

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра бізнесу та управління

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчально-методичної роботи

 **Ярослав ШТАНЬКО**
“ 31 ” серпня 2026 р.

LIFE-МЕНЕДЖМЕНТ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	Всі
Спеціальність:	Всі
Освітньо-професійна (освітньо-наукова) програма:	Всі
Освітній рівень:	магістер
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська
Семестр викладання	3

**Івано-Франківськ
2026**

РОЗРОБНИК:

старший викладач кафедри
бізнесу та управління



Марта ШКВАРИЛЮК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри бізнесу та управління,
протокол № 1 від 28.08.2026

Завідувач кафедри



Ірина ПОПАДИНЕЦЬ

УЗГОДЖЕНО:

гарант ОПІ
к.е.н., доц., професор кафедри
управління та адміністрування



Наталія ГАВАДЗИН

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 31.08.2026 року

e-mail	marta.shkvaryliuk@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	205
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua/dovidnyk/kafedra-biznesu-ta-upravlinnya
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Уміння адаптуватися та ефективно управляти власними ресурсами стало критичною необхідністю у сучасному світі швидких змін та перманентних криз. Навчальна дисципліна допомагає здобувачам вищої освіти оволодіти сучасними технологіями самоорганізації для оптимізації особистих та професійних процесів. Динамічне бізнес-середовище вимагає від сучасного фахівця не лише вузькопрофільних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту, стресостійкості та гнучкості. Розуміння принципів life-менеджменту дозволяє майбутнім управлінцям залишатися продуктивними, конкурентоспроможними, запобігати професійному вигоранню та підтримувати оптимальний життєвий баланс. У процесі вивчення навчальної дисципліни розглядається понятійно-категорійний апарат управління власним життям, методики постановки та досягнення стратегічних цілей, інструменти ефективного тайм-менеджменту, методи емоційної регуляції, а також стратегії побудови успішної кар'єри в умовах невизначеності.

Мета: полягає у вивченні та засвоєнні здобувачами освіти сучасних методик управління особистим і професійним життям, а також у підготовці фахівців, які здатні ефективно планувати свій час, підтримувати психологічну стійкість та досягати стратегічних цілей у мінливому конкурентному середовищі.

Завдання дисципліни:

- Розуміння стратегій особистого та професійного розвитку;
- Оволодіння інструментами ефективного тайм-менеджменту;
- Розвиток емоційного інтелекту та емпатії;
- Підготовка до управління стресом та кризовими ситуаціями;
- Формування навичок підтримання work-life балансу;
- Стимулювання критичного мислення при прийнятті рішень.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління власними ресурсами в непередбачуваних умовах;
- методи ідентифікації та подолання кризових станів (стресу, професійного вигорання) в організації;
- моделі проектування довгострокових та короткострокових цілей розвитку;
- сучасні інструменти, матриці та технології ефективного розподілу часу;
- методи розвитку емоційного інтелекту та принципи емпатійної взаємодії в команді;
- механізми швидкого та обґрунтованого прийняття рішень в умовах високого рівня невизначеності;
- принципи професійної етики, академічної доброчесності та соціальної відповідальності при побудові кар'єри.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти**:

- Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний інструментарій для самоорганізації в непередбачуваних умовах;

- Ідентифікувати особисті та професійні проблеми і обґрунтовувати методи їх вирішення;
- Проектувати ефективні системи управління власним часом та пріоритетами;
- Обґрунтовувати та управляти життєвими і кар'єрними проєктами;
- Застосовувати техніки емоційної регуляції для підвищення особистої та управлінської ефективності;
- Генерувати стратегії підтримання гармонійного балансу між роботою та особистим життям;
- Приймати, обґрунтовувати та забезпечувати реалізацію рішень, дотримуючись принципу неприпустимості недоброчесності та зберігаючи високу професійну мотивацію.

Професійні компетентності, яких набувають студенти внаслідок вивчення навчальної дисципліни згідно Проєкту Європейської Комісії TUNING «Налаштування освітніх систем в Європі».

