

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк

# САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Навчальний посібник

Вінниця  
ВНТУ  
2021

---

Замовити цю книгу <https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog/book/636>

Видавництво Вінницького національного технічного університету

<https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog>

УДК [331.103] (075.8)  
P25

Рекомендовано до друку Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 7 від 24.12.2020 р.)

Рецензенти:

**В. В. Зянько**, доктор економічних наук, професор

**О. В. Мороз**, доктор економічних наук, професор

**Т. М. Колесник**, кандидат економічних наук, доцент

**Ратушняк, О. Г.**

P25 Самоменеджмент : навч. пос. / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. –  
Вінниця : ВНТУ, 2021. – 170 с.

ISBN 978-966-641-838-1

У навчальному посібнику викладені теоретичні матеріали для самостійного вивчення дисципліни, для підготовки до лекційних, практичних занять наведені контрольні запитання для перевірки знань, умінь і навичок самоменеджменту та практичні завдання для закріплення теоретичного матеріалу.

Навчальний посібник рекомендується студентам, аспірантам, викладачам закладів вищої освіти, а також менеджерам і підприємцям.

УДК [331.103] (075.8)

ISBN 978-966-641-838-1

© ВНТУ, 2021

Замовити цю книгу <https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog/book/636>

Видавництво Вінницького національного технічного університету

<https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog>

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
ТЕМА 1. СУТНІСТЬ І ФУНКЦІЇ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ, ЙОГО ОСНОВНІ ЧАСТИНИ.....	6
1 Поняття «самоменеджмент», його складові частини .....	6
2 Принципи самоменеджменту .....	8
3 Основні функції самоменеджменту.....	9
4 Значення самоменеджменту в професійній діяльності керівника.....	11
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ .....	15
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 1 .....	20
ТЕМА 2 ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ В САМОМЕНЕДЖМЕНТІ .....	22
1 Поняття мети та цілей в самоменеджменту.....	22
2 Техніки постановки цілей.....	24
3 Основні принципи при постановці цілей.....	30
4 Стратегії постановки цілей.....	31
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ .....	32
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 2 .....	34
ТЕМА 3 ПЛАНУВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА.....	35
1 Поняття, принципи й структура планування.....	35
2 План реалізації мети.....	36
3 Види планування .....	38
4 Корегування й складання нових планів .....	43
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ .....	45
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 3 .....	46
ТЕМА 4 УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ.....	47
1 Сутність часу. Поняття ресурсу часу і його означення.....	47
2 Поняття тайм-менеджменту та його основні задачі .....	48
3 Методи управління своїм часом .....	51
4 Принципи і прийоми організації часу .....	58
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ .....	61
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 4 .....	64
ТЕМА 5 УПРАВЛІННЯ ПОГЛИНАЧАМИ ЧАСУ .....	66
1 Поглиначі й переривники .....	66
2 Відкладання важливих справ або прокрастинація.....	69
3 Вміння говорити «ні».....	71
4 Телефонні розмови.....	75

5 Люди як поглиначі часу.....	77
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ .....	78
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 5 .....	81
ТЕМА 6 УПРАВЛІННЯ АКТИВНІСТЮ І ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ .....	82
1 Поняття ресурсу активності і працездатності .....	82
2 Методи управління ресурсом активності і працездатності' .....	84
3 Управління працездатністю: життєві і тимчасові цикли.....	86
4 Розвиток навичок здорового способу життя .....	89
5 Управління діловою кар'єрою .....	95
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ .....	100
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 6 .....	102
ТЕМА 7 УПРАВЛІННЯ ПЛАТОСПРОМОЖНІСТЮ.....	103
1 Фінансове планування життя .....	103
2 Особисті фінансові звіти. Домашня бухгалтерія .....	106
3 Доходи та їх джерела .....	110
4 Способи економії власних коштів .....	114
5 Види інвестування грошей .....	118
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ .....	123
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 7 .....	125
ТЕМА 8 СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ .....	127
1 Поняття, види та фактори стресу.....	127
2 Ознаки та причини стресу .....	131
3 Стрес-менеджмент у системі управління підприємством.....	133
4 Методи стрес-менеджменту .....	135
5 Управління стресами.....	137
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ .....	141
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 8 .....	145
ТЕМА 9 САМООСВІТА ТА САМОРОЗВИТОК ТВОРЧОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МЕНЕДЖЕРА .....	146
1 Значення саморозвитку у підвищенні професіоналізму менеджера .....	146
2 Творчий потенціал менеджера як засіб досягнення успіху .....	152
3 Професіоналізм та основні компетенції менеджера .....	157
4 Самовиховання та самовдосконалення менеджера .....	162
ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ .....	168
ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 9 .....	169

