

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра педагогіки та управління закладом освіти

СИЛАБУС

навчальної дисципліни
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ ТА ТЕХНІЧНА ДОПОМОГА
(включаючи електронну пошту, робочий час / місцезнаходження тощо).

Викладач (-і)	Дяченко Марія Дмитрівна
Контактний тел.	+38(096)930-67-76
E-mail:	m.d.dyachenko@gmail.com
Сторінка курсу на сайті підтримки навчальних програм КПУ	http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200
Консультації	<i>Очні консультації:</i> за графіком консультацій, а. 323, головний корпус КПУ; zoom (535-619-7104, код дотупу: 123454); Google Meet (https://meet.google.com/hff-cbqx-nwp); Viber, Telegram, WhatsApp <i>Консультації off-line:</i> шляхом повідомлення на сторінці навчальної дисципліни сайту підтримки навчальних програм КПУ (http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200)

АНОТАЦІЯ

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» є складником циклу професійної підготовки майбутніх педагогів, спрямованим на формування системи знань про закономірності ефективного управління власним часом, внутрішніми ресурсами та професійною діяльністю вчителя в умовах динамічного освітнього середовища.

Курс охоплює вивчення теоретичних основ самоорганізації особистості вчителя, методологічних підходів до тайм-менеджменту і психології успіху, культури розумової праці та принципи побудови індивідуальної освітньої траєкторії; опанування концепції раціонального використання інтелектуального та емоційного потенціалу та застосування їх в процесі майбутньої педагогічної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Особливістю курсу «Самоменеджмент» для спеціальності 014 Середня освіта освітня програма: Інформатика є його спрямованість на інтеграцію класичних технік самоорганізації з новітніми цифровими інструментами управління проектами та даними з акцентом специфічні аспекти діяльності вчителя інформатики. Курс передбачає формування теоретичних знань про: багатомірну структуру особистості вчителя-інформатика; закономірності інтелектуальної працездатності; психологію самодетермінації; методологію системного аналізу власних ресурсів; етико-естетичні засади педагогічного самоменеджменту.

Освітній процес з дисципліни здійснюється за такими формами: навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи. Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є: лекції, практичні заняття, а також консультації.

Практичні заняття передбачають: розв'язання завдань на закріплення теоретичного матеріалу; розв'язання типових завдань за зразком та перевірку засвоєння навчального матеріалу під час аудиторних занять; активного застосування інформаційних технологій та прикладного програмного забезпечення.

Самостійна робота проводиться під час аудиторних занять та в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача шляхом самостійного опрацювання лекційного матеріалу, виконання індивідуальних домашніх завдань з кожного модуля курсу. Повний курс лекційного матеріалу та методичні рекомендації до виконання індивідуальних домашніх завдань розміщено на сторінках дисципліни сайту підтримки навчальних програм Класичного приватного університету.

Консультації призначені для роз'яснення студентам теоретичних або практичних питань під час очних зустрічей з викладачем та шляхом повідомлення на сторінці навчальної дисципліни сайту підтримки навчальних програм.

Засвоєння навчального матеріалу перевіряється за допомогою поточного контролю, який здійснюється на практичних заняттях у формі усних відповідей та самостійних робіт, перевірки виконання домашніх завдань, виконання практичних робіт з використання технік та методів розвитку комунікативних мовленнєвих умінь вчителя та учнів й індивідуальних домашніх завдань. Для визначення результатів модульного та підсумкового контролю використовується система накопичення балів, яка стимулює систематичну роботу студента протягом семестру.

Підсумковий (семестровий) контроль після завершення 7 семестру здійснюється у формі усного екзамену.

ФОРМАТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна кількість годин – 120 год., у т. ч. 48 годин аудиторних занять і 72 години самостійної роботи студента. Кількість кредитів ECTS – 4.

