

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету менеджменту

І.Г. Шавкун

« 08 » 2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

(назва навчальної дисципліни)

підготовки бакалавра

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійної програми Менеджмент міжнародного бізнесу

спеціальності 073 Менеджмент

галузі знань 07 Управління і адміністрування

**ВИКЛАДАЧ:** Є.В. Маказан, к.е.н., доцент кафедри бізнес-адміністрування і менеджменту зовнішньоекономічної діяльності

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри бізнес-адміністрування  
і менеджменту зовнішньоекономічної  
діяльності

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

С.В. Маркова

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Протокол № 1 від “ 25 ” серпня 2025 р.  
Завідувач кафедри бізнес-адміністрування і  
менеджменту зовнішньоекономічної  
діяльності

Д.Т. Бікулов

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2025 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни  
**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**



**Зв'язок з викладачем (викладачами):**

**Викладач:** к.е.н., доцент Маказан Євгенія Василівна

**E-mail:** [e.v.makazan@gmail.com](mailto:e.v.makazan@gmail.com)

**Телефон:** (061) 289-41-39 (кафедра)

**Інші засоби зв'язку:** Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

**Кафедра:** бізнес-адміністрування та менеджменту ЗЕД, 6й корп. ЗНУ, ауд. 108 (1<sup>й</sup> поверх)

### 1. Опис навчальної дисципліни

*Метою* вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» є формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи теоретичних знань і практичних навичок щодо ефективного управління власною діяльністю, часом, кар'єрою, емоційним станом, енергією та професійним розвитком з метою підвищення особистої результативності менеджера в умовах динамічного та цифровізованого бізнес-середовища.

*Основними завданнями* вивчення дисципліни «Самоменеджмент» є:

- засвоєння теоретико-методологічних засад самоменеджменту як міждисциплінарної галузі знань;
- вивчення методів планування особистої роботи, часу та ділової кар'єри менеджера;
- формування навичок організації власної діяльності, встановлення пріоритетів та делегування повноважень;
- опанування інструментів самомотивації, самоконтролю та саморегуляції професійної поведінки;
- розвиток особистісних, професійних та управлінських якостей менеджера;
- дослідження механізмів розвитку менеджерського потенціалу та лідерських компетентностей;
- набуття знань і практичних умінь щодо управління емоціями, стресом, енергією, здоров'ям та цифровими ресурсами.

«Самоменеджмент» як компонент освітньо-професійної програми підготовки відповідає таким програмним компетентностям:

- ЗК3 Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу;
- ЗК5 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- ЗК11 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- ЗК12 Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- СК6 Здатність діяти соціально відповідально і свідомо;
- СК9 Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань;
- СК11 Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління;
- СК14 Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності;
- СК15 Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

«Самоменеджмент» як компонент освітньо-професійної програми підготовки забезпечує такі програмні результати навчання (ПРН):

- РН1 Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- РН2 Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя;
- РН9 Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи;
- РН11 Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації;
- РН14 Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації;
- РН16 Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним;
- РН17 Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

Курс «Самоменеджмент» забезпечує поєднання фундаментальних теоретичних знань із практичними інструментами самоуправління, необхідними для ефективної професійної діяльності менеджера в сучасних організаціях.

Курс дає можливість:

- сформувати ґрунтовні знання щодо принципів, функцій і моделей самоменеджменту;
- оволодіти методами планування особистої діяльності та кар'єрного розвитку;
- застосовувати інструменти організації праці, самомотивації та самоконтролю;
- розвивати управлінські, особистісні та соціально-психологічні якості менеджера;
- використовувати техніки управління емоціями, стресом і підтримання працездатності;

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## Силабус навчальної дисципліни



– ефективно застосовувати цифрові інструменти самоменеджменту;  
– підготуватися до професійної діяльності у сфері менеджменту, управління персоналом, підприємництва та консалтингу.

*Необхідні навчальні компоненти (пререквізити, кореквізити і постреквізити):* Менеджмент, Менеджмент підприємницької діяльності, Менеджмент персоналу, Інноваційний менеджмент, Виробнича практика, Кваліфікаційна робота бакалавра.

### Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	<b>Обов'язкова</b>	
Семестр	6 -й	6 -й
Кількість кредитів ECTS	<b>3</b>	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	24 год.	4 год.
Практичні заняття	12 год.	4 год.
Самостійна робота	54 год.	82 год.
Консультації	Консультації: середа 14:30 - очний формат: 108 кабінет 6 навчальний корпус, кафедра бізнес-адміністрування та менеджменту ЗЕД - дистанційний формат: Особистий ідентифікатор ZOOM 434 6285456 Код доступу 5GfWV4	
Вид підсумкового семестрового контролю:	<b>екзамен</b>	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=1797">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=1797</a>	

### 2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності / результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<b>Компетентності</b>		
ЗК3 Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу	- проблемні лекції та семінари; - аналіз кейсів з управління часом і ресурсами; - дискусії щодо моделей прийняття рішень.	- письмові аналітичні завдання; - тестування на логічне мислення; - усні обговорення кейсів.
ЗК5 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	- лекції з теорії самоменеджменту; - робота з професійною літературою; - аналіз реальних ситуацій управління часом і пріоритетами.	- письмові контрольні роботи; - тестування; - аналіз кейсів; - усні відповіді.
ЗК11 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації	- рольові ігри та моделювання кризових ситуацій; - практичні вправи з тайм-менеджменту; - дискусії щодо адаптації до змін.	- презентація рішень у нових ситуаціях; - письмові рефлексії; - оцінка участі у рольових іграх.
ЗК12 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)	- мозкові штурми та групові сесії; - творчі завдання на вирішення проблем; - кейс-аналіз інноваційних рішень.	- письмові творчі завдання; - презентації ідей; - оцінка участі у групових сесіях.
СК6 Здатність діяти	- обговорення етичних дилем;	- письмові аналітичні роботи;

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Силабус навчальної дисципліни