## ВСТУП

Сьогодні ми дуже часто шкодуємо що доба містить лише 24 години і ми не встигаємо виконати ті задачі, які перед собою поставили. Ми стаємо бути не задоволеними собою, шукаємо винних, при цьому звинувачуємо усіх, крім самого себе. Але якщо звернути увагу на причини всередині і навчитися управляти своїм часом і іншими особистими ресурсами з максимальною ефективністю, то виявиться, що можна все встигати на роботі, в навчанні і ще вистачить часу на здоровий сон, відпочинок і проведення часу з рідними і друзями. Для того, щоб розвинути в собі такі навички, й існує дисципліна «Самоменеджмент», яка охоплює самоорганізацію, самодисципліну, самоконтроль і тайм-менеджмент.

Самоменеджмент – це наука про концепції, методи, технології управління собою, своїми потенційними можливостями, здібностями, знаннями з метою ефективного використання робочого часу, досягання поставлених цілей, отримання суспільного визнання, вищої продуктивності в роботі, вищого рівня особистого життя, навчання боротися зі стресами, отримання більшого заробітку, що дає можливість відчувати себе гармонічною людиною в навколишньому світі.

Курс «Самоменеджмент» орієнтований на формування у майбутніх менеджерів навиків формулювання та досягнення поставлених цілей, розробки стратегії досягнення успіху, усунення власних слабких місць, вміння вирішувати першочергові проблеми, впорядкувати справи за їх важливістю, концентруватися на важливих справах, використовувати пік продуктивності в роботі, встановлювати індивідуальний робочий стиль, вміння цінувати та ефективно використовувати час, боротися з поглиначами часу, вміння бути відповідальним, пунктуальним, вміння організувати свій робочий простір, працювати з інформацією, документами, планувати свої справи, бути стресостійким, здатним управляти власною волею (вольові якості, наполегливість в роботі, рішучість, мотивувати себе, оптимізм, впевненість в собі), робити себе здоровим, оскільки добрий стан здоров'я – це гігієна розумової праці та особистий самоконтроль.

З метою повнішого засвоєння навчального матеріалу посібника після кожної теми пропонуються контрольні питання та завдання для розвитку практичних навиків самоменеджменту.

Матеріал навчального посібника враховує специфіку програм дисципліни підготовки спеціалістів з напрямку «Менеджмент». Посібник призначений для активізації самостійної роботи студентів та буде сприяти саморозвитку, самовдосконаленню та отриманню практичних навичок при формуванні майбутнього менеджера. В зв'язку з цим окремі теоретичні положення мають специфічну методику викладення та супроводжуються прикладами, які роз'яснюють теорію та суть питань, що розглядаються.

# ТЕМА 1. СУТНІСТЬ І ФУНКЦІЇ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ, ЙОГО ОСНОВНІ ЧАСТИНИ

1. Поняття «самоменеджмент», його складові частини.
2. Принципи самоменеджменту.
3. Основні функції самоменеджменту.
4. Значення самоменеджменту в професійній діяльності керівника.

## 1 Поняття «самоменеджмент», його складові частини

Швидкі зміни розвитку технологій, передачі інформації, які відбуваються в сучасному світі, потребують від сучасного менеджера таких вмінь та навичок, які б дали можливість швидко реагувати на зміни в зовнішньому середовищі і, в той же час, бути стійким до морально-психологічного та соціально-культурного натиску соціуму. Саме знання теорії самоменеджменту дозволять менеджеру розвинути навички, які допоможуть вижити в жорсткому, конкурентному середовищі.

