



## СИЛАБУС

Рівненський державний гуманітарний університет  
Художньо-педагогічний факультет  
Кафедра івент-індустрій, культурології та музеєзнавства

|  |   |
|--|---|
| <b>Назва дисципліни</b>  | Технології особистісної ефективності  |
| <b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>          | 3 кредити, 90 годин   |
| <b>Вид підсумкового контролю</b>   | Залік   |
| <b>Викладач</b>  | Казначеева Людмила Миколаївна   |
| <b>Профайл викладача на сайті кафедри</b>  | <a href="https://kulturologiya.rshu.edu.ua/">https://kulturologiya.rshu.edu.ua/</a> |
| <b>Е-mail викладача:</b>   | <a href="mailto:Kaznacheyeva1710@gmail.com">Kaznacheyeva1710@gmail.com</a>          |
| <b>Посилання на освітній контент в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі</b> |   |
| <b>Мова викладання</b>   | Українська  |
| <b>Консультації</b>  | Онлайн-консультації, офлайн-консультації згідно графіку                             |

### Цілі навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Технології особистісної ефективності» є підвищення рівня особистісної зрілості здобувачів вищої освіти, формування та вдосконалення соціально-психологічної культури задля подальшої практичної діяльності.

Завданнями вивчення дисципліни «Технології особистісної ефективності» є:

- з'ясувати сутність та теоретичні основні складові особистісної ефективності;
- визначити базові особистісні навички ХХІ ст. та сформувати їх (емоційний інтелект, позитивну емоційну установку, креативність, основи тайм-менеджменту, управління стресом, критичне мислення, самоорганізацію і самодисципліну та ін);

- розкрити основи побудови конструктивних стосунків таких, як вміння працювати в команді, вміння вирішувати конфлікти, розвиток лідерських якостей, розвиток ораторських здібностей, розвиток комунікативних навичок.

ЗК02. Здатність планувати та управляти часом

ЗК13. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.

СК27. Здатність дотримуватися норм професійної етики в процесі вирішення соціальних, культурних, економічних питань

ПР3. Організувати професійний час.

ПР11. Виявляти, генерувати і впроваджувати креативні ідеї в професійну діяльність.

ПР18. Проявляти самостійність суджень та самокритичність у процесі дискусії.

### **Передумови вивчення дисципліни для формування програмних результатів навчання та компетентностей**

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Технології особистісної ефективності» значно підвищиться, якщо здобувач вищої освіти попередньо опанував матеріалом таких дисциплін як «Управління в організації».

Мотивація здобувачів вищої освіти є провідним чинником підготовки фахівців у галузі менеджменту соціокультурної діяльності.

Спільна (групова) діяльність є ефективною сучасно технологією навчання.

Самостійна діяльність здобувачів вищої освіти є одним з основних компонентів підготовки до майбутньої професійної діяльності.

### **Перелік тем**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ**

Тема 1. Базові особистісні навички людини XXI століття.

Тема 2. Soft skills як невід'ємний аспект конкурентоспроможності сучасної людини.

Тема 3. Практики Mindfulness.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ПОБУДОВИ КОНСТРУКТИВНИХ СТОСУНКІВ**

Тема 4. Вміння працювати в команді як одна з ключових сучасних компетентностей.

Тема 5. Практика вирішення конфліктів.

Тема 6. Розвиток лідерських та комунікативних навичок.

## Рекомендована література

### Основна

1. Анджемоглу Д., Робінсон Дж. Чому нації занепадають. Походження влади, багатства та бідності. Наш формат, 2016.
2. Апелло Ю. Менеджмент 3.0. Agile-менеджмент. Лідерство та управління командами. Харків: Фабула, 2019.
3. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Фабула, 2019.
4. Восс К. Ніколи не йдіть на компроміс. Техніка ефективних переговорів. Київ: Наш формат, 2019.
5. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018.
6. Засекіна Л.В., Пастрик Т.В. Психологія та міжособове спілкування. Навч. посібн. Київ: Медицина, 2018.
7. Келлі Т., Келлі Д. Творча впевненість. Як розкрити свій потенціал. Київ: Основи, 2017.
8. 50 найкращих книжок із саморозвитку в інфографіці. Київ: Моноліт-Bizz, 2020.

### Допоміжна

1. Мак-Корд П. Наснага. Як побудувати культуру свободи та відповідальності за результат. Київ: КМ-Букс, 2018.
2. Маккрістал С., Коллінз Т., Сильверман Д., Фасселл К. Команда команд. Нові правила взаємодії у складному світі. Київ: Моноліт-Bizz, 2018.
3. Максвелл Дж. 21 беззаперечний закон лідерства. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
4. Менсон М. Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем. Київ: Наш формат, 2018.
5. Норденген К. Твій мозок – суперзірка: використовуй на повну. Київ: K.Fund, 2018.
6. Папанек В. Дизайн для реального світу. Екологія людства та соціальні зміни. Київ: ArtHuss, 2020.
7. Паркер П. Мистецтво збиратися разом. Як організувати змістовну та результативну зустріч. Харків: Vivat, 2020.
8. Пентилюк М.І., Маруніч І.І., Гайдаєнко І.В. Ділове спілкування та культура мовлення. Київ: Центр навчальної літератури, 2019.
9. Ріплі А. Розумники: як виховати успішну особистість. Київ: K.Fund, 2017.
10. Роем Д. Говори та показуй. Мистецтво створювати надзвичайні презентації. Віват, 2017.
11. Саттон Р. Мудакам тут не місце. Як вижити в офісних джунглях. Київ: Наш формат, 2016.