соціально відповідально і свідомо	- рольові ігри з моделлю відповідальної поведінки; - групові проекти з соціальної взаємодії.	- кейс-стаді; - усне опитування.
СК9 Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань	- командні проекти; - рольові та ділові ігри; - дискусії та тренінги з міжособистісної комунікації.	- оцінка ефективності командної роботи; - презентації результатів; - письмові звіти групи.
СК11 Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління	- практичні заняття з ділових комунікацій; - тренінги та рольові ігри; - моделювання управлінських ситуацій.	- презентації комунікаційних стратегій; - оцінка участі у практичних заняттях; - письмові аналітичні завдання.
СК14 Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності	- аналіз психологічних кейсів у професійній діяльності; - практичні заняття з розвитку емоційного інтелекту; - рольові ігри з моделювання міжособистісних ситуацій	- кейс-стаді; - усне опитування; - оцінка участі у практичних та рольових вправах
СК15 Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички	- тренінги лідерства; - рольові ігри; - робота над особистим розвитком	- оцінка лідерської діяльності у практичних завданнях; - письмові рефлексії; - презентації проектів.
<b>програмні результати навчання:</b>		
РН1 Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	- лекції; - обговорення кейсів із правових ситуацій; - рольові ігри.	- письмові завдання; - тестування; - усне опитування.
РН2 Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя	- практичні заняття з тайм-менеджменту та здорового способу життя; - тренінги з емоційної саморегуляції.	- письмові рефлексії; - усні обговорення; - тестування знань.
РН9 Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи	- командні проекти; - рольові ігри; - дискусії.	- оцінка командної взаємодії; - письмові та усні звіти; - презентації.
РН11 Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації	- аналіз кейсів; - практичні заняття з комунікацій; - групові обговорення.	- тести; - письмові аналітичні завдання; - презентації
РН14 Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та	- тренінги з управління стресом; - практичні вправи з емоційної регуляції; - рольові ігри.	- письмові рефлексії; - усні обговорення кейсів; - тестування практичних навичок.



членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації		
РН16 Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним	- самостійні проєкти; - дискусії та аналіз кейсів; - тренінги критичного мислення.	- письмові роботи; - презентації; - оцінка участі у дискусіях.
РН17 Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера	- дослідницькі проєкти; - аналітична робота; - командні завдання.	- захист досліджень; - письмові аналітичні роботи; - презентації результатів.

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### *Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту та особистого планування*

##### **ТЕМА 1. Методологічні підходи до самоменеджменту**

Сутність поняття «самоменеджмент». Концепції самоменеджменту. Основна мета та переваги самоменеджменту. Функції самоменеджменту.

Самоменеджмент як міждисциплінарна галузь знань. Історичні передумови розвитку ідей самоуправління. Місце самоменеджменту в системі управлінських наук. Зв'язок самоменеджменту з тайм-менеджментом і лайф-менеджментом. Рівні застосування самоменеджменту в професійній діяльності. Обмеження та критика сучасних концепцій самоменеджменту. Значення самоменеджменту для управлінської ефективності в умовах змін.

##### **ТЕМА 2. Планування особистої роботи менеджера**

Значення постановки та формування цілей. Ситуаційний аналіз при формуванні та встановленні цілей. Основи, принципи та правила планування робочого часу. Методи планування робочого часу.

Взаємозв'язок особистих цілей менеджера з цілями організації. Коротко-, середньо- та довгострокове планування діяльності. Узгодження професійних та особистих пріоритетів. Вплив невизначеності та ризиків на процес планування. Самодисципліна як умова реалізації планів. Використання планування для запобігання перевантаженню. Оцінювання результативності особистого планування.

##### **ТЕМА 3. Планування ділової кар'єри менеджера**

Загальні поняття про кар'єру. Управління діловою кар'єрою. Робота з кадровим резервом.

Кар'єрні орієнтації та мотиваційні типи менеджерів. Горизонтальна та вертикальна кар'єра: порівняльний аналіз. Самобрендинг як інструмент кар'єрного розвитку. Вплив організаційної культури на кар'єрні можливості. Кар'єрні ризики та способи їх мінімізації. Безперервне навчання як фактор кар'єрної стійкості. Відповідальність менеджера за власну кар'єрну траєкторію.

#### *Змістовий модуль 2. Організація діяльності та саморегуляція менеджера*

##### **ТЕМА 4. Організування діяльності менеджера**

Аналіз використання часу. Основні методи організації діяльності менеджера. Встановлення пріоритетів: Принцип Парето. Аналіз ABC. Принцип Ейзенхауера. Основи делегування.

Типові «поглиначі часу» в управлінській діяльності. Організація робочого простору менеджера. Поєднання індивідуальної та командної роботи. Управління багатозадачністю та концентрацією уваги. Межі та ризики делегування повноважень. Контроль виконання делегованих завдань. Вплив організації праці на якість управлінських рішень.

##### **ТЕМА 5. Самомотивування та самоконтроль менеджера**

Поняття самомотивації, причини демотивації. Функція контролю в самоменеджменті. Контроль процесу та результату. Самоконтроль.

Психологічні основи внутрішньої мотивації. Вплив цінностей і переконань на рівень самомотивації. Роль позитивного мислення в професійній діяльності. Самооцінка як елемент самоконтролю. Формування звички регулярного самоконтролю. Зворотний зв'язок як інструмент саморегуляції. Взаємозв'язок самомотивації та професійної відповідальності.



*Змістовий модуль 3. Особистісний розвиток і формування управлінського потенціалу менеджера*

**ТЕМА 6. Розвиток менеджера як особистості**

Поняття розвитку та саморозвитку, самовдосконалення. Детермінанти та механізми розвитку особистості керівника. Співвідношення керівництва та лідерства.

Особистісна зрілість як характеристика керівника. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Роль рефлексії у професійному розвитку менеджера. Самонавчання та індивідуальні траєкторії розвитку. Готовність до змін як особистісна компетентність. Етичні засади поведінки керівника. Вплив особистісного розвитку на ефективність управління.

**ТЕМА 7. Формування якостей менеджера**

Формування професійно-ділових якостей менеджера. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера. Розвиток особистісних та моральних якостей менеджера.

Компетентнісний підхід до оцінювання якостей менеджера. Професійна відповідальність як управлінська якість. Гнучкість та адаптивність у діяльності менеджера. Культура ділового спілкування та поведінки. Стресостійкість як професійна характеристика. Формування довіри в управлінській діяльності. Самовиховання як інструмент розвитку управлінських якостей.

**ТЕМА 8. Розвиток менеджерського потенціалу**

Сутність, види і напрями розвитку менеджерського потенціалу. Бар'єри щодо розвитку потенціалу менеджера. Творчість в роботі менеджера.

Самодіагностика управлінського потенціалу. Індивідуальні стилі управління та їх розвиток. Роль наставництва і коучингу в розвитку потенціалу. Вплив середовища на реалізацію здібностей менеджера. Професійні обмеження та «стелі» розвитку. Інноваційне мислення як складова управлінського потенціалу. Стратегічне бачення як результат розвитку потенціалу.

*Змістовий модуль 4. Психоемоційна, здоров'язберезувальна та цифрова ефективність менеджера*

**ТЕМА 9. Управління емоціями та стресом**

Методи контролю емоцій. Управління стресом у складних ситуаціях. Баланс роботи та особистого життя. Техніки релаксації та mindfulness.

Емоційні тригери в управлінській діяльності. Вплив стресу на прийняття управлінських рішень. Психофізіологічні наслідки хронічного стресу. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій. Роль підтримуючого середовища в управлінні стресом. Самоспостереження як інструмент емоційної регуляції. Формування стресостійкої управлінської поведінки.

**ТЕМА 10. Управління енергією та здоров'ям**

Основи фізичної активності для продуктивності. Харчування для підтримки енергії. Баланс роботи та відпочинку. Вплив здорового способу життя на успішність.

Біоритми людини та їх урахування в організації праці. Психічна енергія та методи її відновлення. Вплив сну на когнітивні здібності менеджера. Профілактика професійного виснаження. Управління навантаженням у періоди інтенсивної роботи. Самоспостереження за станом здоров'я. Здоров'я як довгостроковий управлінський ресурс.

**ТЕМА 11. Цифровий самоменеджмент**

Інструменти для управління часом онлайн. Протидія цифровій залежності. Планування та організація роботи в цифровому середовищі. Управління інформаційними потоками.

Цифрова культура сучасного менеджера. Інформаційна гігієна в професійній діяльності. Управління увагою в умовах постійних цифрових стимулів. Асинхронна комунікація як інструмент продуктивності. Межі доступності менеджера в цифровому середовищі. Цифровий мінімалізм як підхід до організації роботи. Формування стійких цифрових звичок.

**ТЕМА 12. Розвиток емоційного інтелекту**

Самоусвідомлення та самоконтроль. Емпатія та управління взаємовідносинами. Техніки розвитку EQ. Використання емоційного інтелекту у стресових ситуаціях.

Роль EQ у сучасному управлінні. Усвідомлення емоційних реакцій у професійних ситуаціях. Управління емоційним кліматом у колективі. Емоційна компетентність у ділових комунікаціях. EQ як чинник запобігання конфліктам. Розвиток емоційної гнучкості менеджера. Інтеграція емоційного інтелекту в управлінську практику.



Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
Лекція 1	<b>ТЕМА 1. Методологічні підходи до самоменеджменту</b> Сутність поняття «самоменеджмент». Концепції самоменеджменту. Основна мета та переваги самоменеджменту. Функції самоменеджменту.	2	0,5	щотижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 1. Методологічні підходи до самоменеджменту</b> Самоменеджмент як міждисциплінарна галузь знань. Історичні передумови розвитку ідей самоуправління. Місце самоменеджменту в системі управлінських наук. Зв'язок самоменеджменту з тайм-менеджментом і лайф-менеджментом. Рівні застосування самоменеджменту в професійній діяльності. Обмеження та критика сучасних концепцій самоменеджменту. Значення самоменеджменту для управлінської ефективності в умовах змін.	5	7	щотижня
Лекція 2	<b>ТЕМА 2. Планування особистої роботи менеджера</b> Значення постановки та формування цілей. Ситуаційний аналіз при формуванні та встановленні цілей. Основи, принципи та правила планування робочого часу. Методи планування робочого часу.	2	0,5	щотижня
Практичне заняття 1	<b>ТЕМА 2. Планування особистої роботи менеджера</b> Складіть розповідь про деяку людину, яка в наш час закінчила школу і прожила до 75 років. Назвіть всі найважливіші події в житті цієї людини – саме з них складається її життя. Події можуть бути «зовнішніми» (почав навчання, працював в токому-то закладі, зробив таке...), а можуть бути і «внутрішніми», що пов'язані з глибокими роздумами та переживаннями особи. Бажано описувати події, що відповідають реальному часу. В кінці виступу спробуйте оцінити наскільки вдалося життя головного героя, наскільки вона виявилася цікавою та цінною. <b>Завдання:</b> 1) Визначте, скільки років прожила людина реально, а скільки відповідно до досягнутих результатів, подій, що мали місце. 2) Подумайте, які головні події в житті мають найбільше значення? Яку роль при цьому відіграє людина? 3) Які події досить часто залишаються поза увагою, непоміченими, не залишають наслідків в історії суспільства та в житті самої людини? 4) Оцініть події власного життя свій вік в психологічному сенсі. 5) Визначте для себе події в майбутньому, які б додали ваги Вашому життю і принесли Вам моральне задоволення.	2	1	1 раз на 2 тижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 2. Планування особистої роботи менеджера</b> Взаємозв'язок особистих цілей менеджера з цілями організації. Коротко-, середньо- та довгострокове планування діяльності. Узгодження професійних та особистих пріоритетів. Вплив невизначеності та ризиків на процес планування. Самодисципліна як умова реалізації планів. Використання планування для запобігання перевантаженню. Оцінювання результативності особистого планування.	5	7	щотижня
Лекція 3	<b>ТЕМА 3. Планування ділової кар'єри менеджера</b> Загальні поняття про кар'єру. Управління діловою кар'єрою. Робота з кадровим резервом.	2	0,5	щотижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 3. Планування ділової кар'єри менеджера</b> Кар'єрні орієнтації та мотиваційні типи менеджерів. Горизонтальна та вертикальна кар'єра: порівняльний аналіз. Самобрендинг як інструмент кар'єрного розвитку. Вплив організаційної культури на кар'єрні можливості. Кар'єрні ризики та способи їх мінімізації. Безперервне навчання як фактор кар'єрної стійкості. Відповідальність менеджера за власну кар'єрну траєкторію.	5	7	щотижня