Всього кредитів	Всього годин	Аудиторних годин	У тому числі			Самост. робота
			Лекції	Лаборат.	Семінар./практ.	
4	120	48	32	-	16	72

ОЗНАКИ ДИСЦИПЛІНИ

Курс (рік навчання)	Семестр	Цикл підготовки	Нормативна/ вибіркова
4	7	Професійна	Нормативна

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів системи теоретичних знань і практичних навичок з питань особистісного розвитку, напрямів самоменеджменту, шляхів використання їх майбутніми вчителями у подальшому житті та професійній діяльності.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування у здобувачів уміння правильно розподіляти час у процесі навчання в ЗВО, зокрема в дистанційному форматі та здатності адаптувати свою освітню та майбутню професійну діяльність до сучасних вимог і реалій педагогічної практики;
- визначення особистісних та професійних цінностей і цілей майбутнього педагога;
- формування у майбутніх педагогів системи самомотивування та самоконтролю та здатності до управління саморозвитком, планування особистої роботи й робочого часу вчителя;
- формування у здобувачів уміння ефективно впроваджувати технології самоменеджменту у власну та суспільну практику, здійснювати самопрезентацію.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі повинні знати:

- концептуальні основи самоменеджменту: сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя інформатики;
- методологію цілепокладання: класичні та сучасні моделі визначення пріоритетів (SMART-критерії, дерево цілей, матриця Ейзенхауера);
- технології планування робочого часу (особливості тайм-менеджменту в умовах багатозадачності, специфіку планування навчального процесу та позаурочної діяльності);
- механізми саморегуляції та стресостійкості (теоретичні засади збереження внутрішньої рівноваги, методи профілактики професійного вигорання та способи самомотивації в кризових ситуаціях);
- принципи ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі;
- цифрові інструменти самоорганізації (функціональні можливості сучасного програмного забезпечення – Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі – для автоматизації педагогічної праці);
- теорію індивідуального стилю діяльності (методи аналізу власних психофізіологічних особливостей та способів їх адаптації до вимог професії).

Після вивчення дисципліни здобувачі повинні вміти:

- проєктувати індивідуальну траєкторію саморозвитку (чітко формулювати життєві та професійні цілі, розробляти покрокові плани їх досягнення);
- ефективно розподіляти часовий ресурс, застосовувати на практиці методи делегування, пріоритезації та хронометражу для оптимізації підготовки до уроків;
- керувати власним емоційним станом, застосовувати техніки саморегуляції для трансформації тривоги у продуктивну енергію та підтримувати внутрішній психолого-емоційний баланс у складних педагогічних ситуаціях;
- інтегрувати цифрові сервіси в систему самоменеджменту, використовувати task-менеджери, інтелект-карти та хмарні технології для синхронізації особистих і професійних завдань;

- конструювати професійний імідж, свідомо вибудовувати власну репутацію як у реальному спілкуванні, так і в цифровому просторі (соціальні мережі, освітні платформи);
- здійснювати рефлексію власної діяльності, проводити SWOT-аналіз особистісних якостей, виявляти зони росту та вчасно застосовувати стратегії запобігання професійному вигоранню;
- організовувати робочий простір: створювати ергономічне та психологічно комфортне середовище для дистанційного та очного навчання.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта, освітня програма: Інформатика вивчення дисципліни «Самоменеджмент» сприяє формуванню **компетентностей та програмних результатів навчання.**

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Загальні компетентності:

ЗК 6. Здатність до навчання впродовж життя. Здатність самостійно визначати потреби власного розвитку, опановувати нові знання та технології, бути готовим до професійної адаптації.

ЗК 7. Здатність до креативності та інновацій. Здатність генерувати нові ідеї, виявляти гнучкість у професійних ситуаціях та застосовувати творчий підхід до розв'язання практичних проблем.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК 11. Компетентність у сфері м'яких навичок (Soft Skills). Здатність до саморегуляції, емоційного інтелекту, ефективного управління часом (тайм-менеджмент) та вирішення конфліктних ситуацій у шкільному середовищі.

Програмні результати навчання:

РН 13. Застосовує знання з психології та педагогіки для розуміння вікових особливостей учнів та побудови конструктивної взаємодії.

РН 15. Демонструє готовність до навчання впродовж життя, професійного самовдосконалення та адаптації до змін у цифровій галузі.

