



## Силабус курсу Тайм-менеджмент

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Спеціальність – 073 Менеджмент  
Освітньо-професійна програма – «Управління персоналом»

Рік навчання: II Семестр: IV

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська



### Керівник курсу

**Жуковська Аліна Юріївна**

доктор економічних наук, доцент,  
професор кафедри менеджменту,  
публічного управління та персоналу  
Західноукраїнського національного університету  
zhuk.alina81@gmail.com,  
+38(097)307-34-55

**SCOPUS AUTHOR ID:** 36070237700

**ORCID ID:** 0000-0003-0891-1952

**RESEARCHER ID:** G-6280-2017

**GOOGLE SCHOLAR:**

<https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=b65H9j8AAAAJ>

### Опис дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Тайм-менеджмент» є формування у студентів системних знань, навичок та компетенцій щодо ефективного управління часом, планування діяльності та підвищення особистої продуктивності у професійному та особистому житті. Після завершення курсу студенти зможуть ефективно планувати свій час, підвищувати продуктивність, знижувати рівень стресу та досягати професійних і особистих цілей завдяки застосуванню сучасних методик тайм-менеджменту.

### Структура курсу

| Години<br>(лек. /<br>сем.) | Тема                                                  | Результати навчання                                                                                                                                                        | Завдання                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2 / 2                      | Тема 1. Сутність та поняття тайм менеджменту          | Знати: основні теоретичні концепції тайм-менеджменту; вміти: розрізняти основні теоретичні концепції тайм-менеджменту                                                      | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2                      | Тема 2. Методи та способи постановки цілей та завдань | Знати: основні методи та способи постановки цілей та завдань, вимоги, яким має відповідати ціль; вміти: ставити актуальні, конкретні, вимірювані, досяжні цілі та завдання | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |

|       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2 / 2 | Тема 3. Методи та техніки визначення пріоритетів та оптимізація витрат часу | Знати: методи та техніки пріоритезації цілей та завдань; вміти: визначати пріоритетні завдання та концентруватись на їх виконанні.                                                                      | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 4. Методи планування та розподілу часу                                 | Знати: основні методи планування та розподілу часу; вміти: визначати необхідну кількість часу для виконання завдання; планувати виконання завдань в різних часових рамках                               | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 5. Аналіз витрат часу та способи його контролю                         | Знати: основні методики аналізу часу в системі тайм-менеджменту; вміти: проаналізувати витрати часу конкретного працівника та організації в цілому                                                      | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 6. Поглиначі часу (хронофаги) та способи боротьби із ними              | Знати: основні види хронофагів і способи боротьби з ними; вміти: боротися з різними видами хронофагів                                                                                                   | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 7. Методи контролю продуктивності                                      | Знати: основні методи контролю продуктивності; вміти: контролювати власну продуктивність та продуктивність підлеглих працівників                                                                        | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 8. Методи обробки та збереження інформації                             | Знати: основні методи обробки та збереження інформації; вміти: обробляти вхідну інформацію, організовувати її збереження.                                                                               | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 9. Методи боротьби із прокрастинацією                                  | Знати: основні методи боротьби із прокрастинацією; вміти: дотримуватись плану виконання завдань і не допускати прострочення їх термінів.                                                                | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 10. Корпоративний тайм-менеджмент                                      | Знати: сутність та особливості корпоративного тайм-менеджменту та його технології; вміти: використовувати технології корпоративного тайм-менеджменту для підвищення ефективності діяльності організації | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 11. Принципи та правила делегування повноважень                        | Знати: основні принципи та правила делегування повноважень; вміти: обирати підлеглих для делегування повноважень та здійснювати його на основі вивчених правил.                                         | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |

|       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | кейсів                                                   |
| 2 / 2 | Тема 12. Методи та принципи самоконтролю та самомотивації                                                       | Знати: методи та принципи самоконтролю самомотивації; вміти: ставити цілі, досягати їх, боротися з лінню.                                                                                                                                                                                   | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 13. Цифрові інструменти тайм-менеджменту                                                                   | Знати: основні види цифрових інструментів тайм-менеджменту, їх переваги та недоліки; вміти: обирати найкращі інструменти в залежності від ситуації.                                                                                                                                         | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2 / 2 | Тема 14. Методи та способи боротьби зі стресом, розвитку стресостійкості та профілактики професійного вигорання | Знати: основні методи боротьби зі стресом та розвитку стресостійкості, принципи розподілу часу між роботою та відпочинком, способи ефективного відпочинку; вміти: говорити «ні», діяти в стресових ситуаціях, розвивати стресостійкість, виділяти час на відпочинок, ефективно відпочивати. | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |
| 2/2   | Тема 15. Тайм-менеджмент для фрілансерів та творчих людей                                                       | Знати: особливості тайм менеджменту для фрілансерів та творчих людей; вміти: ефективного організувати свою роботу під час роботи на фрілансі та творчості.                                                                                                                                  | Тести, дискусія, ситуаційні завдання, обговорення кейсів |

