замість того, щоб створювати творчі альтернативи;
- зберігати засоби замість того, щоб оптимізувати використання засобів;
- виконувати обов'язок замість того, щоб домагатися результатів;
- зменшувати витрати замість того, щоб підвищувати прибуток.

Дослідник самоменеджменту Л.Зайверт обґрунтовано нагадує про те, що поліпшувати своє життя необхідно із самого себе. “Зміни себе – і ти зміниш світ навколо себе”. Замість того, щоб змінювати обставини, які ми і так не в силах змінити, потрібно змінити своє відношення до них.

Засоби проведення поточного та підсумкового контролю:

1. Проведення контрольних опитувань за темами занять.
2. По закінченні курсу вивчення дисципліни – залік.

### **Завдання**

Головною метою викладання дисципліни «Самоменеджмент» є оволодіння теоретичними знаннями з питань особистісного розвитку менеджера; формування у студентів індивідуальних особливостей та поведінкових навичок, які необхідні майбутньому керівнику; розвиток у майбутніх менеджерів умінь організовувати особисту працю. Для досягнення означеної мети визначено наступні основні завдання вивчення дисципліни «Самоменеджмент»:

- визначення особистісних цінностей та цілей менеджера;
- управління саморозвитком особистості;
- розвинення навичок ефективного керівництва;
- організації управлінської діяльності менеджерів різних рівнів;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера;

Результати вивчення дисципліни дозволять здійснити практичну підготовку та сформувати ряд відповідних професійних і особистісних компетенцій:

- активізація власного психофізіологічного потенціалу;
- розвиток власного інтелектуального потенціалу;
- розвиток власного творчого потенціалу;
- формування власної життєвої позиції;
- визначення професійних та особистих цілей;
- управління власними емоціями;
- формування індивідуального стилю управління;
- здійснення ефективного управлінського впливу;
- самоконтроль в екстремальних ситуаціях;
- оптимізація умов та режиму праці.

В результаті вивчення даного курсу студент повинен

**знати:** напрями самоменеджменту, методики самоменеджменту.

**вміти:** застосовувати методики самоменеджменту та розв'язувати за їх допомогою ситуаційні завдання.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

### **Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО САМОМЕНЕДЖМЕНТУ**

**Тема 1. ПОНЯТТЯ І СУТНІСТЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ. Аналіз витрат робочого часу.**

Зміст та завдання дисципліни „Самоменеджмент”.

Місце і значення навчальної дисципліни у системі економічної освіти.

Сутність поняття „Самоменеджмент”.

Концепції самоменеджменту.

Основна мета самоменеджменту.

Функції самоменеджменту.

Техніка самоменеджменту.

Вимоги до знань і вмінь студентів.

Сутність і значення аналізу використання робочого часу.

Капітал часу.

Методика аналізу використання свого часу.

Аналіз стилю роботи менеджера.

Аналіз часових втрат.

Аналіз поглиначів часу.

## **Змістовий модуль 2. Функції САМОМЕНЕДЖМЕНТУ**

### **Тема 2. Постановка цілей**

Сутність поняття „цілі”.

Значення постановки цілей.

Процес постановки цілей.

Етапи знаходження цілей.

Ситуаційний аналіз.

Баланс успіхів та невдач у роботі менеджера.

Аналіз сильних та слабких своїх якостей.

Аналіз „ціль – засіб”.

Формулювання цілей. Плани життя і кар’єри.

### **Тема 3. планування робочого часу**

Основи планування робочого часу.

Переваги планування робочого часу у самоменеджменті.

Принципи і правила планування робочого часу. Головне правило планування – співвідношення (60:40). Двадцять п’ять правил планування робочого часу: систематичність, послідовність, регулярність, реалістичність, пристосовуваність, письмова форма, фіксація результатів, термін виконання, установлення пріоритетів, установлення норм часу, перенесення незробленого, надолуження втрат часу, позбавлення «тиранії нагальності», делегування, «поглиначі часу», перероблення, повторне перевіряння, погодження своїх планів з планами інших людей тощо.

Система планування робочого часу.