ПЛАН КУРСУ

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
Змістовий модуль № 1. Менеджмент і самоменеджмент в освіті: виклики та вимоги сучасного світу.			
Тема 1.1. Теорія самоменеджменту. Методологічні підходи до вивчення самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Закони самоменеджменту»; «Управління власними можливостями та обмеженнями як сутність самоменеджменту»; «Складники ефективного самоменеджменту».
Тема 1.2. Функції самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Функція організації щоденної діяльності»; «Функція самомотивування та саморегулювання»; «Функція щоденного контролю власної діяльності».
Тема 1.3. Самоменеджмент і професійний портрет сучасного вчителя.	2	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Визначення власних цінностей, сильних і слабких сторін»; «Аналіз особистісних якостей і власного творчого потенціалу та професійних можливостей»; «Формування позитивного самосприйняття».
Тема 1.4. Управління часом в контексті організації роботи вчителя.	2	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Боротьба з прокрастинацією та неефективними звичками»; «Мій тайм-менеджмент: стратегії, функції та технології».
Всього:	12	4	22
Змістовий модуль 2. Технології самоменеджменту та оцінки особистої стресостійкості.			
Тема 2.1. Самомотивація та самоконтроль у контексті самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Самоконтроль як засіб уникнення проблем в професійній діяльності та особистому житті»; «Інструменти та навички самоконтролю вчителя».
Тема 2.2. Технології самоменеджменту та оцінки особистої стресостійкості.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Техніки релаксації та психологічної саморегуляції»; «Методика самоменеджменту по оцінці особистої стресостійкості вчителя»; «Особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу»; «Самоорганізація вчителя у стресових ситуаціях»; «Визначення джерел стресу та професійного вигорання».
Тема 2.3. Модель поведінки вчителя у період освітніх змін та нововведень в освіті.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Розробка особистого плану професійного життя»; «Аналіз особистих успіхів та невдач»; «Важливість балансу між роботою та особистим життям сучасного вчителя»; «Поняття успіху людини»; «Концепція досягнення успіху в професійній діяльності вчителя».
Всього:	12	4	24

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
Змістовий модуль 3. Особистісний та професійний розвиток учителя в контексті самоменеджменту.			
Тема 3.1. Взаємозумовленість особистих та професійних цілей. Зв'язок цілей з цінностями.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Формування дерева мотивів і цілей, запобігання створення протиріч у їхній взаємодії»; «Формування особистісних та професійних цілей».
Тема 3.2. Формування стійкості особистості у професійній діяльності. Подолання конфліктних ситуацій.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Моделі поведінки та захисні реакції під час конфлікту»; «Створення ефективної моделі виходу з конфліктної ситуації»; «Способи попередження конфліктів у професійній діяльності вчителя»
Тема 3.3. Роль самоменеджменту в особистісному та професійному зростанні майбутнього вчителя.		4	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Саморозвиток педагогічного потенціалу майбутнього вчителя»; Самоменеджмент як інструмент вдосконалення комунікації вчителя. Самодіагностика комунікаційних навичок»; «Розвиток Soft Skills майбутнього вчителя»; «Управління емоціями (стрес-менеджмент, емоційний інтелект, розвиток емпатії та навичок активного слухання)»; «Моделювання особистого плану розвитку здобувача як майбутнього вчителя».
Всього:	8	8	26
Разом:	32	16	72

ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» застосовуються такі види контролю:

1. Поточний контроль – здійснюється впродовж семестру шляхом опитування на семінарських (практичних) заняттях, перевірки виконання домашніх завдань, виконання практичних робіт. За змістом він охоплює перевірку ступеня засвоєння студентом навчального матеріалу, який охоплюється темою лекційного та семінарського заняття, уміння самостійно опрацьовувати навчально-методичну літературу, здатність осмислювати зміст теми, вміння публічно та письмово репрезентувати певний матеріал, виконання завдань самостійної роботи.

2. Підсумковий семестровий контроль – здійснюється у формі усного екзамену відповідно до графіка освітнього процесу.

Для оцінювання студентів використовується система накопичування балів. Згідно з «Положенням про організацію освітнього процесу в КПУ» підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою з переведенням у національну шкалу та шкалу ECTS.