### Літературні джерела

1. Жуковська А. Методи планування та розподілу завдань в тайм-менеджменті. *Соціально-економічні відносини в цифровому суспільстві*. 2023. Том 1 (47). С. 50-60. URL: <https://ser.net.ua/index.php/SER/article/view/478/477>
2. Жуковська А. Сучасні методи та технології тайм-менеджменту. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Економічна». 2021. № 101. С. 79-93. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhE\\_2021\\_101\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhE_2021_101_10)
3. Жуковська А. Інклюзивний менеджмент: зарубіжний досвід та перспективи запровадження в Україні. *Інноваційна економіка*. 2024. № 3. С. 36-46. URL: <http://inneco.org/index.php/innecoua/article/view/1272>
4. Аллен Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. К.: КМ-Букс, 2018. 392 с.
5. Кові Стівен. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2012. 384 с.
6. Балабанова Л.В., Сардак О.П. Організація праці менеджера: навч. посіб. К.: Професіонал, 2016. 407 с.
7. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Організація праці менеджера: навч. пос. К., 2013. 252 с.
8. Довгань Л.Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. К.: Ексоб, 2014. 384 с.
9. Лугова В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
10. Нетепчук В.В. Самонеджмент: навч. посібник. Рівне: НУВПГ. 2013. 354 с.

11. Чайка Г.Л. Самоменеджмент менеджера: навч. посіб. К. : Знання, 2014. 422 с.
12. Юринець З.В. Самоменеджмент : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.
13. Fogg B.J. Tiny Habits: The Small Changes that Change Everything. Harvest. 2020. 320 p.
14. Kreek A. The Responsibility Ethic: 12 Strategies Exceptional People Use to Do the Work and Make Success Happen. Page Two. 2019. 270 p.
15. Moller C. Employeeeship: Mobilising everyone's energy to win. 2017. 357 p.
16. Tracy B. Goals!: How to Get Everything You Want – Faster Than You Ever Thought Possible. Berrett-Koehler Publishers. 2010. 305 p.
19. Tracy B. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. Oakland: Berrett-Koehler Publishers, Incorporated. 2017. 144 p.
21. Allen D. Ready for Anything: 52 Productivity Principles for Work and Life. New York: Viking Books. 2003. 164 p.
22. Covey S. The 7 Habits of Highly Effective People. Published by Free Press. 1990. 358 p.
23. Lakein A. How to Get Control of Your Time and Your Life. Signet. 1996. 160 p.
24. Kennedy D. Time Management for Entrepreneurs: The Ultimate No Holds Barred Kick Butt Take No Prisoners (Second Edition). Entrepreneur Press. 2013. 190 p.
25. Küstenmacher W. T., Seiwert L. Simplify Your Life. Einfacher und glücklicher Leben. German. Published by Campus. 2008. 448 p.
27. Fogg B.J. Tiny Habits: The Small Changes that Change Everything. Harvest. 2020. 320 p.
28. Kreek A. The Responsibility Ethic: 12 Strategies Exceptional People Use to Do the Work and Make Success Happen. Page Two. 2019. 270 p.
30. Cavoulacos A., Minshew K. The New Rules of Work: The Modern Playbook for Navigating Your Career. Published by Currency. 2017. 336 p.
31. Ross D. Don't Read this Book. Time Management for Creative People. Laurence King Publishing. 2016. 516 p.
32. How W. Master 4D Time Management: Delete, Delegate, Defer, Do. 2015. 50 p.

### Політика оцінювання

| Модуль 1                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 | Модуль 2                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      | Модуль 3                                                                                                         | Модуль 4                                                                                                         | Модуль 5                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10%                                                                                                                          | 10%                                                                                                                                                                             | 10%                                                                                                                          | 10%                                                                                                                                                                  | 5%                                                                                                               | 15%                                                                                                              | 40%                                                                                                      |
| Поточне оцінювання                                                                                                           | Модульний контроль 1                                                                                                                                                            | Поточне оцінювання                                                                                                           | Модульний контроль 2                                                                                                                                                 | Тренінги                                                                                                         | Самостійна робота                                                                                                | Екзамен                                                                                                  |
| Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час опрацювання змістового модуля 1 | Модульний контроль проводиться в системі Moodle в позааудиторний час за змістовим модулем 1 і включає 2 теоретичних питання по 20 балів (40 балів). Практичне завдання 60 балів | Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час опрацювання змістового модуля 2 | Модульний контроль проводиться в системі Moodle в позааудиторний час за змістовим модулем 2 і включає 2 теоретичних питання по 20 балів. Практичне завдання 60 балів | Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконання 3 завдань. Оцінювання за 100-бальною шкалою | Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконання 2 завдань. Оцінювання за 100-бальною шкалою | Відповідь на два запитання, кожне з яких 20 балів, а у підсумку 40 балів. Управлінське завдання 60 балів |

\* Пропуски практичних занять обов'язково відпрацьовуються в години консультацій, в іншому випадку вони вважаються оцінкою «0» та враховуються при визначенні середнього арифметичного. Для здобувачів, які навчаються за індивідуальним графіком, поточне оцінювання проводиться під час консультацій, та шляхом виконання завдань в системі Moodle.

**Шкала оцінювання студентів:**

| <b>ECTS</b> | <b>Бали</b> | <b>Зміст</b>                                   |
|-------------|-------------|------------------------------------------------|
| A           | 90-100      | відмінно                                       |
| B           | 85-89       | добре                                          |
| C           | 75-84       | добре                                          |
| D           | 65-74       | задовільно                                     |
| E           | 60-64       | достатньо                                      |
| FX          | 35-59       | незадовільно з можливістю повторного складання |
| F           | 1-34        | незадовільно з обов'язковим повторним курсом   |