

СИЛАБУС

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

1. Відомості про викладача, який викладає навчальну дисципліну

Назва дисципліни	Технології особистісної ефективності
Викладач	Казначеева Людмила Миколаївна
Профайл викладача на сайті кафедри	http://kulturologiya.rv.ua/kafedra/item/7-
Е-mail викладача:	Kaznachejeva1710@gmail.com
Посилання на освітній контент в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі	
Консультації	Онлайн- та офлайн-консультації

2. Опис навчальної дисципліни

БК 25 ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

кількість кредитів ЄКТС – 6;

кількість годин – 180 годин, у тому числі 72 - аудиторних годин, 108 годин - самостійна робота.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Термін викладання –8 семестр.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної програми

«Технології особистісної ефективності» належить до вибіркової навчальної дисципліни, освітній компонент циклу професійної підготовки;

- при вивченні даної дисципліни використовуються знання, отримані з таких дисциплін (пререквізитів): Вступ до спеціальності, Тренінг ділових комунікацій, Менеджмент і маркетинг соціокультурної діяльності, Копірайтинг.

- основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися у подальшій практичній діяльності.

5. Характеристика навчальної дисципліни

5.1. Призначення навчальної дисципліни

«Технології особистісної ефективності» - це знайомство з основними складовими особистісної ефективності та можливостями їхнього розвитку та вдосконалення.

5.2. Мета вивчення 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.

5.3. Завдання вивчення дисципліни

Завданнями вивчення дисципліни «Технології особистісної ефективності» є:

- з'ясувати сутність та теоретичні основні складові особистісної ефективності;

- визначити базові особистісні навички XXI 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.

5.4. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Технології особистісної ефективності» належить до вибіркових дисциплін.

У процесі вивчення дисципліни з.в.о. мають оволодіти наступними компетентностями:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі культури і мистецтва, у соціокультурній сфері, у сфері освіти та науки або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів менеджменту культури і мистецтва та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК02 – Здатність здійснювати раціональне планування та управління часом.

ФК08 - Здатність здійснювати ефективні комунікації та розв'язувати конфліктні ситуації у відповідності до норм професійної етики.

Програмні результати навчання:

ПР12 - Вміти визначати та обґрунтовувати професійні завдання.

5.5. План вивчення навчальної дисципліни

Назви тем	л.	пр.	с.р.	усього
Тема 1. Нові сфери науки та діяльності людини у постмодерному суспільстві	2	2	6	10
Тема 2. Сутність технологій особистісної ефективності	2	2	6	10
Тема 3. Основні теорії особистості	2	2	6	10
Тема 4. Еволюція професійно-особистісних якостей	2	2	6	10
Тема 5. Загальна характеристика базових навичок XXI ст.	2	2	6	10
Тема 6. Соціальний та емоційний інтелект: сутність поняття, характеристика	2	2	6	10
Тема 7. Позитивна емоційна установка	2	2	6	10
Тема 8. Розвиток креативності		2	6	10
Тема 9. Основи тайм-менеджменту	2	2	6	10
Тема 10. Профілактика стресових ситуацій та управління стресом	2	2	6	10
Тема 11. Аналітичне і критичне мислення	2	2	6	10
Тема 12. Вміння слухати як умова успішного спілкування	2	2	6	10
Тема 13. Самоорганізація і самодисципліна	2	2	6	10
Тема 14. Практика Mindfulness	2	2	6	10
Тема 15. Вміння працювати в команді як одна з ключових сучасних компетентностей	2	2	6	10
Тема 16. Вміння вирішувати конфлікти	2	2	6	10
Тема 17. Розвиток лідерських якостей	2	2	6	10
Тема 18. Розвиток ораторських здібностей та	2	2	6	10

комунікативних навичок				
Усього	36	36	108	180

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувача вищої освіти РДГУ є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час.

7.Рекомендована література

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. Бабич Н.Д. Культура фахового мовлення. Чернівці: Книги-XXI, 2014.
4. Бонні Г. Жіноча компанія. Поради й натхнення від 100 мисткинь і підприємниць. Київ: ArtHuss, 2020.
5. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Фабула, 2019.
6. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей. Київ: Моноліт-Bizz, 2020.
7. Бріджес Дж. Етикет справжнього джентельмена. Львів: Свічадо, 2016.
8. Брюнінг Л.Г. Керуй гормонами щастя. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2019.
9. Вагнер Т. Створення інноваторів. Київ: K.Fund, 2015.
10. Вітенко І., Борисюк А., Вітенко Т. Соціально-психологічний тренінг. Чернівці: Книги-XXI, 2008.
11. Восс К. Ніколи не йдіть на компроміс. Техніка ефективних переговорів. Київ: Наш формат, 2019.
12. Гавдат М. Формула щастя. Спроектуй свій шлях до радості. Київ: K.Fund, 2018.
13. Гілен П. Креативність та інші фундаменталізми. Харків: IST Publishing, 2012.
14. Грін Е. Спитай у керівника: як працювати з нетямущими колегами та босами. Харків: Vivat, 2019.
15. Гомперц В. Думай, як митець. Київ: ArtHuss, 2018.
16. Гоулман Д., Бояцис Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019.
17. Граффітс К., Кості М. Посібник із креативного мислення Фабула, 2020.
18. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018.
19. Де Монту П.Г. Арит-фірма: естетичне управління та метафізичний маркетинг. Київ: ArtHuss, 2020.
20. Джей М. Визначні роки. Від 20 до 30. Вмикай на повну та досягай максимуму. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.
21. Засєкіна Л.В., Пастрик Т.В. Психологія та міжособове спілкування. Навч. посібн. Київ: Медицина, 2018.
22. Ільяхов М., Саричева Л. Пиши, скорочуй. Київ: Book Chef, 2019.
23. Кавасаки Г. Мистецтво змінювання сердець, умів, дій. Шлях зачарування в бізнесі. Vivat, 2020.
24. Каплунов Д. Як писати комерційну пропозицію. Харків: Фабула, 2019.
25. Кемерон Дж. Шлях митця. Львів: Видавництво Старого Лева, 2017.
26. Келлі Т., Келлі Д. Творча впевненість. Як розкрити свій потенціал. Київ: Основи, 2017.
27. Кенеді Г. Домовлятися завжди. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016.
28. Кенеді Д. Безжальний менеджмент та ефективність людських ресурсів. Харків: Фабула, 2019.

29. Кінг Л., Гілберт Б. Як розмовляти будь з ким, будь-коли і будь-де. Секрети успішного спілкування. Київ: Моноліт-Bizz, 2019.
30. Кінг П. Стратегії і практики спілкування, або Як знайти спільну мову з кожним. Київ: Книголав, 2017.
31. Конгер Дж. А. Мистецтво переконування. Київ: Книголав, 2017.
32. Крейг Н. Лідерство починається з призначення. Харків: Фабула, 2019.
33. Кушнір Р. Мистецтво відповідального спілкування. Дрогобич: Коло, 2017.
34. Ланкастер Дж. Лідерство в стилі LEAN. Шлях до постійного вдосконалення вашого бізнесу. Київ: K.Fund, 2017.
35. Ленсіоні П. Ідеальний командний гравець. Як розпізнати й розвинути три основні якості. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017.
36. Ленсіоні П. Перевага. У чому сила корпоративної культури. Київ: Наш формат, 2017.
37. Леонард Н., Емброуз Г. Графічний дизайн: 03. Генерування ідей. Київ: Art-Huss, 2019.
38. Ліллей Р. Як взаємодіяти з проблемними людьми. Харків: Фабула, 2020.
39. Мак-Корд П. Наснага. Як побудувати культуру свободи та відповідальності за результат. Київ: КМ-Букс, 2018.
40. Маккрістал С., Коллінз Т., Сильверман Д., Фасселл К. Команда команд. Нові правила взаємодії у складному світі. Київ: Моноліт-Bizz, 2018.
41. Максвелл Дж. 21 беззаперечний закон лідерства. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
42. Мартинюк О. Хочу в fashion! Київ: ArtHuss, 2019.
43. Менсон М. Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем. Київ: Наш формат, 2018.
44. Норденген К. Твій мозок – суперзірка: використовуй на повну. Київ: K.Fund, 2018.
45. Норман Д.А. Емоційний дизайн: Чому ми любимо (або ненавидимо) речі довкола нас. Київ: ArtHuss, 2019.
46. О'Конор Дж. Системне мислення. Пошук неординарних рішень. Київ: Наш формат, 2018.
47. Омбран-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації. Чернівці: Книги-XXI, 2009.
48. Омбран-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Книга 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Чернівці: Книги-XXI, 2010
49. Папанек В. Дизайн для реального світу. Екологія людства та соціальні зміни. Київ: ArtHuss, 2020.
50. Паркер П. Мистецтво збиратися разом. Як організувати змістовну та результативну зустріч. Харків: Vivat, 2020.
51. Пентилюк М.І., Маруніч І.І., Гайдаєнко І.В. Ділове спілкування та культура мовлення. Київ: Центр навчальної літератури, 2019.
52. Ріплі А. Розумники: як виховати успішну особистість. Київ: K.Fund, 2017.
53. Роем Д. Говори та показуй. Мистецтво створювати надзвичайні презентації. Віват, 2017.
54. Саттон Р. Мудакам тут не місце. Як вижити в офісних джунглях. Київ: Наш формат, 2016.
55. Сайп Р. Розвиток мозку. Як читати швидше, запам'ятовувати краще та досягати мети. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019.
56. Стівенс-Давідовец С. Усі брешуть, але інтернет знає твої думки. Київ: K.Fund, 2018.
57. Тулген Б. Бути босом – легко. Бувай, неефективний менеджменте!. Київ: Наш формат, 2017.

58. Феррацці К. Ваш надійний тил. Як налагодити зв'язки, що приведуть до успіху. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
59. Феррацці К. Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016.
60. Філановський О. Як збільшити шанси вашого бізнесу на успіх. Наш формат, 2019.
61. Флемінг К. Говорити легко та невимушено. Як стати приємним співрозмовником. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.
62. Флорида Р. Homo creativus. Як новий клас завойовує світ. Київ: Наш формат, 2018.
63. Фовлер С. Націлені на результат. Що насправді мотивує людей. Київ: Наш формат, 2018.
64. Хессон Дж. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: Невеличкі вправи для інтуїтивного життя. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2020.
65. Чалдині Р. Переконавання: революційний метод впливу на людей. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017.
66. Чалдині Р. Психологія впливу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017.
67. Чалдині Р. Так! 60 секретів із науки переконувати. Київ: Book Chef, 2019.
68. Чому люди тупі. Під ред. Ж.-Ф.Марміона. Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2020.
69. 50 найкращих книжок із саморозвитку в інфографіці. Київ: Моноліт-Bizz, 2020.
70. 50 + книг, щоб стати успішним в бізнесі. Київ: Бізнес, 2019.

Інформаційні (інтернет) 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-zminyay-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
3. Свааб Д. Ми – це наш мозок. URL: <https://knigogo.com.ua/knigi/my-tse-nash-mozok/>
4. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. URL: <https://knigogo.com.ua/knigi/zroby-tse-zaraz-21-chudovyj-sposib-zrobyty-bilshe-za-menshyj-chas/>

8. Контроль і оцінка результатів навчання

Екзамен,

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	Підсумковий екзамен	Сума
Змістовий модуль І	Змістовий модуль ІІ	Змістовий модуль ІІІ			
Т 1-4	Т 5-14	Т 15-18			
2	4	3			

Модульний контроль 8	Модульний контроль 40	Модульний контроль 12	форм практичних занять - 20		
-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	--	--

9. Політика навчальної дисципліни

Активна участь здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на практичних заняттях під час опитування, відвідування лекційних занять, ініціативність в обговоренні дискусійних тем, своєчасність виконання самостійної роботи, заохочення до науково-дослідної роботи.

10. Політика доброчесності

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну 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.