



Кафедра управління та адміністрування

Схвалено:

На засіданні кафедри управління та адміністрування

Протокол № 10 від 28 травня 2024 р.

Завідувач кафедри _____ Юлія МАЛАШЕНКО

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ТА САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

Спеціальності: 015 Професійна освіта (цифрові технології)

Освітнього рівня: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Професійна освіта (цифрові технології)»

Спеціалізація: цифрові технології



Розробники силабусу навчальної дисципліни:

Олексієнко Лариса Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки

(підпис)

Викладач:

Олексієнко Лариса Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки

(підпис)

Силабус розглянуто на засіданні кафедри управління та адміністрування

Протокол № 10 від « 28 » травня 2024р.

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Професійний розвиток та самоменеджмент
Шифр та назва спеціальності	015 Професійна освіта (цифрові технології)
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	6 кредитів / 180 год
	Лекції: 34 Практичні заняття: 34 Самостійна робота студентів: 112
Терміни вивчення дисципліни	5 семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	екзамен
Сторінка дисципліни на сайті	https://krm.maup.com.ua/8488-2/

2. Загальна інформація про викладача. Контактна інформація

Олексієнко Лариса Анатоліївна	
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	-
Посада	доцент кафедри соціальної роботи та мовної підготовки
Контактна інформація викладача:	
E-mail	oleksienko@ki-maup.com.ua
Контактний тел.:	+380679431151

3. Анотація курсу

Дисципліна «Професійний розвиток та самоменеджмент» є ключовим елементом підготовки здобувачів спеціальності 015 Професійна освіта (Цифрові технології) та спрямована на формування здатності ефективно планувати, організовувати та керувати власним професійним розвитком у сфері освіти та цифрових технологій.

Курс охоплює три основні блоки.

Перший блок – теоретичні засади професійного розвитку, концепції самоменеджменту, стратегічне планування кар'єри, особистісний та професійний ріст.

Другий блок – цифрові інструменти для самоменеджменту та професійного розвитку, включаючи сервіси планування завдань, онлайн-курси, платформи для підвищення кваліфікації та електронні портфоліо.

Третій блок – інноваційні підходи до розвитку компетентностей, використання технологій для оцінювання власних досягнень, адаптивне навчання, управління часом, стресом та ресурсами в професійній діяльності.

Дисципліна формує практичні компетентності у самостійному плануванні кар'єри, розвитку цифрових і професійних навичок, застосуванні стратегій особистісного та професійного зростання відповідно до сучасних стандартів освітньої та цифрової сфери.

Мета курсу

Формування системи знань, умінь і практичних навичок, необхідних для ефективного самоменеджменту, планування професійного розвитку, розвитку компетентностей у сфері цифрової освіти, а також здатності інтегрувати інноваційні цифрові рішення у власну освітню та професійну діяльність.

Предмет вивчення

Теоретичні засади самоменеджменту, моделі професійного розвитку, цифрові сервіси та інструменти для самоосвіти, планування кар'єри та моніторингу власних досягнень.

Пререквізити

Для успішного засвоєння дисципліни здобувач повинен мати базові знання та уміння, отримані з дисциплін: Педагогічна майстерність та наукова діяльність, Інформаційні та комунікаційні технології в професійній освіті, Основи програмування та об'єктно-орієнтоване програмування, а також базові навички роботи з цифровими сервісами.

Постреквізити

Результати вивчення дисципліни забезпечують фундамент для опанування наступних дисциплін освітньої програми: Менеджмент освітньої діяльності – уміння планувати, організовувати та контролювати освітній процес; Цифрові технології в професійній освіті – розвиток цифрової автономії та навичок використання платформ для професійного розвитку; Комп'ютерна аналітична діяльність та проєктування – навички самоменеджменту полегшують організацію та координацію проєктної та аналітичної діяльності; Соціально-економічні процеси та системи – розуміння власного професійного розвитку у контексті цифрової економіки; Основи сталого розвитку суспільства – інтеграція особистісного та професійного розвитку у сталий розвиток освітньої системи.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Дисципліна «Професійний розвиток та самоменеджмент» забезпечує формування наступних компетентностей та результатів навчання, визначених в освітньо-професійній програмі «Професійна освіта (Цифрові технології)»:

Загальні компетентності

- K05. Здатність приймати обґрунтовані рішення
- K06. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій
- K07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

Спеціальні (фахові) компетентності

- K14. Здатність керувати навчальними/розвивальними проєктами
- K16. Здатність використовувати сучасні інформаційні технології та інтегрувати їх в освітнє середовище
- K17. Здатність реалізовувати навчальні стратегії з використанням цифрових засобів оцінювання
- K19. Здатність використовувати відповідне програмне забезпечення для професійних завдань
- K22. Здатність застосовувати положення фундаментальних і прикладних наук у цифровій педагогіці
- K25. Здатність збирати, аналізувати та інтерпретувати інформацію за допомогою цифрових інструментів
- K26. Здатність забезпечувати якість освіти та управління освітнім процесом із використанням цифрових технологій
- K27.* Здатність застосовувати цифрові технології для розробки програмних продуктів, інформаційних систем та елементів цифрового освітнього середовища

Програмні результати навчання

- ПР06. Доносити професійні знання державною та іноземною мовами, у тому числі у цифровому форматі
- ПР09. Здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації за допомогою спеціалізованого цифрового програмного забезпечення
- ПР11. Використовувати психолого-педагогічний інструментарій під час створення цифрових ресурсів
- ПР13. Застосовувати сучасні дидактичні та методичні засади викладання з використанням цифрових технологій
- ПР14. Стимулювати мотивацію та пізнавальний інтерес здобувачів освіти засобами цифрового середовища
- ПР15. Діагностувати та коригувати освітній процес із використанням цифрової аналітики
- ПР19. Обирати та застосовувати цифрове устаткування, інструменти та технології для розв'язання професійних завдань
- ПР21. Застосовувати міжнародні стандарти цифрової освіти (SCORM, xAPI, IMS, Creative Commons)
- ПР22. Використовувати програмне забезпечення для e-learning та дистанційного навчання і здійснювати його навчально-методичний супровід
- ПР26. Дотримуватися принципів цифрової безпеки, авторського права та академічної доброчесності
- ПР27.* Планувати, організовувати та контролювати роботу інформаційних систем, розробляти елементи цифрового освітнього середовища та програмні продукти для закладів освіти

5. Зміст та бюджет часу навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретичні основи професійного розвитку та самоменеджменту

Тема 1. Основні концепції професійного розвитку

Поняття безперервного навчання (Lifelong learning), етапи професійного становлення, фактори впливу на кар'єрний ріст, сучасні моделі компетенцій фахівця.

Тема 2. Самоменеджмент як ключова компетентність сучасного фахівця

Сутність та функції самоменеджменту, раціональна організація праці, встановлення пріоритетів, роль самодисципліни в умовах дистанційної роботи.

Тема 3. Планування кар'єри та оцінювання професійних компетентностей

Види кар'єрних траєкторій, методики самооцінювання знань та навичок, аудит професійних досягнень, створення індивідуального плану розвитку (IDP).

Тема 4. Стратегії особистісного та професійного зростання

Концепція Soft Skills та Hard Skills, розвиток емоційного інтелекту, побудова особистого бренду педагога, проактивність та робота з внутрішньою мотивацією.

Модуль 2. Цифрові інструменти для самоменеджменту. Створення цифрового портфоліо педагога професійного навчання.

Тема 5. Платформи онлайн-освіти та сервіси підвищення кваліфікації

Огляд ресурсів для самоосвіти, верифікація сертифікатів, цифрові бібліотеки, участь у професійних спільнотах та вебінарах.

Тема 6. Електронні портфоліо та цифрові трекери досягнень

Структура та види е-портфоліо, сервіси для створення візуального звіту про роботу, цифрові бейджі, інструменти фіксації професійного прогресу.

Тема 7. Інструменти планування та організації часу



Техніка керування часом (Pomodoro, матриця Ейзенхауера), використання Google Calendar, Notion, Trello та Todoist для синхронізації завдань.

Тема 8. Адаптивне навчання та розвиток ключових компетентностей

Використання штучного інтелекту для персоналізації навчання, мікронавчання як способ швидкого оновлення знань, гнучкість у виборі освітнього контенту.

Модуль 3. Практичні методики та інтеграція цифрових технологій

Тема 9. Управління особистими ресурсами та стресом

Профілактика професійного вигорання, методики відновлення енергії, цифрові додатки для медитації та контролю стану здоров'я, баланс між роботою та особистим життям.

Тема 10. Оцінювання власних результатів та корекція планів розвитку

Методики рефлексії, SWOT-аналіз особистої діяльності, коригування цілей на основі отриманого досвіду, аналіз зворотного зв'язку від колег та учнів.

Тема 11. Використання цифрових платформ для побудови кар'єрної траєкторії

Професійні соцмережі (LinkedIn), платформи для пошуку грантів та стажувань, створення цифрового резюме, онлайн-нетворкінг.

Тема 12. Етика та безпека роботи з персональними та професійними даними

Захист конфіденційної інформації, безпечне зберігання документів у хмарі, цифрова репутація фахівця, дотримання академічної доброчесності в мережі.

Таблиця бюджету навчального часу (год)

Модуль / Тема	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Модуль 1. Теоретичні основи професійного розвитку та самоменеджменту			
Тема 1. Основні концепції професійного розвитку	3	3	8
Тема 2. Самоменеджмент як ключова компетентність сучасного фахівця	3	3	8
Тема 3. Планування кар'єри та оцінювання професійних компетентностей	3	3	8
Тема 4. Стратегії особистісного та професійного зростання	3	3	8
Модуль 2. Цифрові інструменти для самоменеджменту			
Тема 5. Платформи онлайн-освіти та сервіси підвищення кваліфікації	3	3	8
Тема 6. Електронні портфоліо та цифрові трекери досягнень	3	3	8
Тема 7. Інструменти планування та організації часу	3	3	9
Тема 8. Адаптивне навчання та розвиток ключових компетентностей	3	3	9
Модуль 3. Практичні методики та інтеграція цифрових технологій			
Тема 9. Управління особистими ресурсами та стресом	3	2	9

Модуль / Тема	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 10. Оцінювання власних результатів та корекція планів розвитку	3	2	9
Тема 11. Використання цифрових платформ для побудови кар'єрної траєкторії	2	2	9
Тема 12. Етика та безпека роботи з персональними та професійними даними	2	2	9
ІНДЗ		2	10
Всього годин за семестр	34	34	112
Всього годин за курс	34	34	112

6. Методи навчання та система оцінювання

Курс базується на активному та практико-орієнтованому навчанні. У процесі вивчення дисципліни будуть використовуватися наступні методи:

Проблемно-орієнтовані лекції передбачають розгляд реальних кейсів професійного розвитку та самоменеджменту, наприклад обговорення стратегій особистісного та кар'єрного зростання, оцінювання компетентностей та ефективних підходів до управління часом і ресурсами.

Практичні заняття або воркшопи включають інтенсивні практичні сесії з опанування цифрових та організаційних інструментів самоменеджменту: платформи онлайн-освіти, сервіси планування часу, електронні портфоліо та трекери досягнень, адаптивні освітні сервіси для розвитку компетентностей.

Кейс-стаді передбачає аналіз успішних і неуспішних прикладів професійного розвитку, застосування адаптивного навчання, ефективних стратегій управління ресурсами та стресом, а також побудови кар'єрних траєкторій із використанням цифрових інструментів.

Проектне навчання включає виконання індивідуальних та групових ІНДЗ, що охоплюють розробку особистого плану професійного розвитку, створення цифрового портфоліо, застосування інтерактивних інструментів для планування часу та оцінювання власних компетентностей.

Командна робота передбачає спільне виконання завдань на практичних заняттях, обмін досвідом, рецензування робіт та реалізацію групових міні-проектів, пов'язаних із розвитком ключових професійних компетентностей.

Перевернуте навчання полягає в тому, що частина теоретичного матеріалу (наприклад, основи самоменеджменту, стратегії професійного розвитку, інструменти адаптивного навчання) винесена на самостійне опрацювання, що дозволяє ефективніше використовувати аудиторний час для практики.

