

### Анотація до дисципліни «Селф-менеджмент»

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дисципліна              | Селф-менеджмент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Кафедра                 | Менеджменту, маркетингу та публічного адміністрування                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Рівень ВО               | Перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Мета                    | навчити максимально використовувати власні можливості, свідомо управляти ходом свого життя, долати перешкоди як у професійній, так і в особистій сфері, досягати успіху найефективнішим шляхом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Зміст (теми) дисципліни | <p>Тайм-менеджмент - вміння оптимально розподіляти час на пріоритетні справи.</p> <p>Стрес-менеджмент – вміння особи попереджати або долати стресові ситуації завдяки власній психологічній компетентності.</p> <p>Тім-менеджмент – вміння людини самостійно обирати «роль» у групі та ефективно її виконувати.</p> <p>Ресурс-менеджмент – це самоорганізування особистих цінностей.</p> <p>Імпресіон-менеджмент – вміння справляти на навколишніх доцільне, на її думку, враження, найчастіше сприятливе</p> |