Методи планування робочого часу. Метод «Альпи». Щоденник робочого часу.

#### **Тема 4. прийоми і методи прийняття рішень**

Прийоми і методи прийняття рішень в самоменеджменті, їх сутність і зміст.

Значення встановлення пріоритетів.

Принцип Парето, його сутність і значення. Застосування принципу Парето у самоменеджменті.

Аналіз завдань АБВ. Форми планів для застосування аналізу завдань АБВ.

Принцип Ейзенхауера, його сутність і специфіка застосування.

Основи делегування.

#### **Тема 5. Реалізація і організація особистої діяльності**

Реалізація і організація як функція самоменеджменту.

Організаційні принципи денного розпорядку. Графік працездатності.

Біологічні закономірності, біоритми та їх значення для планування роботи.

Індивідуальний стиль роботи менеджера. Поняття «стрес», синдром менеджера. Заходи запобігання стресу.

#### **Тема 6. контроль**

Сутність контролю як функції самоменеджменту. Взаємозв'язок функцій планування і контролю. Значення контролю.

Контроль процесу діяльності менеджера. Етапи процесу контролю: вимір фактичних результатів роботи; порівняння фактичних результатів роботи із запланованими.

Контроль результатів роботи. Самоконтроль.

#### **Змістовий модуль 3. Організація особистої роботи**

#### **Тема 7. Інформація і комунікації**

Значення інформації і комунікації в діяльності менеджера.



Прийоми раціонального читання. Метод SQ3R як універсальна техніка читання.

Методи, що використовуються на етапі „до читання”, та їх характеристика.

Методи, що використовуються на етапі „під час читання”, та їх характеристика. Правила удосконалення методики читання. Фактори, що заважають швидкому читанню. Техніка читання «по діагоналі» та «слалом».

Методи, що використовуються на етапі „після читання”. Маркування тексту. Підготовка виписок.

Основні правила здійснення ефективних комунікацій.

Підготовка і проведення нарад.

Раціональні співбесіди. Керування потоком відвідувачів.

Ведення телефонних переговорів.

Раціональне ведення кореспонденції.

Використання аркушів-пам’яток.

## **Тема 8. Організація роботи менеджера**

Раціональне розміщення і планування службових приміщень.

Організація робочого місця менеджера.

Організація оптимальних умов праці.

### **Перелік питань**

#### **до підсумкового контролю знань студентів**

1. Обґрунтуйте складові моделі сучасного менеджера.
2. Якими факторами визначається професійна компетентність менеджера?
3. Які професійні якості менеджера є передумовою його успіху?
4. Визначте ключові характеристики успішного менеджера.
5. Узагальніть найважливіші ділові якості сучасного менеджера.

6. Проаналізуйте важливі особистісні та соціально-психологічні якості менеджера.
7. Які ролі здійснює менеджер в процесі своєї діяльності?
8. В чому полягає сутність потенціалу менеджера?
9. Які напрямки розвитку потенціалу менеджера можна виокремити?
10. В чому полягає сутність поняття «вигорання менеджера»?
11. Які обмеження та бар'єри в процесі розвитку потенціалу менеджера можна виокремити?
12. Визначте основні методи розвитку потенціалу менеджера?
13. Яку роль відіграє творчість в роботі менеджера?
14. Визначте базові складові формування потенціалу менеджера.
15. Які існують підходи до формування стратегічних напрямків формування потенціалу менеджера?
16. У чому полягає сутність поняття «контроль» в самоменеджменті?
17. Які функції контролю Ви знаєте?
18. Які види контролю Вам відомі?
19. Що таке контроль процесу?
20. Як можна здійснювати контроль процесу?
21. У чому сутність аналізу діяльності та часу як методу контролю?
22. У чому сутність аналізу «денних перешкод» як методу контролю?
23. У чому сутність контролю результатів?
24. Що таке самоконтроль? Як можна здійснювати самоконтроль?
25. В чому полягає «метод п'яти пальців» Л. Зайверта?
26. У чому полягає сутність поняття «саморозвиток»?
27. В чому полягає відмінність понять «розвиток» та «саморозвиток»?
28. Які напрямки та сфери саморозвитку існують?
29. В чому виявляється внутрішня мотивація (вмотивованість) на професійний розвиток?
30. Якими факторами та чинниками визначається здатність до саморозвитку?
31. У чому сутність самовдосконалення?