Дискусії та мозкові штурми використовуються при обговоренні стратегій управління часом та ресурсами, методів оцінювання власних компетентностей, адаптивного навчання та цифрових платформ для професійного розвитку.

Робота з інформаційними джерелами: студенти мають вивчати базову і додаткову літературу, професійні Інтернет-ресурси, кейси, методичні матеріали щодо професійного розвитку і самоменеджменту.

Самостійна робота студентів є невід'ємною частиною освітнього процесу, спрямованою на поглиблення, узагальнення та закріплення знань і практичних навичок. Включає вивчення окремих тем, аналіз кейсів, підготовку презентацій та розробку власних інструментів самоменеджменту.

Підготовка до контрольних заходів: систематична підготовка до всіх видів поточного та підсумкового контролю, включаючи модульні контрольні роботи та захист ІНДЗ.



Науково-дослідна робота (за бажанням): участь у наукових гуртках, підготовка доповідей для студентських конференцій, написання тез або статей, дослідження інструментів цифрового самоменеджменту.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ) з дисципліни спрямовані на розвиток навичок самостійної, творчої та проєктної діяльності шляхом вирішення комплексних завдань професійно-педагогічного спрямування.

ІНДЗ (Професійний розвиток та самоменеджмент)

Мета: демонстрація практичних навичок самоменеджменту, управління професійним розвитком та застосування цифрових інструментів для планування, оцінювання і контролю власної діяльності.

Завдання:

1. Проаналізувати власні професійні компетентності та визначити цілі кар'єрного та особистісного розвитку.
2. Розробити індивідуальний план професійного розвитку із застосуванням цифрових платформ і трекерів досягнень.
3. Використати електронні портфоліо для демонстрації власних досягнень і навичок.
4. Продемонструвати ефективне використання інструментів планування часу та ресурсів.
5. Презентувати і захистити розроблений план професійного розвитку, аргументуючи вибір методів, стратегій та цифрових сервісів.

Таблиця розподілу балів (екзамен)

Тема/завдання	Робота на практ./семінар. занятті	Самостійна робота	Всього
Модуль 1. Теоретичні основи професійного розвитку та самоменеджменту			
Практична робота №1 (Тема 1–2)	4	1	5
Практична робота №2 (Тема 3–4)	4	1	5
Модульна контрольна робота 1	8	1	9
Разом за Модуль 1	16	3	19
Модуль 2. Цифрові інструменти для самоменеджменту			
Практична робота №3 (Тема 5–6)	5	1	6
Практична робота №4 (Тема 7–8)	5	1	6
Модульна контрольна робота 2	8	2	10
Разом за Модуль 2	18	4	22
Модуль 3. Практичні методики та інтеграція цифрових технологій			
Практична робота №5 (Тема 9–10)	5	1	6
Практична робота №6 (Тема 11–12)	6	1	7
Модульна контрольна робота 3	8	2	10
Разом за Модуль 3	19	4	23
Індивідуальне завдання (ІНДЗ)		10	10
Екзамен		30	30
Загальна кількість балів за семестр	53	51	100

До екзамену допускаються студенти, які виконали усі види робіт, передбачені навчальним планом. Підсумкова оцінка з дисципліни складається з двох складових: стартової (заходи



поточного контролю, максимум 60 балів) та екзаменаційної (завдання на іспиті, максимум 40 балів).

Система оцінювання та вимоги.

Система оцінювання для такої дисципліни побудована так, щоб максимально заохочувати активну роботу студентів протягом усього курсу. Вона повинна об'єктивно відображати як теоретичні знання студента, так і, що найважливіше, його практичні навички.

Робота на практичних заняттях оцінюється за активністю, правильністю виконання завдань та здатністю пояснити свої дії.

Самостійна робота включає опрацювання додаткових матеріалів та виконання невеликих домашніх завдань.

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий.

Модульна контрольна робота складається з теоретичного тесту та практичного завдання.

Іспит передбачає відповіді на теоретичні питання (у вигляді тестових завдань)

Критерії оцінювання ІНДЗ з дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології професійної освіти» (за 20-бальною шкалою)

18–20 балів (Відмінно)

Студент виконав комплексну навчально-дослідну роботу, яка повністю відповідає поставленому завданню, демонструє глибоке розуміння професійного розвитку, самоменеджменту та ефективного використання цифрових інструментів для планування, оцінювання та контролю власної діяльності. Захист роботи: Студент демонструє досконале розуміння власного плану професійного розвитку, аргументує вибір методів, стратегій та цифрових сервісів, чітко пояснює логіку побудови індивідуального плану, впевнено відповідає на всі питання викладача.

15–17 балів (Добре)

Студент виконав роботу, яка вирішує основну частину завдання, але має певні недоліки у деталізації плану, використанні цифрових інструментів або обґрунтуванні стратегій розвитку. Звіт та презентація: Проведено аналіз власних компетентностей і розроблено план професійного розвитку, але він може бути неповним або поверхневим. Використані цифрові сервіси застосовані частково, аргументація вибору методів і стратегій не повністю розкрита. Захист роботи: Студент загалом розуміє свій план і логіку виконання завдань, але не може детально пояснити деякі фрагменти або аргументувати вибір окремих інструментів.

11–14 балів (Задовільно)

Студент надав роботу, яка лише частково відповідає завданню, містить суттєві прогалини у плануванні, використанні цифрових інструментів або демонстрації результатів. Звіт та презентація: План професійного розвитку формальний або частково скопійований, цифрові інструменти використані неефективно або обмежено. Висновки формальні або відсутні.

Захист роботи: Студент не може чітко пояснити свій план і логіку його реалізації, відповіді на питання викладача неповні або неправильні.

0–10 балів (Незадовільно)

Студент надав роботу, яка не відповідає мінімальним вимогам. План професійного розвитку відсутній або некоректний, цифрові інструменти не застосовані, звіт не структурований або містить плагіат.

Захист роботи: Студент демонструє повне нерозуміння теми та виконаної роботи, не може відповісти на питання викладача.



Обладнання: Комп'ютерний клас (персональні комп'ютери з доступом до Інтернету), мультимедійний проектор, інтерактивна дошка (бажано), мережеве обладнання.

Програмне забезпечення:

Операційні системи: Windows 10/11 та/або Linux (Ubuntu).

Офісні пакети: MS Office (Word, Excel, PowerPoint) / LibreOffice.

Хмарні сервіси: Доступ до Google Workspace / Microsoft 365.

LMS: Доступ до Moodle (з правами викладача) та Google Classroom.

Графічні редактори: GIMP, Inkscape (вільне ПЗ); Adobe Photoshop, Adobe Illustrator (бажано).

3D-редактор: Blender / SketchUp.

WEB-розробка: Редактори коду (VS Code, Sublime Text), браузері (Chrome, Firefox).

UI/UX: Figma (веб-версія або десктоп).

CMS: Локальний веб-сервер (XAMPP, OpenServer) та CMS WordPress.

Комунікація: Zoom / Google Meet / MS Teams.

8. Політика курсу

Проактивність: Очікується активна участь студентів не лише на заняттях, а й у самостійній роботі. Курс вимагає значної самовіддачі та бажання експериментувати.

Дедлайни: Здача етапів ІНДЗ є обов'язковою. Прострочення термінів без поважної причини може призвести до недопуску до фінального захисту.

Академічна доброчесність: Всі проєктні рішення мають бути обґрунтовані. Запозичення ідей або коду без посилання та адаптації є неприпустимим. Вітається спільне обговорення проблем, але фінальна реалізація має бути індивідуальною.

Комунікація: Основна комунікація (оголошення, здача робіт) відбувається через узгоджену платформу (LMS, E-mail, месенджер). Здобувачі зобов'язані регулярно перевіряти ці канали.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
75 - 81	C		
68 - 74	D	задовільно	
60 - 67	E		
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Методичне забезпечення навчальної дисципліни.

Навчально-методичний супровід дисципліни це сукупність усіх навчальних і методичних матеріалів, які використовуються для викладання курсу.

Основна література:

1. Агєєва, І. В. Роль самоменеджменту в досягненні цілей менеджера в організації / І. В. Агєєва. *Збірник наукових праць Таврійського державного агротехнологічного університету; економічні науки*. — [Електронний ресурс]. — 2024. — Доступно: (oj.tsatu.edu.ua)
2. Білик, Н. І., Галич, О. Г. Роль самоменеджменту в особистісному розвитку / Н. І. Білик, О. Г. Галич. *Імідж сучасного педагога*, 2018 (перепубл. у 2024). — [Електронний ресурс]. — DOI: 10.33272/2522-9729-2017-7(176)-9-12. — Доступно: ([Pano](#))
3. Ван Ратушняк, О. Г., Лялюк, О. Г. Навчальний посібник “Самоменеджмент” / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. — Вінниця : ВНТУ, 2024. — [Електронний ресурс]. — Доступно: ([Biblioteca VNTU](#))
4. Власенко, Т.О., Голева, М.С. Самоменеджмент: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т.О. Власенко, М.С. Голева. — Нац. університет біоресурсів і природокористування України, 2023. — Доступно: ([НУБіП України](#))
5. Гуменникова, Т., Лютфалієва, Л. Практичні аспекти розвитку самоменеджменту майбутніх менеджерів у цифровому середовищі [Електронний ресурс] / Т. Гуменникова, Л. Лютфалієва. — *Економіка та суспільство*, 2025, № 78. — DOI: 10.32782/2524-0072/2025-78-62. — Доступно: ([Економіка та суспільство](#))
6. Іщенко, В.І. Самоменеджмент як механізм стимулювання індивідуальної самореалізації сучасного педагога [Електронний ресурс] / В.І. Іщенко. — *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*, 2022. — DOI: 10.38014/osvita.2019.85.10. — Доступно: ([Osvita](#))
7. Корнілова, О. В. Самоменеджмент : навчально-методичний посібник / О. В. Корнілова. — Одеса : Фенікс, 2023. — [Електронний ресурс]. — Доступно: (dspace.onua.edu.ua)
8. Кравець, С.Г. Самоменеджмент / С. Геннадіївна Кравець. *Навчально-методичні матеріали*, Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. — [Електронний ресурс]. — Доступно: (elibrary.kubg.edu.ua)
9. Любченко, Н.В. Самоменеджмент і тайм-менеджмент як Soft Skills керівників і педагогів закладів освіти [Електронний ресурс] / Н.В. Любченко. — *Імідж сучасного педагога*, 2022. — DOI: 10.33272/2522-9729-2022-5(206)-37-44. — Доступно: ([Pano](#))
10. Матенко, І.В., Ігнатюк, О.А. Професійний розвиток і самореалізація як ключові навички майбутніх педагогів-лідерів в умовах ЗВО [Електронний ресурс] / І.В. Матенко, О.А. Ігнатюк. — Харків : НТУ «ХПІ», 2022. — Доступно: ([KPI Repository](#))
11. Пищик, О. Міцнення лідерства через самоменеджмент та розвиток комунікативної культури в управлінні закладом освіти / О. Пищик. *Український педагогічний журнал*, 2024, № 2. — [Електронний ресурс]. — DOI: 10.32405/2411-1317-2024-2-224-231. — Доступно: ([Ukrainian Pedagogical Journal](#))
12. Ратушняк, О.Г., Лялюк, О.Г. Самоменеджмент : навчальний посібник [Електронний ресурс] / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. — Вінниця : ВНТУ, 2024. — Доступно: ([Biblioteca VNTU](#))
13. Світовий, О. М. Самоменеджмент як ефективний інструмент кар’єрного зростання управління / О. М. Світовий. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія: Економічні науки*, 2021. — [Електронний ресурс]. — DOI: 10.37734/2409-6873-2021-2-2-8. — Доступно: (puet.poltava.ua)
14. Тарасенко, В.С. Професійний розвиток менеджера : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / В.С. Тарасенко. — Одеса : Фенікс, 2021. — Доступно: ([DSpace Repository](#))