Лекція 4	<p><b>ТЕМА 4. Організування діяльності менеджера</b> Аналіз використання часу. Основні методи організації діяльності менеджера. Встановлення пріоритетів: Принцип Парето. Аналіз АВС. Принцип Ейзенхауера. Основи делегування.</p>	2	0,5	<i>щотижня</i>												
Практичне заняття 2	<p><b>ТЕМА 4. Організування діяльності менеджера</b> Самофотографія робочого дня. 1) Згадайте з точністю до однієї години, що ви робили, наприклад, вчора чи позавчора і заповніть бланк «Фотографія дня» (табл. 1). Таблиця 1 – Фотографія дня</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Години</th> <th style="width: 50%;">Вид діяльності, заняття</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">07:00 - 08:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">08:01 - 09:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">.....</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">22:01 - 23:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23:01 - 00:00</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>2) Після заповнення бланка проаналізуйте результати роботи і зробіть творчий аналіз дня. Для цього визначте основні типи виконуваних вами завдань, розподіліть їх за певними групами: гігієнічні процедури, харчування, навчання, саморозвиток, спілкування з друзями, спілкування з членами родини, відпочинок тощо. 3) Підрахуйте загальну кількість часу, що було витрачено на кожний вид діяльності. Наприклад, «Протягом дня я працюю ... годин, їм ... раз, відпочиваю ... годин. Я читаю ... сторінок, дивлюся телевизор протягом ... годин. За один день я встигаю ... годин поговорити з друзями, провести ... ділових зустрічей. Крім того, я проходжу ... км, ... раз користуюся громадським транспортом».</p>	Години	Вид діяльності, заняття	07:00 - 08:00		08:01 - 09:00		.....		22:01 - 23:00		23:01 - 00:00		2	1	<i>1 раз на 2 тижня</i>
Години	Вид діяльності, заняття															
07:00 - 08:00																
08:01 - 09:00																
.....																
22:01 - 23:00																
23:01 - 00:00																
Самостійна робота	<p><b>ТЕМА 4. Організування діяльності менеджера</b> Типові «поглиначі часу» в управлінській діяльності. Організація робочого простору менеджера. Поєднання індивідуальної та командної роботи. Управління багатозадачністю та концентрацією уваги. Межі та ризики делегування повноважень. Контроль виконання делегованих завдань. Вплив організації праці на якість управлінських рішень.</p>	5	7													
Лекція 5	<p><b>ТЕМА 5. Самомотивування та самоконтроль менеджера</b> Поняття самомотивації, причини демотивації. Функція контролю в самоменеджменті. Контроль процесу та результату. Самоконтроль.</p>	2	0,5	<i>щотижня</i>												
Самостійна робота	<p><b>ТЕМА 5. Самомотивування та самоконтроль менеджера</b> Психологічні основи внутрішньої мотивації. Вплив цінностей і переконань на рівень самомотивації. Роль позитивного мислення в професійній діяльності. Самооцінка як елемент самоконтролю. Формування звички регулярного самоконтролю. Зворотний зв'язок як інструмент саморегуляції. Взаємозв'язок самомотивації та професійної відповідальності.</p>	5	7	<i>щотижня</i>												
Лекція 6	<p><b>ТЕМА 6. Розвиток менеджера як особистості</b> Поняття розвитку та саморозвитку, самовдосконалення. Детермінанти та механізми розвитку особистості керівника. Співвідношення керівництва та лідерства.</p>	2	0,5	<i>щотижня</i>												
Практичне заняття 3	<p><b>ТЕМА 6. Розвиток менеджера як особистості</b> Згадайте як мінімум п'ять подій, які принесли вам успіх за останній місяць. Визначте по дві характеристики, завдяки яким вам вдалося досягти успіху в кожній з цих подій (заповнити таблицю). Таблиця 1 – Особистий баланс успіхів</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Мої найбільші успіхи</th> <th style="width: 50%;">Як я цього досяг</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Мої найбільші успіхи	Як я цього досяг					2	0,5	<i>1 раз на 2 тижня</i>						
Мої найбільші успіхи	Як я цього досяг															
Самостійна робота	<p><b>ТЕМА 6. Розвиток менеджера як особистості</b> Особистісна зрілість як характеристика керівника. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Роль рефлексії у професійному розвитку менеджера. Самонавчання та індивідуальні траєкторії</p>	5	7	<i>щотижня</i>												

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



	розвитку. Готовність до змін як особистісна компетентність. Етичні засади поведінки керівника. Вплив особистісного розвитку на ефективність управління.			
Лекція 7	<b>ТЕМА 7. Формування якостей менеджера</b> Формування професійно-ділових якостей менеджера. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера. Розвиток особистісних та моральних якостей менеджера.	2	1	щотижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 7. Формування якостей менеджера</b> Компетентнісний підхід до оцінювання якостей менеджера. Професійна відповідальність як управлінська якість. Гнучкість та адаптивність у діяльності менеджера. Культура ділового спілкування та поведінки. Стресостійкість як професійна характеристика. Формування довіри в управлінській діяльності. Самовиховання як інструмент розвитку управлінських якостей.	4	7	щотижня
Лекція 8	<b>ТЕМА 8. Розвиток менеджерського потенціалу</b> Сутність, види і напрями розвитку менеджерського потенціалу. Бар'єри щодо розвитку потенціалу менеджера. Творчість в роботі менеджера.	2	0,5	щотижня
Практичне заняття 4	<b>ТЕМА 8. Розвиток менеджерського потенціалу</b> Пригадайте останню нараду, в якій Ви приймали участь і яка, на вашу думку, була досить ефективною. Здійсніть аналіз наради, давши відповіді на запитання: 1. Коротко сформулюйте мету цієї наради. 2. Перерахуйте фактори, які, на Вашу думку, зробили нараду ефективною. 3. Коротко опишіть Ваш внесок та внесок інших у забезпечення ефективності наради. 4. Перерахуйте основні результати наради. Вони можуть бути у формі отриманих рішень, вирішених конфліктів, ініційованих дій тощо.	2	1	1 раз на 2 тижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 8. Розвиток менеджерського потенціалу</b> Самодіагностика управлінського потенціалу. Індивідуальні стилі управління та їх розвиток. Роль наставництва і коучингу в розвитку потенціалу. Вплив середовища на реалізацію здібностей менеджера. Професійні обмеження та «стелі» розвитку. Інноваційне мислення як складова управлінського потенціалу. Стратегічне бачення як результат розвитку потенціалу.	4	7	щотижня
Лекція 9	<b>ТЕМА 9. Управління емоціями та стресом</b> Методи контролю емоцій. Управління стресом у складних ситуаціях. Баланс роботи та особистого життя. Техніки релаксації та mindfulness.	2	-	щотижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 9. Управління емоціями та стресом</b> Емоційні тригери в управлінській діяльності. Вплив стресу на прийняття управлінських рішень. Психофізіологічні наслідки хронічного стресу. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій. Роль підтримуючого середовища в управлінні стресом. Самостереження як інструмент емоційної регуляції. Формування стресостійкої управлінської поведінки.	4	7	щотижня
Лекція 10	<b>ТЕМА 10. Управління енергією та здоров'ям</b> Основи фізичної активності для продуктивності. Харчування для підтримки енергії. Баланс роботи та відпочинку. Вплив здорового способу життя на успішність.	2	-	щотижня
Практичне заняття 5	<b>ТЕМА 10. Управління енергією та здоров'ям</b> Аналіз енергетичних ресурсів (з ходом виконання). Оцініть свій рівень енергії протягом дня, виявіть піки та спади, і розробіть план для його стабілізації. <b>Хід виконання:</b> 1. Протягом тижня записуйте свої відчуття енергійності кожні 2-3 години. 2. Визначте причини піків (харчування, фізична активність) та спадів (стрес, перевтома). 3. Розробіть план оптимізації, додавши регулярні перерви, легкі вправи або зміну дієти.	2	-	1 раз на 2 тижня