12. Сайп Р. Розвиток мозку. Як читати швидше, запам'ятовувати краще та досягати мети. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019.
13. Феррацці К. Ваш надійний тил. Як налагодити зв'язки, що приведуть до успіху. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
14. 50+ книг, щоб стати успішним в бізнесі. Київ: Бізнес, 2019.

### Інформаційні ресурси

1. Бретт Р. Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя. URL: <https://knigogo.com.ua/knigi/bog-nikoly-ne-morgaye-50-urokiv-yaki-zminyat-tvoye-zhyttya/>
2. Кові Стівен Р. Восьма звичка. Від ефективності до величі. URL: [https://knigogo.com.ua/knigi/vosma-zvyчка-vid-efektyvnosti-do-velychi/#lib\\_book\\_download\\_link](https://knigogo.com.ua/knigi/vosma-zvyчка-vid-efektyvnosti-do-velychi/#lib_book_download_link)
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
4. Наукова бібліотека РДГУ. URL: <https://library.rshu.edu.ua/>
5. Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека. URL: <http://libr.rv.ua>
6. Свааб Д. Ми – це наш мозок. URL: <https://knigogo.com.ua/knigi/my-tse-nash-mozok/>

### Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Ноутбук, мобільний пристрій (телефон) з підключенням до Інтернет.

### Види та методи навчання і оцінювання

| Код компетентності (згідно ОПП) | Назва компетентності  | Код програмного результату навчання | Назва програмного результату навчання  | Методи навчання | Методи оцінювання результатів навчання |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|--|-----------------|--|
| ЗК02                            | Здатність планувати та управляти часом  | ПР 3,11,18                          | ПР3. Організувати професійний час.   | 1,2,3,4,5,6     | 2,5,6,7,8,09,10                        |
| СК13                            | Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.   | ПР 3,11,18                          | ПР11. Виявляти, генерувати і впроваджувати креативні ідеї професійну діяльність. | 1,2,3,4,5,6     | 2,5,6,7,8,09,10                        |
| СК27                            | Здатність дотримуватися норм професійної етики в процесі вирішення соціальних, культурних, економічних питань | ПР 3,11,18                          | ПР18. Проявляти самостійність суджень та   | 1,2,3,4,5,6     | 2,5,6,7,8,09,10                        |

|  |  |  |                                     |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|
|  |  |  | самокритичність у процесі дискусії. |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|

#### МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);  
 МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття);  
 МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);  
 МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);  
 МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);  
 МН6 – самостійна робота (розв'язання завдань);

#### МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- МО2 – усне або письмове опитування  
 МО5 – командні проєкти;  
 МО6 – реферати, есе;  
 МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;  
 МО8 – презентації та виступи на наукових заходах;  
 МО9 – захист практичних робіт;  
 МО10 – залік.

### Система та критерії оцінювання результатів навчання У РДГУ

| Суми балів за 100-бальною шкалою | Оцінкав ЄКТС | Значення оцінки ЄКТС | Критерії оцінювання  | Рівень компетентності | Оцінка за національною шкалою |            |
|----------------------------------|--------------|----------------------|--|-----------------------|-------------------------------|------------|
|                                  |              |                      |  |                       | екзамен                       | залік      |
| 90-100                           | A            | відмінно             | здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності | Високий(творчий)      | відмінно                      |            |
| 82-89                            | B            | добре                | здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна   | Достатній             |                               | зараховано |

|       |   |            |  |                             |        |
|-------|---|------------|--|-----------------------------|--------|
| 74-81 | C | добре      | здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок | (конструктивно-варіативний) | добре  |
| 64-73 | D | задовільно | здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал,  | Середній (репродуктивний)   | вільно |

### Розподіл балів, які отримують здобувачі знань вищої освіти

| Поточне тестування та самостійна робота |  | Написання рефератів та виготовлення презентацій з дисципліни, участь в науково-практичних, навчальних конференціях, підготовка та публікація наукової статті, підготовка інноваційних форм практичних занять – 20 балів | Сума |
|---|--|---|------|
| Змістовий модуль I                      |  |   |      |
| Т 1-6 – 10 балів (60 балів)             |  |   |      |
| Модульний контроль – 20 балів           |  |   |      |

### Критерії оцінювання по видах діяльності

| № з.п.  | Вид навчальної діяльності*   | Оціночні бали* | Кількість балів |
|---|--|----------------|-----------------|
| Т.1-6   | Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій                      | 1              | 60              |
|   | Виконання завдань під час практичних занять                                | 4              |                 |
|   | Індивідуальне опитування та участь в обговоренні під час практичних занять | 1              |                 |
|   | Виконання завдань самостійної роботи                                       | 4              |                 |
| Модульний контроль (контрольна робота, проект)    |  | 20             | 20              |
| Написання рефератів та виготовлення презентацій з |  |                | 20              |

|  |    |     |
|--|----|-----|
| дисципліни, участь в науково-практичних, навчальних конференціях, підготовка та публікація наукової статті, підготовка інноваційних форм практичних занять | 20 |     |
| Разом  |    | 100 |

### **Політика дисципліни**

При організації освітнього процесу здобувачі вищої освіти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу у РДГУ, Положення про академічну доброчесність, Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти, Положення про практики, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

Кожен викладач ставить здобувачам вищої освіти систему вимог та правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність під час практичного заняття; (не)допустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

### **Політика доброчесності**

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну або індивідуальну роботу повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.