15. Федосова, А. Ефективний самоменеджмент як стратегія професійного розвитку педагога / А. Федосова. *Журнал "Вересень"*, 2025. — [Електронний ресурс]. — DOI: 10.54662/veresen.3.2025.06. — Доступно: (september.moippo.mk.ua)
16. Федосова, А. Ефективний самоменеджмент як стратегія професійного розвитку педагога [Електронний ресурс] / А. Федосова. — *Журнал "Вересень"*, 2025. — DOI: 10.54662/veresen.3.2025.06. — Доступно: (september.moippo.mk.ua)
17. Шестакова, Т. Г. Самоменеджмент як механізм самовдосконалення учителя початкових класів / Т. Г. Шестакова. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія: педагогіка*. — DOI: 10.25128/2415-3605.19.2.19. — Доступно: (journals.tnpu.ternopil.ua)
18. Шильнікова, З. М. Самоменеджмент : навчальний посібник [Електронний ресурс] / З. М. Шильнікова. — Старобільськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2022. — Доступно: ([Dspace Luguniv](http://Dspace.Luguniv))

Додаткова література:

1. Ryabova, Zoya, Prykhodkina, Nataliia — *Development of Leadership Qualities Among Managers Using e-Learning: Peculiarities of Postgraduate Education in Ukraine* [Електронний ресурс]. *E-Learning Innovations Journal*, 2023. DOI: 10.57125/ELIJ.2023.03.25.02. — Режим доступу: (el-journal.org)
2. Ryabova, Z. V. — *Teachers' Professional Growth in the Conditions of Digital Education* [Електронний ресурс]. *Information Technologies and Learning Tools*, 2020. — DOI / доступ: (journal.iitta.gov.ua)
3. Mytsyk, Hanna M. — *Using the Potential of Student Self-Management in the Formation and Enhancement of the Digital Competence of Future Teachers of Special Education* [Електронний ресурс]. *Information Technologies and Learning Tools*, 2022. — DOI / доступ: (journal.iitta.gov.ua)
4. Kucheryaviy, Oleksandr — *System of Professional-Digital Competencies of a Teacher of a Higher Pedagogical Educational Institution* [Електронний ресурс]. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 2022. — DOI: 10.15587/2519-4984.2022.255072. — Режим доступу: (journals.uran.ua)
5. Sidorenko, V. V. — *Self-coaching as a Technology of Professional Development of the Teacher of the New Ukrainian School* [Електронний ресурс]. *Digital Library NAES of Ukraine*, 2020. — Режим доступу: (lib.iitta.gov.ua)
6. Hodovaniuk, Tetyana L., Makhometa, Tetyana M. та ін. — *Educational Trainings as One of the Effective Forms of Digital Competence Development of Secondary School Teachers* [Електронний ресурс]. *DSpace Уманського педуніверситету*. — Режим доступу: (dspace.udpu.edu.ua)
7. Ovcharuk, Oksana, Ivaniuk, Iryna, Soroko, Nataliia, et al. — *The Use of Digital Learning Tools in Teachers' Professional Activities to Ensure Sustainable Development and Democratization of Education* [Електронний ресурс]. *E3S Web Conf.*, 2020. — PDF: (elibrary.kdpu.edu.ua)

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Онлайн-ресурси та самоосвіта педагогів — Центр професійного розвитку педагогічних працівників Вінницької міської ради. Містить списки курсів для самоосвіти та професійного розвитку: <https://cprvmr.edu.vn.ua/note-ert/onlajn-resursi-ta-samoosv-ta-pedagog-v/onlajn-resursi-ta-samoosv-ta-pedagog-v> (cprvmr.edu.vn.ua)
2. Інформаційно-тематичні ресурси — портал МОН України з добірками курсів підвищення кваліфікації для педагогів (включно з темами саморозвитку, стрес-менеджменту тощо): <https://mcprpp.uo.gov.ua/Інформаційно-тематичні-ресурси/> (mcprpp.uo.gov.ua)



3. Електронні ресурси — розділ Центру професійного розвитку педагогів з методичними посібниками, матеріалами для самооцінювання, самоконтролю:
<https://mcprpp.uo.gov.ua/Електронні-ресурси/> (mcprpp.uo.gov.ua)
4. Самко, А. «Вплив інформаційних технологій на професійний розвиток педагогічного персоналу»: стаття в електронному форматі — корисна для розуміння, як ІКТ підтримують самоменеджмент педагогів:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731484/1/лутий_Самко_А.М..pdf