Теорія самоменеджменту набула свого розвитку наприкінці ХХ ст. Основними причинами її виникнення є:

- висока конкуренція, яка вимагає від менеджерів швидкого оволодіння новими навичками управління, саморозвитку та самовдосконалення для конкурентної боротьби;

- велика кількість стресів від напруженості в роботі сучасного менеджера, прагнення бути найкращим потребують розвитку вмінь управляти собою;

- швидкий темп життя, намагання встигнути все і одразу потребують від менеджера розвитку навиків управління часом;

- великий потік інформації та технологічних можливостей вимагає вміння правильно встановлювати цілі, пріоритети та впроваджувати їх в життя.

В економічній літературі поняття «самоменеджмент» трактується з різних точок зору, але кожен автор підкреслює важливість цієї управлінської діяльності. Основні означення поняття «самоменеджмент» наведено в табл. 1.1 [1, 2].

Таблиця 1.1 – Тракткування поняття «самоменеджмент» різними авторами [2]

Автор	Самоменеджмент – це...
1	2
Майданова Т. В.	самоорганізація, вміння управляти собою, керувати процесом управління в найширшому розумінні слова (в часі, просторі, спілкуванні, діловому світі) [3].
Зайверт Л.	послідовне і ціленаправлене використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці для того, щоб оптимально і зі смыслом використовувати час [4].

12. Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати.

13. Я отримую задоволення від освоєння нового.

14. Відповідальність, що зростає, не лякає мене.

15. Я позитивно поставився (поставилась) б до просування по службі.  
Обробка результатів. Підрахуйте загальну суму балів.

**Ключ і інтерпретація.** Якщо у Вас набралось 55 і більше балів, значить, Ви активно реалізуєте свої потреби в саморозвитку;

діапазон від 36 до 54 балів свідчить про те, що у Вас відсутня сформована система саморозвитку;

результат від 15 до 35 балів дає підставу вважати, що саморозвиток, на даний момент, зупинилося.

*Джерело:* URL: <https://psycabi.net/testy/572-test-na-samorazvitie-diagnostika-realizatsii-potrebnoziej-v-samorazvitii>

## ЛІТЕРАТУРА З ТЕМИ 9

1. Коллинз Джим, Лазье Уильям. Больше чем бизнес. Как преодолеть ограничения и построить великую компанию. Москва : Альпина Паблишер, 2018. 235 с.

2. МакКи Энни, Бояцис Ричард, Гоулман Дэниел. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 301 с.

3. Друкер Питер Ф. Эффективный керівника. Київ : КМ-БУКС, 2018. 248 с.

4. Уэлч Джек, Бирн Джон. История менеджера. Москва : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 496 с.

5. Гілл Наполеон. Думай і багатій. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 256 с.

6. Загнибіда Р. П. Особливості професійного самовдосконалення майбутніх менеджерів туризму. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2013. Частина III. № 18 (277). С. 39–44.

*Навчальне видання*

**Ратушняк Ольга Георгіївна  
Лялюк Олена Георгіївна**

## **Самоменеджмент**

Навчальний посібник

Рукопис оформила Ольга Ратушняк

Редактор В. Дружиніна

Оригінал-макет виготовлено О. Кушнір

Підписано до друку 22.04.2021.  
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman.  
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. 9,78.  
Наклад 50 (1-й запуск 1-21) пр. Зам. № 2021-040.

Видавець та виготовлювач  
Вінницький національний технічний університет,  
інформаційний редакційно-видавничий центр.  
ВНТУ, ГНК, к. 114.  
Хмельницьке шосе, 95,  
м. Вінниця, 21021.  
Тел. (0432) 65-18-06.  
**press.vntu.edu.ua;**  
*E-mail: kivc.vntu@gmail.com.*

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.

---

Замовити цю книгу <https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog/book/636>

Видавництво Вінницького національного технічного університету

<https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog>