

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Селфпроектна діяльність
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій. Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій
Розробник(и)	Купенко Олена Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом одного семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 48 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій, 24 год. практичних занять), 102 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 8 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 4 год. практичних занять), 142 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Соціальна робота"
Передумови для вивчення дисципліни	Історія та теорія соціальної роботи зі змістовим модулем: Соціальна робота з різними групами клієнтів
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Навчитися практикам селфпроектної діяльності як практикам розвитку особистості в складних і змінюваних умовах сучасності, а також краще зрозуміти, яким чином фахівець соціальної роботи може допомогти клієнтам у саморозвитку, через співавторство та поступове передавання авторства селфпроектів клієнтів.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Перспективи селфпроектної діяльності

Тема 1 Вступ до селфпроектної діяльності

Регламент роботи. Поняття "розвиток особистості", "селфпроектна діяльність". Базові ресурси особистості: час; фізична активність; платоспроможність; освіченість. Основні функції селфпроектної діяльності: самоаналіз; постановка цілей; самопланування; самоорганізація; самоконтроль. Пов'язуючі функції селфпроектної діяльності: прийняття рішень; комунікація. "Маю" (обов'язок), "хочу" (бажання) як основа селфпроектної діяльності людини. Переломний момент в житті. Папка інструментів селфпроектної діяльності.

Тема 2 Загальний план перспективи селфпроектної діяльності

Позитивний підхід до перспектив селфпроектної діяльності. Більше узнати про себе, в аспектах різних ресурсів особистості. Селфпроект як процес, а не результат. Визначення альтернатив. Прийняття рішення щодо альтернатив. SMART-цілі у селфпроектній діяльності. Селфпроектна діяльність в аспекті докладання вольових зусиль. Селфпроектна діяльність в аспекті почуттів. Як об є якість життя: благополуччя чи стійкість?

Тема 3 Наше минуле, теперішнє і майбутнє як основа селфпроектної діяльності

Минуле. Зв'язок поколінь. Рідні та їх вплив на особистість. Побаження та вплив батьків на селфпроектну діяльність особистості. Інші впливові люди. Визначальні моменти минулого життя. Наше теперішнє як основа селфпроектної діяльності. Хто ви сьогодні? Як ви дивитеся на життя? Який ваш спосіб життя? Наскільки ви реалізувалися у найважливіших сферах свого життя? Сфери життя. Думки. Інтереси. Рівень обізнаності. Життєві ролі. Суспільні внески. Професійні навички. Отримання. Цінності. Щастя. Майбутнє: що ми хочемо і що можемо. Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі.

Тема 4 У пошуках сенсу життя

Альтернативи: хто, де, чому, що, як, коли. Альтернатива не приймати рішення та не планувати власне життя. Різні комбінації альтернатив як основа для перегляду варіантів і прийняття рішення. Робота за методикою "Ikigai". Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі. Віктор Франкл: "Людина у пошуках сенсу".

Тема 5 Діяльність як основа життя людини

Діяльність. Структура діяльності. Прийняття рішення як наука і мистецтво. Рішення як відкидання альтернатив. Час для прийняття рішення. Методи прийняття рішення: підкидання монетки, Т-діаграма, вимірюваний критерій, дрейфування, ліквідація, налаштування альтернатив одна проти одної, одне питання, посилення на вищий порядок, залишення рішення іншим, залучення комітету, отримання важелів для прийняття рішення, загальне інформування. Діяльність у надзвичайній ситуації: біжати, нападати, завмерти. Структура діяльності і кількість ресурсів людини.

Модуль 2. Окремі напрями селфпроектної діяльності

Тема 6 Досвід формування нової навички як досвід селфпроектної діяльності

Навичка. Щоденна дія для формування навички. Зміна якості особистості як результат нових навичок. Суперечність між Я-стратегом та Я-виконавцем. Тригер. Наставник. Звільнення від наставника. Стати наставником для інших.

<p>Тема 7 Творчий розвиток особистості як напрям селфпроектної діяльності</p> <p>Творчість. Пізнавально-творча діяльність. Репродуктивна, евристична, творча активність особистості. Пасивність особистості. Методи творчої діяльності. Розвиток творчої особистості як щоденна дія. Вправи та щоденні дії для розвитку творчих здібностей.</p>
<p>Тема 8 Управління емоціями та взаємодія з іншими як напрями селфпроектної діяльності особистості</p> <p>Емоції. Види емоцій. Усвідомлення емоції, що переживається. Вправи та щоденні дії для усвідомлення емоцій. Життєстійкість. Стрес. Відновлення після стресу. Вправи щодо розвитку властивості відновлення після стресу. Надзвичайна ситуація: перша реакція, адаптація, відновлення, розвиток. Комунікація. Навички ненасильницької комунікації. Навички ненасильницької комунікації як предмет щоденних вправ.</p>
<p>Тема 9 Самоорганізованість як напрям селфпроектної діяльності</p> <p>Організованість. Організація життєвого і робочого простору. Організація інформаційного поля. Організація комунікацій. взаємна доповнюваність різних аспектів життя особистості. Позбуття зайвого як частина організованості. Критерії аналізу дня. Критерії аналізу наближення до власних цілей. Щоденні дії та вправи на самоорганізацію.</p>
<p>Тема 10 Навички самопрезентації як напрям селфпроектної діяльності</p> <p>Резюме. Портфоліо. Самопрезентація в соціальних мережах. Усна самопрезентація. Автобіографія як вид літературного жанру.</p>
<p>Тема 11 Управління часом і фінансами як напрями селфпроектної діяльності</p> <p>Поняття "час", "управління часом". Час як ресурс. Журнал дня. Поглиначі часу. Баланс планованості та спонтанності у плануванні часу. Вправи та щоденні дії щодо управління часом. Фінансовий ресурс особистості. Планування витрат на місяць. Запобігання зайвих витрат. Створення джерел надходження фінансових ресурсів. Вправи щодо розвитку властивостей управління ресурсами.</p>
<p>Тема 12 Фахівець соціальної роботи як консультант і наставник в селфпроектній діяльності.</p> <p>Консультавання: зміст і способи. Наставництво: зміст і способи.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Здійснювати самоаналіз власних особистісних ресурсів.
РН2	Планувати та реалізовувати селфпроект формування нової звички.
РН3	Обговорювати різні напрями розвитку особистості, а також вправи та щоденні дії для змін людини за цими напрямами.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	ЗК14 Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
-----	--

СН2	ФК10 Здатність розробляти шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи їх вирішення.
СН3	ФК11 Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Вступ до селфпроектної діяльності	
Лк1 "Вступ до селфпроектної діяльності" (денна)	Регламент роботи. Поняття "розвиток особистості", "селфпроектна діяльність". Базові ресурси особистості: час; фізична активність; платоспроможність; освіченість. Основні функції селфпроектної діяльності: самоаналіз; постановка цілей; самопланування; самоорганізація; самоконтроль. Пов'язуючі функції селфпроектної діяльності: прийняття рішень; комунікація. "Маю" (обов'язок), "хочу" (бажання) як основа селфпроектної діяльності людини. Переломний момент в житті. Папка інструментів селфпроектної діяльності.
Лк1 "Вступ до селфпроектної діяльності" (заочна)	Регламент роботи. Поняття "розвиток особистості", "селфпроектна діяльність". Базові ресурси особистості: час; фізична активність; платоспроможність; освіченість. Основні функції селфпроектної діяльності: самоаналіз; постановка цілей; самопланування; самоорганізація; самоконтроль. Пов'язуючі функції селфпроектної діяльності: прийняття рішень; комунікація. "Маю" (обов'язок), "хочу" (бажання) як основа селфпроектної діяльності людини. Переломний момент в житті. Папка інструментів селфпроектної діяльності.
Пр1 "Опрацювання базових понять щодо досвіду селфпроектної діяльності." (денна)	Регламент роботи. Поняття "розвиток особистості", "селфпроектна діяльність". Базові ресурси особистості: час; фізична активність; платоспроможність; освіченість. Основні функції селфпроектної діяльності: самоаналіз; постановка цілей; самопланування; самоорганізація; самоконтроль. Пов'язуючі функції селфпроектної діяльності: прийняття рішень; комунікація. "Маю" (обов'язок), "хочу" (бажання) як основа селфпроектної діяльності людини. Переломний момент в житті. Папка інструментів селфпроектної діяльності.
Тема 2. Загальний план перспективи селфпроектної діяльності	
Лк2 "Загальний план перспективи селфпроектної діяльності" (денна)	Позитивний підхід до перспектив селфпроектної діяльності. Більше узнати про себе, в аспектах різних ресурсів особистості. Селфпроект як процес, а не результат. Визначення альтернатив. Прийняття рішення щодо альтернатив. SMART-цілі у селфпроектній діяльності. Селфпроектна діяльність в аспекті докладання вольових зусиль. Селфпроектна діяльність в аспекті почуттів. Як об є якість життя: благополуччя чи стійкість?

Пр2 "Загальний план перспектив селфпроектної діяльності" (денна)

Позитивний підхід до перспектив селфпроектної діяльності. Більше узнати про себе, в аспектах різних ресурсів особистості. Селфпроект як процес, а не результат. Визначення альтернатив. Прийняття рішення щодо альтернатив. SMART-цілі у селфпроектній діяльності. Селфпроектна діяльність в аспекті докладання вольових зусиль. Селфпроектна діяльність в аспекті почуттів. Якоб є якість життя: благополуччя чи стійкість?

Тема 3. Наше минуле, теперішнє і майбутнє як основа селфпроектної діяльності

Лк3 "Наше минуле, теперішнє і майбутнє як основа селфпроектної діяльності" (денна)

Минуле. Зв'язок поколінь. Рідні та їх вплив на особистість. Побажання та вплив батьків на селфпроектну діяльність особистості. Інші впливові люди. Визначальні моменти минулого життя. Наше теперішнє як основа селфпроектної діяльності. Хто ви сьогодні? Як ви дивитеся на життя? Який ваш спосіб життя? Наскільки ви реалізувалися у найважливіших сферах свого життя? Сфери життя. Думки. Інтереси. Рівень обізнаності. Життєві ролі. Суспільні внески. Професійні навички. Отримання. Цінності. Щастя. Майбутнє: що ми хочемо і що можемо. Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі.

Пр3 "Наше минуле, теперішнє і майбутнє як основа селфпроектної діяльності" (денна)

Минуле. Зв'язок поколінь. Рідні та їх вплив на особистість. Побажання та вплив батьків на селфпроектну діяльність особистості. Інші впливові люди. Визначальні моменти минулого життя. Наше теперішнє як основа селфпроектної діяльності. Хто ви сьогодні? Як ви дивитеся на життя? Який ваш спосіб життя? Наскільки ви реалізувалися у найважливіших сферах свого життя? Сфери життя. Думки. Інтереси. Рівень обізнаності. Життєві ролі. Суспільні внески. Професійні навички. Отримання. Цінності. Щастя. Майбутнє: що ми хочемо і що можемо. Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі.

Тема 4. У пошуках сенсу життя

Лк2 "У пошуках сенсу життя" (заочна)

Альтернативи: хто, де, чому, що, як, коли. Альтернатива не приймати рішення та не планувати власне життя. Різні комбінації альтернатив як основа для перегляду варіантів і прийняття рішення. Робота за методикою "Ikigai". Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі. Віктор Франкл: "Людина у пошуках сенсу".

Лк4 "У пошуках сенсу життя" (денна)

Альтернативи: хто, де, чому, що, як, коли. Альтернатива не приймати рішення та не планувати власне життя. Різні комбінації альтернатив як основа для перегляду варіантів і прийняття рішення. Робота за методикою "Ikigai". Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі. Віктор Франкл: "Людина у пошуках сенсу". Робота за методикою "Ikigai". Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі. Віктор Франкл: "Людина у пошуках сенсу".

<p>Пр4 "У пошуках сенсу життя" (денна)</p> <p>Альтернативи: хто, де, чому, що, як, коли. Альтернатива не приймати рішення та не планувати власне життя. Різні комбінації альтернатив як основа для перегляду варіантів і прийняття рішення. Робота за методикою "Ікігаї". Ідеальний день в ідеальному житті. Альтернативи: хто, де, чому, що, як і коли. Пастки у баченні майбутнього. Рішення і цілі. Віктор Франкл: "Людина у пошуках сенсу".</p>
<p>Тема 5. Діяльність як основа життя людини</p>
<p>Лк5 "Діяльність як основа життя людини" (денна)</p> <p>Діяльність. Структура діяльності. Прийняття рішення як наука і мистецтво. Рішення як відкидання альтернатив. Час для прийняття рішення. Методи прийняття рішення: підкидання монетки, Т-діаграма, вимірюваний критерій, дрейфування, ліквідація, налаштування альтернатив одна проти одної, одне питання, посилення на вищий порядок, залишення рішення іншим, залучення комітету, отримання важелів для прийняття рішення, загальне інформування. Діяльність у надзвичайній ситуації: біжати, нападати, завмерти. Структура діяльності і кількість ресурсів людини.</p>
<p>Пр5 "Діяльність як основа життя людини" (денна)</p> <p>Діяльність. Структура діяльності. Прийняття рішення як наука і мистецтво. Рішення як відкидання альтернатив. Час для прийняття рішення. Методи прийняття рішення: підкидання монетки, Т-діаграма, вимірюваний критерій, дрейфування, ліквідація, налаштування альтернатив одна проти одної, одне питання, посилення на вищий порядок, залишення рішення іншим, залучення комітету, отримання важелів для прийняття рішення, загальне інформування. Діяльність у надзвичайній ситуації: біжати, нападати, завмерти. Структура діяльності і кількість ресурсів людини.</p>
<p>Тема 6. Досвід формування нової навички як досвід селфпроектної діяльності</p>
<p>Лк6 "Досвід формування нової звички як перший досвід селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Навичка. Щоденна дія для формування навички. Зміна якості особистості як результат нових навичок. Суперечність між Я-стратегом та Я-виконавцем. Тригер. Наставник. Звільнення від наставника. Стати наставником для інших.</p>
<p>Пр1 "Досвід формування нової звички як перший досвід селфпроектної діяльності" (заочна)</p> <p>Навичка. Щоденна дія для формування навички. Зміна якості особистості як результат нових навичок. Суперечність між Я-стратегом та Я-виконавцем. Тригер. Наставник. Звільнення від наставника. Стати наставником для інших.</p>
<p>Пр6 "Досвід формування нової звички як перший досвід селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Навичка. Щоденна дія для формування навички. Зміна якості особистості як результат нових навичок. Суперечність між Я-стратегом та Я-виконавцем. Тригер. Наставник. Звільнення від наставника. Стати наставником для інших.</p>
<p>Тема 7. Творчий розвиток особистості як напрям селфпроектної діяльності</p>

<p>Лк7 "Творчий розвиток особистості як напрям селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Творчість. Пізнавально-творча діяльність. Репродуктивна, евристична, творча активність особистості. Пасивність особистості. Методи творчої діяльності. Розвиток творчої особистості як щоденна дія. Вправи та щоденні дії для розвитку творчих здібностей.</p>
<p>Пр2 "Творчий розвиток особистості як напрям селфпроектної діяльності" (заочна)</p> <p>Творчість. Пізнавально-творча діяльність. Репродуктивна, евристична, творча активність особистості. Пасивність особистості. Методи творчої діяльності. Розвиток творчої особистості як щоденна дія. Вправи та щоденні дії для розвитку творчих здібностей.</p>
<p>Пр7 "Творчий розвиток особистості як напрям селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Творчість. Пізнавально-творча діяльність. Репродуктивна, евристична, творча активність особистості. Пасивність особистості. Методи творчої діяльності. Розвиток творчої особистості як щоденна дія. Вправи та щоденні дії для розвитку творчих здібностей.</p>
<p>Тема 8. Управління емоціями та взаємодія з іншими як напрями селфпроектної діяльності особистості</p>
<p>Лк8 "Управління емоціями та взаємодія з іншими як напрями селфпроектної діяльності особистості" (денна)</p> <p>Емоції. Види емоцій. Усвідомлення емоції, що переживається. Вправи та щоденні дії для усвідомлення емоцій. Життестійкість. Стрес. Відновлення після стресу. Вправи щодо розвитку властивості відновлення після стресу. Надзвичайна ситуація: перша реакція, адаптація, відновлення, розвиток. Комунікація. Навички ненасильницької комунікації. Навички ненасильницької комунікації як предмет щоденних вправ.</p>
<p>Пр8 "Досвід ненасильницької комунікації як досвід нової звички" (денна)</p> <p>Робота з щоденником (Е.Рамбала) з ненасильницької комунікації (М.Б.Розенбергом).</p>
<p>Тема 9. Самоорганізованість як напрям селфпроектної діяльності</p>
<p>Лк9 "Самоорганізованість як напрям селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Організованість. Організація життєвого і робочого простору. Організація інформаційного поля. Організація комунікацій. взаємна доповнюваність різних аспектів життя особистості. Позбуття зайвого як частина організованості. Критерії аналізу дня. Критерії аналізу наближення до власних цілей. Щоденні дії та вправи на самоорганізацію.</p>
<p>Пр9 "Самоорганізованість як напрям селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Організованість. Організація життєвого і робочого простору. Організація інформаційного поля. Організація комунікацій. взаємна доповнюваність різних аспектів життя особистості. Позбуття зайвого як частина організованості. Критерії аналізу дня. Критерії аналізу наближення до власних цілей. Щоденні дії та вправи на самоорганізацію.</p>
<p>Тема 10. Навички самопрезентації як напрям селфпроектної діяльності</p>
<p>Лк10 "Навички самопрезентації як напрям селфпроектної діяльності" (денна)</p> <p>Резюме. Портфоліо. Самопрезентація в соціальних мережах. Усна самопрезентація. Автобіографія як вид літературного жанру.</p>

<p>Пр10 "Навички самопрезентації як напрям селфпроектної діяльності" (денна) Резюме. Портфоліо. Самопрезентація в соціальних мережах. Усна самопрезентація. Автобіографія як вид літературного жанру.</p>
<p>Тема 11. Управління часом і фінансами як напрями селфпроектної діяльності</p>
<p>Лк11 "Управління часом і фінансами як напрями селфпроектної діяльності" (денна) Поняття "час", "управління часом". Час як ресурс. Журнал дня. Поглиначі часу. Баланс планованості та спонтанності у плануванні часу. Вправи та щоденні дії щодо управління часом. Фінансовий ресурс особистості. Планування витрат на місяць. Запобігання зайвих витрат. Створення джерел надходження фінансових ресурсів. Вправи щодо розвитку властивостей управління ресурсами.</p>
<p>Пр11 "Управління часом і фінансами як напрями селфпроектної діяльності" (денна) Поняття "час", "управління часом". Час як ресурс. Журнал дня. Поглиначі часу. Баланс планованості та спонтанності у плануванні часу. Вправи та щоденні дії щодо управління часом. Фінансовий ресурс особистості. Планування витрат на місяць. Запобігання зайвих витрат. Створення джерел надходження фінансових ресурсів. Вправи щодо розвитку властивостей управління ресурсами.</p>
<p>Тема 12. Фахівець соціальної роботи як консультант і наставник в селфпроектній діяльності.</p>
<p>Лк12 "Фахівець соціальної роботи як консультант і наставник в селфпроектній діяльності." (денна) Консультування: зміст і способи. Наставництво: зміст і способи.</p>
<p>Пр12 "Фахівець соціальної роботи як консультант і наставник в селфпроектній діяльності." (денна) Консультування: зміст і способи. Наставництво: зміст і способи.</p>