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК 5. Здатність до планування та розподілу часу. ЗК 9. Здатність працювати автономно. ЗК 10. Здатність виявляти, ставити і вирішувати проблеми ЗК 22. Здатність взаємодіяти з іншими людьми в конструктивному ключі, навіть при вирішенні складних питань. ЗК 29. Здатність адаптуватися та діяти в нових ситуаціях і впоратися з тиском	ПРН 1. Аналізувати власні ресурси, визначати пріоритети, формулювати цілі та планувати їх досягнення. ПРН 2. Застосовувати сучасні методи планування та управління часом для підвищення особистої і професійної ефективності. ПРН 3. Організовувати власну діяльність, здійснювати самоаналіз та коригувати стратегії особистого і професійного розвитку. ПРН 4. Застосовувати принципи емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптивності в особистій і професійній діяльності. ПРН 5. Формувати індивідуальні стратегії підтримання балансу між професійним та особистим життям, самомотивації та кар'єрного розвитку.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	2		
Семестр	3		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 (в годинах)	2 (в годинах)
	семінари, практичні	16 (в годинах)	4 (в годинах)
Самостійна робота		60 (в годинах)	84 (в годинах)
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1

Тема 1. Основи стратегічного планування особистого та професійного розвитку (2 год.)

Поняття та принципи стратегічного планування. Моделі постановки довгострокових та короткострокових цілей в умовах сучасних викликів. Формування та впровадження індивідуальної стратегії розвитку. Методи оцінки та коригування особистих і професійних цілей у динамічному середовищі.

Питання для самостійного вивчення: Вплив основних теоретичних підходів до стратегічного планування на формування довгострокових цілей

Тема 2. Інноваційні підходи до управління часом як складової підвищення продуктивності (4 год.)

Тайм-менеджмент: принципи, методи, еволюція концепції та сучасні тенденції. Аналітичні методи планування часових ресурсів на коротко- та довгострокову перспективу. Пріоритизація завдань в умовах багатозадачності: когнітивний підхід. Стратегії мінімізації часових втрат і оптимізації продуктивності в професійній діяльності.

Питання для самостійного вивчення: Інноваційні інструменти тайм-менеджменту для підвищення особистої продуктивності в сучасних умовах.

Тема 3. Емоційний інтелект як ключовий фактор успішного особистісного та професійного розвитку (2 год.)

Емоційний інтелект: теоретичні основи та сучасні дослідження. Моделі самоусвідомлення та управління емоціями у професійній діяльності. Роль емпатії в міжособистісних взаємодіях: наукові підходи та прикладні аспекти. Використання емоційного інтелекту в управлінні командами: системний аналіз.

Питання для самостійного вивчення: Методи розвитку емоційного інтелекту для покращення міжособистісної взаємодії в робочому середовищі.

Тема 4. Методологічні аспекти подолання стресу та підтримання психологічної стійкості (2 год.)

Природа стресу та його вплив на здоров'я. Техніки релаксації та управління стресом: емпіричні дослідження та практичні рекомендації. Психологічна стійкість: теорії розвитку та методи підвищення. Превентивні заходи зниження стресу на робочому місці: міждисциплінарний підхід.

Питання для самостійного вивчення: Техніки управління стресом для підтримання довгострокової психологічної стійкості.

Тема 5. Концепція балансу між роботою та особистим життям: теоретичні та практичні аспекти (2 год.)

Баланс між професійною діяльністю та особистим життям. Підходи до забезпечення гармонії між роботою та особистим життям. Моделі планування часу для сім'ї, відпочинку та саморозвитку: сучасні підходи. Запобігання професійному вигоранню: наукові дослідження та практичні стратегії.

Питання для самостійного вивчення: Чинники, що впливають на баланс між роботою та особистим життям, та їх ефективне поєднання.

Тема 6. Самомотивація і розвиток особистої ефективності (2 год.)

Теорії мотивації: класичні та сучасні підходи. Моделі постановки цілей та моніторингу прогресу: практичні аспекти. Вплив внутрішніх та зовнішніх мотиваційних чинників на особисту ефективність. Інструменти підвищення особистої ефективності: порівняльний аналіз та рекомендації.

Питання для самостійного вивчення: Підходи до самомотивації та їх вплив на досягнення особистих і професійних цілей.

Тема 7. Управління кар'єрним розвитком у контексті сучасного ринку праці (2 год.)

Кар'єрне планування: моделі, інструменти та методи адаптації до динамічних змін. Розвиток професійних компетенцій: роль додаткової освіти та саморозвитку. Нетворкінг як стратегічний ресурс у професійному розвитку: теоретичні засади та практичні аспекти. Моніторинг та корекція кар'єрних планів: адаптивний підхід у контексті глобальних змін.

Питання для самостійного вивчення: Ефективні стратегії кар'єрного розвитку для адаптації до змін на сучасному ринку праці.