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



Самостійна робота	<b>ТЕМА 10. Управління енергією та здоров'ям</b> Біоритми людини та їх урахування в організації праці. Психічна енергія та методи її відновлення. Вплив сну на когнітивні здібності менеджера. Профілактика професійного виснаження. Управління навантаженням у періоди інтенсивної роботи. Самостереження за станом здоров'я. Здоров'я як довгостроковий управлінський ресурс.	4	7	щотижня
Лекція 11	<b>ТЕМА 11. Цифровий самоменеджмент</b> Інструменти для управління часом онлайн. Протидія цифровій залежності. Планування та організація роботи в цифровому середовищі. Управління інформаційними потоками.	2	-	щотижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 11. Цифровий самоменеджмент</b> Цифрова культура сучасного менеджера. Інформаційна гігієна в професійній діяльності. Управління увагою в умовах постійних цифрових стимулів. Асинхронна комунікація як інструмент продуктивності. Межі доступності менеджера в цифровому середовищі. Цифровий мінімалізм як підхід до організації роботи. Формування стійких цифрових звичок.	4	7	щотижня
Лекція 12	<b>ТЕМА 12. Розвиток емоційного інтелекту</b> Самоусвідомлення та самоконтроль. Емпатія та управління взаємовідносинами. Техніки розвитку EQ. Використання емоційного інтелекту у стресових ситуаціях.	2	-	щотижня
Практичне заняття 6	<b>ТЕМА 12. Розвиток емоційного інтелекту</b> Аналіз емоційних реакцій (з ходом виконання). Ведіть журнал емоцій протягом трьох днів, записуючи, які ситуації викликали сильні емоції, і як ви з ними справлялися. <b>Хід виконання:</b> 1. Щодня записуйте ситуації, які викликали емоційний відгук. 2. Визначте, які емоції виникли, і що їх спровокувало. 3. Розробіть план реакцій для подібних ситуацій у майбутньому.	2	-	1 раз на 2 тижня
Самостійна робота	<b>ТЕМА 12. Розвиток емоційного інтелекту</b> Роль EQ у сучасному управлінні. Усвідомлення емоційних реакцій у професійних ситуаціях. Управління емоційним кліматом у колективі. Емоційна компетентність у ділових комунікаціях. EQ як чинник запобігання конфліктам. Розвиток емоційної гнучкості менеджера. Інтеграція емоційного інтелекту в управлінську практику.	4	7	щотижня
Разом		90	90	

**5. Види і зміст контрольних заходів**

Вид заняття/роботи	Вид поточного контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання *	Усього балів
1	2	3	4	5
На початку аудиторного заняття протягом семестру	Бліц-опитування	Проміжний оглядовий зріз знань за темами минулих лекцій і практичних занять (до 10 хвилини): самостійне опрацювання теоретичного (рівень «відтворення» та «розуміння») та практичного (рівень «застосування» та «створення») навчального матеріалу; формат - групові та індивідуальні завдання, обговорення та дискусія.	Передбачає надання повних відповідей і доповнень; спонукає здобувачів до систематичної самостійної роботи при підготовці до поточних занять; активізує абстрактне мислення із застосуванням методу аналізу та синтезу; не передбачає бального оцінювання.	-
<b>Поточний контроль</b>				
<b>Змістовий модуль 1</b>				
Лекція №1-2	Тестування за змістовим модулем 1	Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 1, РН 2, РН 11, РН 16 за матеріалом лекції	Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10.	<b>5</b>

		<p>№1. Питання для підготовки: Сутність поняття «самоменеджмент». Концепції самоменеджменту. Основна мета та переваги самоменеджменту. Функції самоменеджменту. Самоменеджмент як міждисциплінарна галузь знань. Історичні передумови розвитку ідей самоуправління. Місце самоменеджменту в системі управлінських наук. Зв'язок самоменеджменту з тайм-менеджментом і лайф-менеджментом. Значення постановки та формування цілей. Ситуаційний аналіз при формуванні та встановленні цілей. Основи, принципи та правила планування робочого часу. Методи планування робочого часу. Взаємозв'язок особистих цілей менеджера з цілями організації. Коротко-, середньо- та довгострокове планування діяльності. Узгодження професійних та особистих пріоритетів.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5: – незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.</p> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	
Лекція №3	Тестування за змістовим модулем 1	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 9, РН 16, РН 17 за матеріалом лекції №3. Питання для підготовки: Загальні поняття про кар'єру. Управління діловою кар'єрою. Робота з кадровим резервом. Кар'єрні орієнтації та мотиваційні типи менеджерів. Горизонтальна та вертикальна кар'єра: порівняльний аналіз. Самобрендинг як інструмент кар'єрного розвитку. Вплив організаційної культури на кар'єрні можливості. Кар'єрні ризики та способи їх мінімізації. Безперервне навчання як фактор кар'єрної стійкості. Відповідальність менеджера за власну кар'єрну траєкторію.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5: – незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.</p> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	5
Практичне заняття №1	Практичне завдання 1	<p>Перевірка рівня практичної складової сформованих РН 1, РН 11, РН 16 за матеріалом змістового</p>	<p>Практичне завдання оцінюється комплексно максимально у 5 балів: – незадовільний рівень – 0 балів</p>	5

		<p>модуля 1. Повністю виконане завдання передбачає складання розповіді про людину, визначення найважливіших подій її життя як зовнішніх (навчання, робота, досягнення), так і внутрішніх (роздуми, переживання), а також проведення оцінки значущості цих подій, ролі людини у власному житті, визначення подій, що залишаються непоміченими, та планування майбутніх подій, здатних надати життю додаткову цінність і моральне задоволення.</p> <p><i>Перелік завдань, методичні рекомендації та вимоги щодо виконання та оформлення розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>(не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу) – 3-5 балів (зараховано).</p>	
<b>Змістовий модуль 2</b>				
Лекція №4-5	Тестування за змістовим модулем 2	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 2, РН 9, РН 11, РН 14, РН 16 за матеріалом лекції №4-5. Питання для підготовки: Аналіз використання часу. Основні методи організації діяльності менеджера. Встановлення пріоритетів: Принцип Парето. Аналіз АВС. Принцип Ейзенхауера. Основи делегування. Типові «поглиначі часу» в управлінській діяльності. Організація робочого простору менеджера. Поєднання індивідуальної та командної роботи. Поняття самомотивації, причини демотивації. Функція контролю в самоменеджменті. Контроль процесу та результату. Самоконтроль. Психологічні основи внутрішньої мотивації. Вплив цінностей і переконань на рівень самомотивації. Роль позитивного мислення в професійній діяльності. Самооцінка як елемент самоконтролю.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5: – незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.</p> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<b>5</b>
Лекція №6	Тестування за змістовим модулем 2	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 2, РН 16, РН 17 за матеріалом лекції №6. Питання для підготовки: Поняття розвитку та саморозвитку, самовдосконалення. Детермінанти та механізми розвитку особистості</p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5: – незадовільний рівень:</p>	<b>5</b>