Бали нараховуються за виконання завдань аудиторної роботи, домашніх завдань до практичних занять, індивідуальних домашніх завдань, самостійних робіт.

Результати поточного контролю здобувачів вищої освіти є складниками підсумкової оцінки з дисципліни.

Оцінка рівня роботи студента впродовж семестру під час навчальних занять та самостійної роботи здійснюється у межах 80 балів. Максимальна оцінка за екзамен – 20 балів.

Розподіл балів поточного та підсумкового (семестрового) оцінювання

7 семестр

Контрольний захід	Бали
Змістовий модуль №1	25
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №1	5
Змістовий модуль №2	25
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №2	5
Змістовий модуль №3	30
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №3	5
Індивідуальне домашнє завдання №4	5
Екзамен	20

Критерії оцінювання

Відмінно (А): здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Інформатика – вільно володіє концептуальними основами самоменеджменту, методологією цілепокладання й технологією планування робочого часу; глибоко засвоїв механізми саморегуляції та стресостійкості; вільно оперує принципами ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, засвоїв теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі; вільно володіє цифровими інструментами самоорганізації; здатний моделювати теорію індивідуального стилю майбутньої професійної діяльності, проектувати індивідуальну траєкторію саморозвитку; вміє: ефективно розподіляти часовий ресурс, застосовувати на практиці методи делегування, пріоритезації та хронометражу для оптимізації підготовки до уроків; підтримувати внутрішній психолого-емоційний баланс у складних педагогічних ситуаціях; інтегрувати цифрові сервіси в систему самоменеджменту, використовувати таск-менеджери, інтелект-карти та хмарні технології для синхронізації особистих і професійних завдань; конструювати професійний імідж, свідомо вибудовувати власну репутацію як у реальному спілкуванні, так і в цифровому просторі; може здійснювати рефлексію власної діяльності, проводити SWOT-аналіз особистісних якостей, виявляти зони росту та вчасно застосовувати стратегії запобігання професійному вигоранню; здатний організувати робочий освітній простір в умовах очного та дистанційного навчання здобувачів закладу загальної середньої освіти.

Добре (В, С): здобувач добре володіє концептуальними основами самоменеджменту, методологією цілепокладання й технологією планування робочого часу; в основному засвоїв механізми саморегуляції та стресостійкості; здатний оперувати принципами ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками; вільно володіє цифровими інструментами самоорганізації; вміє: моделювати теорію індивідуального стилю майбутньої професійної діяльності, проектувати індивідуальну траєкторію саморозвитку; ефективно розподіляти часовий ресурс; інтегрувати цифрові сервіси в систему самоменеджменту; конструювати професійний імідж; може здійснювати рефлексію власної діяльності, проводити SWOT-аналіз особистісних якостей; здатний організувати робочий освітній простір в умовах очного та дистанційного навчання здобувачів закладу загальної середньої освіти.

Задовільно (D, E): здобувач поперхово володіє концептуальними основами самоменеджменту, методологією цілепокладання й технологією планування робочого часу; поперхово засвоїв / не засвоїв механізми саморегуляції та стресостійкості; не здатний оперувати принципами ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками; вільно володіє цифровими інструментами самоорганізації; вміє: розподіляти часовий ресурс; інтегрувати цифрові сервіси в систему самоменеджменту; може здійснювати рефлексію власної діяльності, проводити SWOT-аналіз особистісних якостей; намагається в процесі квазіпрофесійної діяльності організувати робочий освітній простір в умовах очного та дистанційного навчання здобувачів закладу загальної середньої освіти.