Зміст практичних занять

Тема 1. Основи стратегічного планування особистого та професійного розвитку (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити персональний стратегічний план на 5 років. Студенти повинні провести SWOT-аналіз (визначити свої сильні та слабкі сторони, можливості та загрози) та на його основі сформулювати SMART-цілі, що стосуються їх особистого та професійного розвитку. Кожен студент готує коротку презентацію з основними етапами реалізації плану, зазначаючи ресурси та часові рамки.

Завдання для самостійної роботи: підготувати та представити коротке повідомлення на тему ключових принципів стратегічного планування та їх практичне застосування у сфері особистого розвитку. Особливу увагу звернути на важливість постановки чітких цілей, аналізу ресурсів та управління ризиками для досягнення довгострокових результатів.

Тема 2. Інноваційні підходи до управління часом як складової підвищення продуктивності (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план управління часом із використанням інноваційних інструментів тайм-менеджменту. Студенти повинні оцінити власні часові ресурси, визначити основні "викрадачі часу", а також впровадити нові підходи, такі як техніка Pomodoro, метод GTD (Getting Things Done) або тайм-блокінг. Кожен студент готує коротку презентацію свого плану із зазначенням інструментів і методів, які планує використовувати для підвищення продуктивності.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему сучасних інноваційних підходів до управління часом і їх впливу на

особисту продуктивність. Особливу увагу звернути на ефективність таких методів, як цифрові інструменти для планування, автоматизація задач, делегування та інтеграція гнучких графіків у робочі процеси.

Тема 3. Емоційний інтелект як ключовий фактор успішного особистісного та професійного розвитку (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план розвитку емоційного інтелекту (EI). Студенти повинні провести самооцінку рівня свого емоційного інтелекту за допомогою спеціальних тестів, виявити ключові зони для вдосконалення (наприклад, управління емоціями, соціальна обізнаність) і запропонувати конкретні стратегії для розвитку цих навичок. Кожен студент підготує презентацію, у якій окреслить особистий план розвитку EI і як ці навички можуть покращити професійні та особисті взаємини.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему важливості емоційного інтелекту для успішного особистісного та професійного розвитку. Особливу увагу звернути на практичні методи вдосконалення EI, такі як активне слухання, емпатія, розвиток самоконтролю та адаптивність у міжособистісних стосунках.

Тема 4. Методологічні аспекти подолання стресу та підтримання психологічної стійкості (2год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план управління стресом та підтримання психологічної стійкості. Студенти повинні ідентифікувати основні джерела стресу у своєму житті, оцінити вплив стресу на здоров'я та продуктивність, а також вибрати та впровадити практики для його подолання. Кожен студент готує презентацію з детальним описом стратегій, які планує використовувати для підтримання психологічної стійкості в довгостроковій перспективі.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему ключових методів подолання стресу та їх ефективності у збереженні психологічної стійкості.

Тема 5. Концепція балансу між роботою та особистим життям: теоретичні та практичні аспекти (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план досягнення балансу між роботою та особистим життям. Студенти повинні проаналізувати власні пріоритети, визначити ключові

фактори, що заважають досягати цього балансу (наприклад, перенавантаження роботою, відсутність часу для сім'ї чи хобі), та запропонувати стратегії для гармонізації професійної та особистої сфер. Кожен студент готує коротку презентацію, в якій представляє свій план із визначенням заходів для покращення балансу та підвищення якості життя.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему ефективних стратегій досягнення балансу між роботою та особистим життям у сучасному суспільстві. Особливу увагу звернути на інструменти, такі як гнучкий робочий графік, делегування завдань, встановлення особистих меж, а також роль технологій у покращенні цього балансу.

Тема 6. Самомотивація і розвиток особистої ефективності (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план розвитку самомотивації та особистої ефективності. Студенти повинні проаналізувати власні мотиваційні тригери, визначити фактори, які знижують їхню продуктивність, та обрати техніки для підвищення мотивації (наприклад, техніка маленьких кроків, самооцінка результатів, формування позитивних звичок). Кожен студент готує презентацію з практичними рекомендаціями для підтримки високого рівня самомотивації та підвищення ефективності в довгостроковій перспективі.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему методів розвитку самомотивації та їх впливу на особисту ефективність. Особливу увагу звернути на методи саомоніторингу, постановку досяжних цілей, розвиток позитивного мислення та вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на продуктивність.