32. Визначте основні суб'єктивні та об'єктивні передумови розвитку керівника.
33. Охарактеризуйте базові джерела управлінського розвитку.
34. Поясніть етапи та елементи механізму розвитку особистості керівника.
35. Визначте сутність понять керівництво та лідерство.
36. 1 Проаналізуйте співвідношення понять влада та вплив.
37. 1 Систематизуйте стилі керівництва, здійсніть їх порівняння
38. Сутність поняття «самоменеджмент».
39. Концепції самоменеджменту.
40. Основна мета та переваги самоменеджменту.
41. Функції самоменеджменту.
42. Яке значення має планування робочого часу?
43. У чому переваги планування робочого часу?
44. Які принципи і правила планування робочого часу Ви знаєте?
45. Які методи планування робочого часу Вам відомі?
46. Що таке метод "Альпи"? Які його переваги?
47. Що таке бюрографія, яке її значення?
48. Що таке щоденник часу та у чому його переваги?
49. В чому сутність, переваги та недоліки технології планування SMART?
50. У чому полягає сутність поняття "постановка цілей"?
51. Які етапи включає процес постановки цілей?
52. 1 Якими правилами слід керуватися при визначенні цілей?
53. 1 Яке значення має ситуаційний аналіз і якими є його етапи?
54. Загальні поняття про кар'єру.
55. Управління діловою кар'єрою.
56. Робота з кадровим резервом.
57. Розкрийте сутність понять: «кар'єра», «трудова кар'єра», «ділова кар'єра». Назвіть та охарактеризуйте види трудової кар'єри.
58. Охарактеризуйте етапи кар'єри.
59. Назвіть мотиви кар'єри.

60. Розкрийте сутність поняття «динамічність кар'єри».
61. Висвітліть сутність та зміст управління кар'єрою персоналу підприємства.
62. Охарактеризуйте види та модель навчання персоналу підприємства.
63. Розкрийте специфіку оцінки ефективності навчання персоналу підприємства.
64. Розкрийте зміст управління мобільністю кадрів.
65. Розкрийте сутність та типи кадрового резерву.
66. Назвіть та охарактеризуйте етапи роботи з резервом управлінських кадрів.
67. Аналіз використання часу.
68. Основні методи організації діяльності менеджера. Встановлення пріоритетів:
  69. 1 Принцип Парето
  70. 2 Аналіз ABC
  71. 3 Принцип Ейзенхауера
72. Основи делегування.
73. За якими ознаками можна визначити нераціональне використання робочого часу?
74. У чому полягає сутність поняття “Аналіз витрат робочого часу”?
75. Як можна зробити аналіз витрат часу?
76. Яка мета аналізу сильних сторін роботи менеджера?
77. Як зробити аналіз слабких сторін роботи менеджера?
78. Як можна зробити аналіз “поглиначів часу”?
79. У чому полягає сутність “прийняття рішень” в самоменеджменті?
80. Що таке встановлення пріоритетів?
81. Які переваги роботи за пріоритетами?
82. Які прийоми і методи прийняття рішень Ви знаєте?
83. 1 У чому полягає сутність принципу Парето?
84. 1 Що означає аналіз ABC?

85. 1 Що таке принцип Ейзенхауера? У чому його сутність?
86. 1 Як можна визначити терміновість та важливість задач?
87. 1 Що таке делегування?
88. Які правила делегування Ви знаєте?
89. Поняття самомотивації, причини демотивації.
90. Функція контролю в самоменеджменті.
91. Контроль процесу та результату.
92. Самоконтроль.
93. Поняття розвитку та саморозвитку, самовдосконалення.
94. Детермінанти та механізми розвитку особистості керівника.
95. Співвідношення керівництва та лідерства.
96. Формування професійно-ділових якостей менеджера.
97. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера.
98. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера.
99. Розвиток особистісних та моральних якостей менеджера.
100. Сутність, види і напрями розвитку менеджерського потенціалу.
101. Бар'єри щодо розвитку потенціалу менеджера.
102. Творчість в роботі менеджера.