		керівника. Співвідношення керівництва та лідерства. Особистісна зрілість як характеристика керівника. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Роль рефлексії у професійному розвитку менеджера. Самонавчання та індивідуальні траєкторії розвитку. Готовність до змін як особистісна компетентність. Етичні засади поведінки керівника. Вплив особистісного розвитку на ефективність управління.  <i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i>	0-2 – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.  <i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i>	
Практичне заняття №2	Практичне завдання 2	Перевірка рівня практичної складової сформованих РН 11, РН 16, РН 17 за матеріалом змістового модуля 2. Повністю виконане завдання передбачає аналіз робочого дня шляхом фіксації власної діяльності по годинах, групування завдань за категоріями (робота, навчання, відпочинок, спілкування тощо) та підрахунок часу на кожен вид діяльності для оцінки ефективності та оптимізації розпорядку дня.  <i>Перелік завдань, методичні рекомендації та вимоги щодо виконання та оформлення розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i>	Практичне завдання оцінюється комплексно максимально у 5 балів: – незадовільний рівень – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу) – 3-5 балів (зараховано).	5
<b>Змістовий модуль 3</b>				
Лекція №7-8	Тестування за змістовим модулем 3	Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 1, РН 9, РН 11, РН 14, РН 16, РН 17 за матеріалом лекції №7-8. Питання для підготовки: Формування професійно-ділових якостей менеджера. Розвиток адміністративно-організаційних якостей менеджера. Розвиток соціально-психологічних якостей менеджера. Розвиток особистісних та моральних якостей менеджера. Компетентнісний підхід до оцінювання якостей менеджера. Професійна відповідальність як управлінська якість. Гнучкість та адаптивність у діяльності менеджера. Сутність, види і напрями розвитку менеджерського потенціалу. Бар'єри щодо розвитку потенціалу менеджера. Творчість в роботі менеджера.	Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5: – незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано); – достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.  <i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i>	5



		<p>Самодіагностика управлінського потенціалу. Індивідуальні стилі управління та їх розвиток. Роль наставництва і коучингу в розвитку потенціалу. Вплив середовища на реалізацію здібностей менеджера.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>		
Лекція №9	Тестування за змістовим модулем 3	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 2, РН 14, РН 16 за матеріалом лекції №9. Питання для підготовки: Методи контролю емоцій. Управління стресом у складних ситуаціях. Баланс роботи та особистого життя. Техніки релаксації та mindfulness. Емоційні тригери в управлінській діяльності. Вплив стресу на прийняття управлінських рішень. Психофізіологічні наслідки хронічного стресу. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій. Роль підтримуючого середовища в управлінні стресом. Самоспостереження як інструмент емоційної регуляції. Формування стресостійкої управлінської поведінки.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: 3-5 – 3 бали; 6-8 – 4 бали; 9-10 – 5 балів.</li> </ul> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle..</i></p>	5
Практичне заняття №4	Практичне завдання 3	<p>Перевірка рівня практичної складової сформованих РН 1, РН 9, РН 11 за матеріалом змістового модуля 3. Повністю виконане завдання передбачає проведення комплексного аналізу ефективності останньої наради, у якій Ви брали участь. Це включає формулювання мети наради, визначення факторів, що забезпечили її результативність, оцінку власного внеску та внеску інших учасників у досягнення ефективності, а також систематизацію основних результатів наради, таких як ухвалені рішення, вирішені конфлікти або ініційовані дії.</p> <p><i>Перелік завдань, методичні рекомендації та вимоги щодо виконання та оформлення розміщено в профілі даної</i></p>	<p>Практичне завдання оцінюється комплексно максимально у 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу) – 3-5 балів (зараховано).</li> </ul>	5



		<i>дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i>		
<b>Змістовий модуль 4</b>				
Лекція №10-11	Тестування за змістовим модулем 4	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 2, РН 11, РН 16, РН 17 за матеріалом лекції №10-11.</p> <p>Питання для підготовки: Основи фізичної активності для продуктивності. Харчування для підтримки енергії. Баланс роботи та відпочинку. Вплив здорового способу життя на успішність. Біоритми людини та їх урахування в організації праці. Психічна енергія та методи її відновлення. Вплив сну на когнітивні здібності менеджера. Інструменти для управління часом онлайн. Протидія цифровій залежності. Планування та організація роботи в цифровому середовищі. Управління інформаційними потоками. Цифрова культура сучасного менеджера. Інформаційна гігієна в професійній діяльності. Управління увагою в умовах постійних цифрових стимулів.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: <ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 – 3 бали;</li> <li>6-8 – 4 бали;</li> <li>9-10 – 5 балів.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<b>5</b>
Лекція №12	Тестування за змістовим модулем 4	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих РН 9, РН 14, РН 16, РН 17 за матеріалом лекції №12</p> <p>Питання для підготовки: Самоусвідомлення та самоконтроль. Емпатія та управління взаємовідносинами. Техніки розвитку EQ. Використання емоційного інтелекту у стресових ситуаціях. Роль EQ у сучасному управлінні. Усвідомлення емоційних реакцій у професійних ситуаціях. Управління емоційним кліматом у колективі. Емоційна компетентність у ділових комунікаціях. EQ як чинник запобігання конфліктам. Розвиток емоційної гнучкості менеджера. Інтеграція емоційного інтелекту в управлінську практику.</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 10. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень: 0-2 – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 3-10 – 3, 4, 5 балів (зараховано), а саме: <ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 – 3 бали;</li> <li>6-8 – 4 бали;</li> <li>9-10 – 5 балів.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тест розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<b>5</b>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни



Практичне заняття 5	Практичне завдання 4	<p>Перевірка рівня практичної складової сформованих РН 2, РН 14, РН 16, РН 17 за матеріалом змістового модуля 4.</p> <p>Повністю виконане завдання передбачає проведення комплексного аналізу власного рівня енергії протягом дня, виявлення періодів піків та спадів енергійності, визначення факторів, які впливають на ці коливання (харчування, фізична активність, стрес, перевтома), а також розробку заходів щодо стабілізації енергетичного стану та підвищення ефективності використання особистих ресурсів.</p> <p><i>Перелік завдань, методичні рекомендації та вимоги щодо виконання та оформлення розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Практичне завдання оцінюється комплексно максимально у 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу) – 3-5 балів (зараховано).</li> </ul>	<b>5</b>
<b>Усього поточний контроль</b>	<b>12</b>			<b>60</b>
<b>Підсумковий контроль</b>				
<b>Екзамен</b>	Підсумкове тестове завдання	<p>Перевірка рівня теоретичної складової сформованих програмних результатів навчання РН 1, РН 2, РН 9, РН 11, РН 14, РН 16, РН 17 здійснюється комплексно відповідно до змісту навчальної дисципліни (розділ 3). Теоретичне завдання представлено у форматі комплексного тесту, до якого включено 20 рівнозначних тестових питань з тем усіх змістових модулів. Тестування передбачає відповідь на теоретичні питання (вірною є лише один з альтернативних варіантів відповідей).</p> <p><i>Перелік тестових питань для самопідготовки розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Тестові питання оцінюються: правильно/неправильно. Кількість рівнозначних питань – 20. Застосовується шкала переведення кількості правильних відповідей у бали з діапазону 0-20:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень: 0-11 – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу): 12-14 – 12-14 балів; 15-17 – 15-17 балів; 18-20 – 18-20 балів.</li> </ul> <p><i>Тестове завдання розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<b>20</b>
	Практичне завдання	<p>Перевірка рівня практичної складової сформованих програмних результатів навчання РН 1, РН 2, РН 9, РН 11, РН 14, РН 16, РН 17 здійснюється комплексно відповідно до змісту навчальної дисципліни (розділ 3) та передбачає розв'язування ситуаційного завдання.</p> <p><i>Ситуаційне завдання розміщено в профілі даної дисципліни у СЕЗН ЗНУ Moodle.</i></p>	<p>Ситуаційна задача оцінюється максимально у 20 балів з урахуванням логічності та повноти відповіді на запитання щодо змісту, правил, обґрунтованості висновків тощо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незадовільний рівень – 0 балів (не зараховано);</li> <li>– прийнятний рівень (35% - 59% від максимального балу) – 7-11 балів (зараховано умовно);</li> <li>– достатній рівень (60% - 100% від максимального балу) – 12-20 балів (зараховано).</li> </ul>	<b>20</b>