Тема 7. Управління кар'єрним розвитком у контексті сучасного ринку праці (2 год.)

на основі представленого теоретичного матеріалу розробити індивідуальний план управління кар'єрним розвитком у контексті сучасного ринку праці. Студенти повинні проаналізувати сучасні тенденції на ринку праці, визначити свої кар'єрні цілі, а також розробити стратегії для досягнення цих цілей (наприклад, розвитку професійних навичок, розширення професійної мережі, адаптації до змінюваних умов ринку). Кожен студент готує презентацію свого кар'єрного плану, включаючи конкретні кроки, ресурси та терміни реалізації.

Завдання для самостійної роботи: підготувати коротке повідомлення на тему ефективних стратегій управління кар'єрним розвитком в умовах сучасного

ринку праці. Особливу увагу звернути на адаптацію до нових професійних вимог, розширення професійних можливостей через нетворкінг, навчання та підвищення кваліфікації, а також аналіз змін на ринку праці, які можуть вплинути на кар'єрні перспективи.

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	8	4
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	14	10
Підготовка звітів з практичних робіт	10	12
Підготовка до поточного контролю	8	8
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	20	50

ПОЛІТИКА КУРСУ

Коротко, з покликанням на відповідну нормативну базу УКД, висвітлити питання:

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



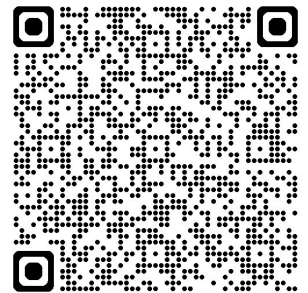
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). Ознайомитись з “Політикою академічної доброчесності” - за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#). Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.



7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
ПРН 1. Аналізувати власні ресурси, визначати пріоритети, формувати цілі та планувати їх досягнення. ПРН 2. Застосовувати сучасні методи планування та управління часом для підвищення особистої і професійної ефективності. ПРН 3. Організовувати власну діяльність, здійснювати самоаналіз та коригувати стратегії особистого і професійного розвитку. ПРН 4. Застосовувати принципи емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптивності в особистій і професійній діяльності. ПРН 5. Формувати індивідуальні стратегії підтримання балансу між професійним та особистим життям, самотивації та кар'єрного розвитку.	лекція; практична робота; ситуаційний аналіз; кейс-метод; дискусія.	поточний контроль; тестовий контроль; оцінювання практичних та ситуаційних завдань; оцінювання індивідуальних завдань; презентація результатів індивідуальної роботи; підсумковий контроль.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи

<i>Вид</i>	<i>Зміст</i>	<i>% від загальної оцінки</i>	<i>Бал</i>	
			<i>min</i>	<i>max</i>
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

Критерії оцінювання (за необхідності, поточного та/або підсумкового контролю)

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на заліки/екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Аллен Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу / пер. з англ. О. Дем'янчука. Київ : КМ-Букс, 2021. 416 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Пішкова. Харків : Vivat, 2021. 512 с.
3. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер. з англ. О. Любенко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 384 с.
4. Маккеон Г. Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети / пер. з англ. А. Ящук. Київ : Наш Формат, 2021. 256 с.
5. Самоменеджмент : навчальний посібник / за заг. ред. О. В. Коваленко. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 216 с.

Додаткова література

6. Бояринова К. О., Дергачова В. В. Емоційний інтелект у системі компетенцій сучасного менеджера. *Ефективна економіка*. 2021. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua>

7. Галіцина Н. В. Work-life balance (баланс роботи та особистого життя) як складова ефективного менеджменту. *Інфраструктура ринку*. 2023. Вип. 72. С. 112–117. URL: <http://www.market-infr.od.ua>
8. Зибарева О. В., Ковальчук Н. В. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення особистої ефективності в умовах цифровізації. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 45. URL: <https://economyandsociety.in.ua>

Електронні інформаційні ресурси

10. Освітній курс «Емоційний інтелект» на платформі масових відкритих онлайн-курсів Prometheus. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://prometheus.org.ua/>
11. Національна платформа з цифрової грамотності «Дія.Освіта». Освітні серіали для розвитку Soft skills та самоорганізації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.djia.gov.ua/>
12. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (техніки самодопомоги, управління стресом та життєстійкості). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://howareu.com/>
13. Проєкт Державної служби зайнятості України: аналітика сучасного ринку праці та кар'єрне консультування. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.dcz.gov.ua/>