Шкала оцінювання: 100-бальна, національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основні навчальні ресурси

1. Балабанова Л. В., Стельмашенко О. В. Самоменеджмент : підручник. Кривий Ріг : ДонНУЕТ ім. Михайла Туган-Барановського, 2022. 258 с.
2. Бритченко І. Г., Князевич А. С. Самоменеджмент : конспект лекцій. Рівне : РДГУ, 2023. 160 с.
3. Васильєва О. С. Самоменеджмент майбутнього вчителя : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2021. 216 с.
4. Вплив воєнного стану на рівень професійного вигорання вчителів: механізми адаптації. 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43920/1/12.pdf>.
5. Дяченко М. Д., Прищепа А. І. Роль самоменеджменту вчителя початкових класів в організації освітнього середовища в умовах дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка». 2024. № 9(43). С. 179–190.
6. Дяченко М. Д. Самоменеджмент як сучасна управлінська технологія в контексті професійно-творчого розвитку майбутніх магістрів освітніх, педагогічних наук. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Том 2. Випуск 69. С. 277–282.
7. Дяченко М. Д., Приходькіна Н. О. Коучинг та тьюторинг як інструменти особистісного розвитку: психологічні механізми та ефективність. *Суспільство та національні інтереси* : журнал. 2024. № 4(12) 2025. С. 131–144.
8. Кір'ян С. О., П'ятницька Г. Т. Тайм-менеджмент та самоорганізація : навчальний посібник. Київ : КНУТД, 2024. 204 с.
9. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / пер. з англ. О. Любенко. Харків : нижковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. 384 с.
10. Колісник-Гуменюк Ю. І. Професійне вигорання: ознаки, причини, методи подолання. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції педагогічних та науково-педагогічних працівників, аспірантів, молодих вчених, м. Ніжин, 30 листопада 2021 р. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2021. С. 50–56. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37263>.
11. Колпаков В. М., Кулаковська Л. П. Самоменеджмент : навчальний посібник. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2021. 364 с.
12. Котик Т. М. Заходи для попередження та усунення синдрому емоційного вигорання вчителів. *Модернізація педагогічної освіти у глобальному вимірі безпеки соціально-турбулентного світу* : матеріали Міжнародного форуму 16 лютого 2023 року / Міністерство освіти і науки України, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Національна академія педагогічних наук України, Міжнародна асоціація ректорів педагогічних університетів Європи, Благодійний фонд польсько-українського партнерства. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 399–400. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39217/Forum_zbirnyk%20materialiv_2023-11.pdf?sequence=3&isAllowed=y (дата звернення: 18.08.2025).
13. Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М., Гобела В. В., Подра О. П., Коваль Г. В.. Самоменеджмент : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 280 с.
14. Метельська Н. Й. Особливості самоставлення працівників освіти з різним рівнем прояву емоційного вигорання. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 150–164. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/274741>
15. Мешко О. І., Мешко Г. М. Резильєнтність як чинник професійного благополуччя педагога. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 2(48). С. 1627–1637.
16. Моргунова Г. В. Самоменеджмент : навчальний посібник. Полтава : ПУЕТ, 2020. — 188 с.

17. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Стратегія розблокування стресу. / пер. з англ. О. Захарченко. Київ : Книголав, 2020. 272 с.

18. Олійник О. В., Козловська Л. В. Самоменеджмент : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2020. 216 с.

19. Психологічна стійкість вчителя : посібник для самопомоги. Проєкт «Навчай для України», 2023. 94 с.

20. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.

21. Чуйко Н. В., Воронкова А. А., Храпач К. Г. Самоменеджмент : базова контролююча програма з дисципліни. Харків : РВВ. ХДЗВА, 2020. 20 с.

22. Шаульська Л. В., Дороніна М. С. Особистісний менеджмент : навч. посібник. Київ : Національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 240 с.

23. Шевченко В.С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Менеджмент і адміністрування (Самоменеджмент)» (для студентів бакалавріату всіх форм навчання спеціальності 073 – Менеджмент). Харків : ХНУМГ ім. Бекетова, 2020. 91 с.

24. Шильнікова З.М. Самоменеджмент : навч. посіб. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.

Інформаційні ресурси

1. Всеукраїнська школа онлайн. URL: vsho.iznotest.info.
2. Дія.Освіта. URL: osvita.diia.gov.ua.
3. EdEra (Education Era). URL: ed-era.com.
4. Електронна бібліотека НАПН України. URL: lib.iitta.gov.ua.
5. Інтернет портал для управлінців. URL: <http://www.management.com.ua/>.
6. Prometheus. URL: prometheus.org.ua.
9. Словник.ua. URL: slovnuk.ua.