### **Ситуації**

Ситуація 1. З метою структурування власної кар'єри молодий спеціаліст вирішив застосувати такі методики самоменеджменту, як “Планування життя за М. Шлепецьким” та “Три лідери”, і дійшов висновку щодо необхідності виявляти особистісні риси, що обумовлюють швидкість кар'єрного зростання, але не відповідають його особистим цінностям.

*Задання до ситуації 1.*

1. Чи пов'язана конфліктність висновку, зробленого молодим спеціалістом, з цільовою неадекватністю обраних ним методик самоменеджменту?

2. Які методики самоменеджменту ви запропонували б йому задіяти з метою усунення конфліктності, що виникла?
3. Якими ви прогнозуєте результати застосування молодим спеціалістом методики “Герой”?
4. Приоритетність яких саме цілей ви запропонували б визначити молодому спеціалісту?

Ситуація 2. Молодий спеціаліст вирішив визначити власні життєві пріоритети та підвищити рівень своєї відповідальності.

*Задання до ситуації 2.*

1. Який з основних напрямів самоменеджменту дає змогу найбільш ефективно розв’язувати означені проблеми?
2. Які методики самоменеджменту ви рекомендуватимете молодому спеціалісту для визначення життєвих пріоритетів?
3. Які методики самоменеджменту ви рекомендуватимете молодому спеціалісту з метою підвищення рівня відповідальності, якщо відомо, що йому властива мотивація уникання неуспіху?
4. Вкажіть показники досягнення молодим спеціалістом поставлених цілей.

Ситуація 3. З метою прийняття рішення щодо напрямів особистісного саморозвитку застосуйте методики “SWOT-аналіз” та “Значущість/терміновість”

*Задання до ситуації 3.*

1. Порівняйте ефективність застосованих методик щодо вказаної ситуації. Вкажіть критерії порівняння.
2. Яким чином вказані методики можуть доповнювати одна одну?
3. Яку іншу ефективну методику самоменеджменту ви можете запропонувати у зазначеній ситуації?
4. Опишіть за критерієм “думки-дії-почуття” показники конструктивності саморозвитку як результату самоменеджменту за допомогою вказаних методик.

Ситуація 4. За перспективного аналізу уроку вчитель вирішив за доцільне застосувати такі методики самоменеджменту, як “Сузір’я емоцій” та “Три стільця діснея”, і дійшов висновку, що потребує знань щодо інноваційних методів навчання.

*Задання до ситуації 4.*

1. Якого з основних напрямів самоменеджменту стосується проблема означеної ситуації?
2. У чому, вірогідно, вчитель бачить проблему – у постановці цілей, доборі ефективних засобів їхнього досягнення чи в реалістичному оцінюванні результату?
3. Чи запропонували б ви цьому коучу для визнаення рівня саморозуміння методику “Оракул”?
4. Інформація якого розділу з методики “Планування життя за М. Шлепецьким” вам необхідна для прийняття рішення щодо рекомендацій для коуча?

Ситуація 5. З метою визначення доцільного типу самомотивування до підготовки презентації застосуйте методику “Стратегії коучінгу (співвідношення професіоналізму та мотивованості)”.

*Задання до ситуації 5.*

1. Яку додаткову інформацію ви отримаєте для прийняття рішення щодо самомотивування, якщо застосуєте методику “Три лідери”?
2. У якому випадку ви вважатимете за необхідне додатково застосувати методику “ПАНКС”?
3. Якими основними категоріями самоменеджменту ви будете оперувати, характеризуючи тип самомотивування?
4. Чи є ефективним у даній ситуації орієнтуватись на реальне співвідношення професіоналізму та мотивованості?

Ситуація 6. Застосуйте 2 – 3 методики для визначення власних переваг за ситуації співбесіди при прийомі на роботу за фахом.