Усього підсумковий контроль	2			40
-----------------------------	---	--	--	----

*\*Засоби діагностики рівня досягнення результатів навчання дисципліни та критерії оцінювання контрольних заходів.*

*Тестування.* Поточне та підсумкове оцінювання теоретичних завдань здійснюється у формі тестування з використанням платформи дистанційного навчання СЕЗН ЗНУ Moodle відповідно до календарного графіку поточних і підсумкового контролів. Проходження тестів відбувається після ідентифікації здобувача через його персональний аккаунт на сторінці дисципліни при увімкненому відео-режимі Zoom- конференції за умови дистанційної присутності викладача та передбачає обмежену у часі відповідь на теоретичні питання: для поточних контролів (Тести 1-8) – до 20 хвилин, як правило, або під час лекційного заняття перед завершенням поточного змістового модуля, або під час консультації за встановленим графіком; для підсумкового (екзаменаційного) тесту – до 50 хвилин під час підсумкового контролю за складеним розкладом.

*Процедура оцінювання практичних завдань.*

Оцінюванню підлягає виконання здобувачами практичних завдань для кожного змістового модуля під час аудиторних практичних занять і позааудиторної самостійної роботи. Кожне практичне завдання виконується по мірі опанування здобувачем матеріалу тем відповідного змістового модуля, оформлюється у вигляді файлів MS Word, здається на перевірку через персональний аккаунт у профілі цієї дисципліни в СЕЗН ЗНУ Moodle та після позитивного відгуку викладача захищається у передбачений спосіб (на практичному занятті та/або консультації). Якщо відгук має критичні зауваження з боку викладача, то робота з відповідними коментарями повертається здобувачеві на доопрацювання. Обов'язковою умовою зарахування роботи є усна перевірна комунікація «здобувач-викладач». У разі дистанційного навчання, захист робіт відбувається з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема при увімкненому відео-режимі Zoom-конференції.

*Критерії оцінювання практичних завдань:*

*5 балів* – роботу виконано самостійно та правильно, в повному обсязі із застосуванням раціональних методів; роботу здано на перевірку своєчасно, оформлено охайно; відповіді на запитання, зокрема уточнюючі, при захисті роботи повні та аргументовані, наявні змістовні висновки та ілюстративні приклади;

*4 бали* – роботу виконано самостійно, в повному обсязі, загалом правильно, але містять незначні помилки; роботу здано на перевірку своєчасно, оформлення має несуттєві зауваження; відповіді на запитання при захисті роботи в цілому повні з незначними недоліками;

*3 бали* – роботу виконано самостійно, в повному обсязі, загалом правильно, але наявні окремі помилки (наприклад, логічні); роботу здано на перевірку не своєчасно, але без порушення семестрового графіку освітнього процесу поточного навчального семестру; зміст роботи не структуровано, робота оформлена в межах вимог, але має виражений компілятивний характер/ містить ознаки використання ШІ; відповіді на запитання, зокрема уточнюючі та додаткові, при захисті роботи не повні або відсутні;

*0 балів* – роботу не виконано або виконано не самостійно з порушенням принципів академічної доброчесності, зокрема виконано інший варіант завдання, та/або не в повному обсязі; наявні численні арифметичні та змістовні помилки у розрахунках; роботу здано на перевірку з порушенням семестрового графіку освітнього процесу поточного навчального семестру; оформлення роботи не відповідає вимогам, відсутній додаток з розрахунками в таблицях MS Excel; при захисті роботи студент не володіє навчальним матеріалом та/або відповіді на запитання відсутні.

*Додаткові (заохочувальні) бали – до 10 балів.*

Бальна система стимулювання позааудиторної навчально-наукової активності здобувачів - це система додаткових балів, яку введено з метою заохочування здобувачів до планомірної, систематичної роботи з поглибленого опанування теоретичним матеріалом і стимулювання їх до творчого підходу та креативного мислення під час розв'язанні практичних завдань, які передбачено цією дисципліною.

*Позааудиторна навчально-наукова активність* здобувача є однією із форм самоосвіти (неформальна/інформальна) при формуванні результатів навчання цієї дисципліни та має бути підтверджена відповідним документом (диплом, сертифікат, свідоцтво тощо). Зміст поза аудиторних навчально-наукових активностей, за які можуть нараховуватися додаткові (заохочувальні) бали, повинні корелювати з результатами навчання дисципліни, зокрема за такі підтверджені види діяльності:

- участь у студентських олімпіадах;
- представлення результатів науково- дослідних робіт здобувача на студентських конкурсах, конференціях;
- наявність власних розробок і підготовленої роботи та презентації в частині науково-дослідних та прикладних досліджень, які проводяться викладачем навчальної дисципліни та відповідають її спрямуванню;
- участь у програмах здобуття неформальної/інформальної освіти (онлайн-курси, розміщені на відкритих навчальних платформах, воркшопи, вебінари, майстер-класи, тренінги тощо - за наявності відповідних сертифікатів);
- інші види та форми активностей у контексті змісту та РН дисципліни.

Якщо результати навчання (знання й уміння), отримані здобувачем під час самоосвіти, відповідають повністю або частково корелюють (неповні, схожі, але зі спорідненої галузі знань тощо) із РН дисципліни, які перевіряються

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## Силабус навчальної дисципліни



поточними контролюми певного змістового модуля, викладач має право оцінити їх при складанні здобувачем з урахуванням цих додаткових балів, але не перевищуючи максимальний бал за цей поточний контроль відповідно до критеріїв оцінювання. Отримані додаткові бали додаються *понад тих балів*, які здобувач може отримати, виконавши всі обов'язкові види робіт і склавши усі поточні контроли, - ці додаткові бали можуть стати вирішальними для отримання більш високої оцінки за весь курс! Тому, **НАПОЛЕГЛИВО РЕКОМЕНДУЄМО** здобувачеві скористатися цією нагодою та підвищити свій загальний бал (*максимально до 10 балів*), отриманий після виконання всіх обов'язкових видів контрольних заходів. Результати неформальної / інформальної освіти зараховуються згідно «Положення Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти» (<https://surl.li/okfueu>).