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні лекції
МН2	Аналіз конкретних ситуацій (Case-study)
МН3	Евристичне навчання
МН4	Проектний метод

Написання есе, виконання практичних завдань, обговорення кейсів, підготовка селфпроекту, реалізація селфпроекту, звіт за реалізованим селфпроектом, підготовка карти пам'яті

Навички самопроектвання та самоуправління

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Написання есе
НД2	Виконання практичних завдань
НД3	Обговорення кейсів
НД4	Підготовка селфпроекту
НД5	Реалізація селфпроекту
НД6	Звіт за реалізованим селфпроектom
НД7	Підготовка карти пам'яті

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	заохочення до навчання, поради	протягом навчального процесу	усний коментар викладача
МФО2 Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами	підтримка і пропозиції студентів один до одного; розвиток самостійної навчальної діяльності	протягом усього навчального процесу	усні коментарі

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підготовка есе	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	оцінка в балах, усний або письмовий
МСО2 Виконання практичного бліц-кейсу	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	коментар оцінка в балах, усний або письмовий
МСО3 Звіт за результатами виконання практичних робіт	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	коментар оцінка в балах, усний або письмовий коментар
МСО4 Підготовка селфпроєкту	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	оцінка в балах, усний або письмовий
МСО5 Звіт за реалізованим селфпроєктом	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	коментар оцінка в балах, усний або письмовий
МСО6 Розробка карти пам'яті	передбачає виконання на репродуктивному, пошуковому чи творчому рівні й відповідне оцінювання	за графіком навчального процесу	коментар оцінка в балах, усний або письмовий коментар

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання	100 балів		
МСО1. Підготовка есе	36		
розкриття власного досвіду за темою лекції (12x3)	36	20	Так
МСО2. Виконання практичного бліц-кейсу	24		
8x3	24	16	Так
МСО3. Звіт за результатами виконання практичних робіт	10		
1 - обґрунтування вибору навички, 2 - підбір вправ на формування обраної звички (2x5)	10	6	Так
МСО4. Підготовка селфпроєкту	10		

		10	5	Так
МСО5. Звіт за реалізованим селфпроектом		10		
		10	5	Так
МСО6. Розробка карти пам'яті		10		
	узагальнена карта за підсумками курсу	10	8	Так

Методи контролю передбачають розвиток пошукового і творчого рівнів пізнавальної активності студентів.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН3	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Дискурсивні технології самопроєктування особистості: монографія / [Н.В.Чепелева, М.Л.Смульсон, С.Ю. Рудницька, О.В.Зазимко, та ін.]; за ред. Н.В. Чепелевої. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2019. 170 с. http://surl.li/nwhpf
2	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 внут рішніх справ, 2021. 280 с. http://surl.li/exau1
3	Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с. http://surl.li/drmfc
4	Ратушняк, О. Г. Самоменеджмент : навч. пос. / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 170 с. http://surl.li/qccqj
5	Eriksen I.M., Stefansen K., Smette I. Inequalities in the making: the role of young people's relational resources through the COVID-19 lockdown. November 2022. DOI:10.1080/13676261.2022.2144716
Допоміжна література	
6	Купенко О.В. Селфпроектна педагогічна технологія. Технології освіти дорослих : навчально-методичний посібник / О. М. Пехота, Н. Г. Ничкало, О. В. Купенко та ін.; за ред. д-ра пед. наук, проф. О. М. Пехоти. Миколаїв : Іліон, 2021. С. 169-188.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	

7	Buhler-Niederberger D., Konig A. Childhood as a resource and laboratory for the self-project. May 2011 <i>Childhood</i> 18(2):180-195. DOI:10.1177/0907568210391490
8	Goldsmith M. Triggers / http://executivebookreview.com/wp-content/uploads/2017/04/Triggers.pdf
9	Wrzus C., Roberts B. Processes of Personality Development in Adulthood: The TESSERA Framework. – <i>Personality and Social Psychology Review</i> . – 2017/ Volume: 21 issue: 3. – p. 253-277 / https://www.researchgate.net/publication/303232404_Processes_of_Per