*Задання до ситуації 6.*

1. Якими є критерії доцільності обраних вами методик?
2. Які з цих методик можна віднести до стратегічного, а які – до тактичного самоменеджменту?
3. Які з цих методик мають директивний характер?
4. Якими є висновки за результатами застосованих методик згідно з методикою “Герой”.

Ситуація 7. Працівник є в стані резигнації.

*Задання до ситуації 7.*

1. Які методики самоменеджменту доцільно провести з ним, щоб з’ясувати причини демотивованості?
2. Чи доцільно застосовувати методику “Три лідери”?
3. Які види самоінвестування слід задіяти?
4. Які коучингові стратегії будете застосовувати?

Ситуація 8. Ви працюєте коучем з групою найбільш творчих працівників Україно-Турецької фармакологічної компанії з метою навчити їх прийомам тайм-менеджменту.

*Задання до ситуації 8.*

1. Які особливості сприймання часу східних і західних колг слід врахувати за розробки програми навчання?
2. Якими є спільні мотиваційні характеристики ввіреної вам групи працівників?
3. Які складові внутрішньоорганізованої мотивації слід актуалізувати у творчих працівників, щоб навчання тайм-менеджменту було більш ефективним?
4. Які завдання ви дасте групі, щоб перетворити її на команду?



Ситуація 9. Ви – новий працівник у відділі з набору персоналу фірми “N”. Застосуйте дві методик з самоорганізування у команді.

*Задання до ситуації 9.*

5. Які напрями роботи у команді були надані рефлексії?
6. Якою методикою слід визначити відповідність ваших цінностей та цінностей організації?
7. Які властивсті як члена команди вам слід розвинути?
8. У яких ситуаціях ви зможете бути лідером?

Ситуація 10. З метою оптимізації власної професійної діяльності здійсніть самоаналіз за методикою “SWOT-аналіз” з урахуванням вашого типу спрямованості особистості .

*Задання до ситуації 10.*

1. Які методики самоменеджменту доцільно провести з для того, щоб навчитись більш яскраво виявляти сильні сторони вашої особистості?
2. Чи є вашою сильною стороною самомоніторинг?
3. Які напрями самоінвестувань вам слід задіяти?
4. Яких рис ідеального члена команди ви можете набути внаслідок проведеного самоаналізу?

Характеристика відповіді до оцінювання

Максимальна кількість балів за правильне виконання ситуаційного завдання складає 50 балів: 25 балів – за вірні відповіді на п’ять запитань до ситуаційного завдання 1, 25 балів – за вірні відповіді на п’ять запитань до ситуаційного завдання 2.

Кожна відповідь на запитання до ситуації оцінюється максимум у 5 балів: 5 балів – відповідь є цілісною, обгрунованою, 4 бали – у відповіді неправильно

вживаються деякі наукові терміни, відповідь недостатньо обгрунтована, 3 бали – відповідь не розкриває поставленого завдання, не обгрунована, 2 бали – відповідь є неправильною, хоча може містити деякі терміни, що стосуються вірного напрямку розв’язання завдання, 1 бал – відповідь представлено лише деякими термінами або тезами, обгрунтування відсутнє, 0 балів – відповідь відсутня або ідентична з відповіддю іншого студента.

### Список методичної літератури

1. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д Алаир. — М. : Эксмо, 2006. — С. 245 – 454.
1. Особенности Я-концепции в ранней юности [Електронний режим]: <http://azps.ru/articles/pers/pers10.html>.
2. Семенов А. К. Основы менеджмента: практикум. / А. К. Семенов, В. И. Набоков, 2007. — 476 с.
2. Хайкин В. Активность (характеристики и развитие) / В. Хайкин. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2000. — С. 42 – 57.
3. Штепа О. С. Складові процесу самоменеджменту та діагностика його рівня / О. С. Штепа. // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. — 2009. — № 14. — С. 91 – 94.
4. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України — 2008. — № 10. — С. 430 – 436.

Навчальне видання

# **САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Укладач: **Клочан В'ячеслав Васильович**

Формат 60x84 / 16 Ум. друк.арк. 1,25

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 29.02.2013 р.