### *Підсумковий контроль.*

До підсумкового семестрового контролю допускаються здобувачі, яким на дату консультації перед цим контролем зараховано поточні контрольні заходи з усіх змістових модулів. Інакше, здобувач ліквідує існуючу поточну заборгованість на консультаціях і може бути допущений до підсумкового контролю за складеним графіком, узгодженим з екзаменатором та деканатом.

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі екзамену: здобувач проходить екзаменаційний тест на платформі СЕЗН ЗНУ Moodle та розв'язує ситуаційну задачу, включені в екзаменаційний білет, письмово готує відповіді на завдання білету та усно висвітлює свої відповіді екзаменатору.

Бальне оцінювання відповідей здобувача щодо розв'язку ситуаційної задачі враховує диференційований рівень розуміння (PP) ним опанованого навчального матеріалу на основі таксономії SOLO (Structure of the Observed Learning Outcomes - Структура результатів навчання, які можна спостерігати (як поведінку)), що дозволяє релевантно оцінити рівень сформованості практичної складової програмних результатів навчання (рекомендація МОНУ, лист №1/9-344 від 24.06.2020, <https://surl.li/uld1bv>):

- PP 1: «не знати / не розуміти» - 0 балів (не зараховано);
- PP 1+: «частково впоратися із завданням» - 7-11- балів (зараховано умовно);
- PP 2: «назвати / розпізнати / виконати дії» - 12 балів (зараховано);
- PP 3: «виконати послідовність дій / описувати» - 13-14 балів (зараховано);
- PP 4: «порівняти / показати зв'язки» - 14-15 балів (зараховано);
- PP 4+: «обґрунтувати / аналізувати» - 16-17 балів (зараховано);
- PP 5: «теоретизувати / генерувати гіпотези» - 18-19 балів (зараховано);
- PP 5+: «абстрагувати / створювати / формулювати» - 20 балів (зараховано).

Практичне завдання підсумкового контролю зараховується здобувачеві, якщо при відповіді на завдання продемонстровано рівень розуміння навчального матеріалу не нижче «PP 2».

Підсумковий контроль вважається *пройденим успішно*, якщо здобувачеві зараховано теоретичне (тестування) та практичне завдання, бали за які підсумовуються і він отримує від 24 до 40 балів, *інакше* бали за іспит не додаються до семестрової оцінки (вважаються рівними нулю), а *підсумкова оцінка із дисципліни є незадовільною*.

**Загальна семестрова бальна оцінка за дисципліну** складається як сума бальних оцінок за всі поточні контроли з усіх змістових модулів (з урахуванням додаткових балів за навчально-наукову активність) та за підсумковий контроль і не може перевищувати **100 балів**. Бальна оцінка переводиться у **національну** шкалу та шкалу **ECTS**.

### Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)	3 (задовільно)	
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

**Рекомендована література****Основна:**

1. Буняк Н. М., Черчик Л. М., Милько І. П. Самоменеджмент : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 221 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi76/0056492.pdf>.
2. Самоменеджмент : навч. посіб. / авт. кол.: С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало [та ін.]. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2020. 150 с.
3. Самоменеджмент : навч. посіб. / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар [та ін.]. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 280 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052867.pdf>.
4. Сучасні вектори розвитку менеджменту міжнародного бізнесу : колективна монографія / за заг. ред. Д. Т. Бікулова, О. М. Олійника. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 446 с.
5. Сучасні концепції бізнес-адміністрування : колективна монографія / за заг. ред. Д. Т. Бікулова, О. М. Олійника. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022. 352 с.
6. Менеджмент міжнародного бізнесу в умовах Індустрії 4.0 : колективна монографія / за заг. ред. Д. Т. Бікулова, О. М. Олійника. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 424 с.

**Додаткова:**

1. Буняк Н. М., Милько І. П., Черчик Л. М. Самоменеджмент : конспект лекцій. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 114 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi76/0056491.pdf>.
2. Войтко С. В., Мельниченко А. А. Лідерство та антикризовий менеджмент : підручник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 192 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060687.pdf>.
3. Каліщук С. Ціннісно-рольовий компонент професійного становлення особистості: діагностика & тренінговий розвиток : монографія / Вид. 2-ге, перероб. й допов. Київ : Ярошенко Я. В., 2024. 256 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059549.pdf>.
4. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi68/0049668.pdf>.
5. Професійний розвиток персоналу підприємств в системі мотиваційного менеджменту : кол. монографія / М. В. Семикіна, С. В. Дудко, А. А. Орлова [та ін.]. Кропивницький : КОД, 2021. 440 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058219.pdf>.
6. Ратушняк О. Г., Кавецький В. В., Лесько О. Й. Самоменеджмент як основна складова в роботі операційного менеджера. Ефективна економіка. 2022. № 1. DOI: 10.32702/2307-2105-2022.1.76.
7. Скрипаченко Т. В. Психологія мотивації особистості : метод. рек. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 56 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/metodychky/2023/03/0050179.doc>.
8. Черчик Л. М. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту : конспект лекцій. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2022. 162 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051547.pdf>.
9. Черчик Л. М. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2022. 269 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054831.pdf>.
10. Goleman D., Cherniss C. Optimal leadership and emotional intelligence. Leader to Leader. 2024 (113). DOI: <https://doi.org/10.1002/ltl.20813>.

**Інформаційні ресурси:**

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського URL: [www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)
2. Верховна Рада України. URL: <https://www.rada.gov.ua/>
3. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
4. Кабінет міністрів України. URL : <http://www.min.gov.ua>
5. Нормативно-правова база URL: України <http://zakon3.rada.gov.ua/>
6. Центр соціально-економічних досліджень. URL: [www.caseukraine.com.ua](http://www.caseukraine.com.ua).

**7. Регуляції і політики курсу**

*Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.*

*Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.*

**Політика академічної доброчесності**

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## Силабус навчальної дисципліни



Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності.

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua>

Цифрова повнотекстова база даних англomовної наукової періодики JSTOR: <https://www.jstor.org/>

### Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

### Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у CiscoWebex та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу [e.v.makazan@gmail.com](mailto:e.v.makazan@gmail.com). У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

### ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р.** доступний за адресою: [https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj\\_viddil/1635.ukr.html](https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html).

**НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ <https://lnk.ua/gk4x2wkVу>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається [Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ](https://lnk.ua/9MVwgEpVz): <https://lnk.ua/9MVwgEpVz>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://lnk.ua/EYNg6GpVZ>.

Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

# ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни



**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ** Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

## РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА:** <https://library.znu.edu.ua/>. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ):** <https://moodle.znu.edu.ua/>.

Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:** <https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.