

Перелік питань до заліку з дисципліни «Самоменеджмент»

1. Особливості інформаційного обміну людини як біосоціальної, духовної, інформаційно-енергетичної системи.
2. Основи саморегуляції людського організму.
3. Модель процесу комунікації.
4. Формування моделі світу, її роль у життєдіяльності людини.
5. Основи біоритмології та самоменеджмент людини.
6. Характеристика загальних законів управління людиною.
7. Характеристика специфічних законів управління людиною.
8. Ціль у самоменеджменті, основні цілі в житті сучасної людини.
9. Оцінювання життєвої ситуації як етап стратегічного самоменеджменту.
10. Уточнення моделі і “траєкторії” життя.
11. Визначення мети життя й основ задуму для її досягнення.
12. Оцінювання ситуації і прийняття стратегічних рішень.
13. Стратегія життя, вибір стратегії.
14. Життєва філософія. Система життєвих цілей. Єдність духу і тіла.
15. Планування життя; розробка плану життя.
16. Розробка цільової комплексної програми (ЦКП) життя; цільовий підхід до планування.
17. Стратегіями, їхня сутність і особливості.
18. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.
19. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.
20. Система чинників, що впливають на стратегічний самоменеджмент.
21. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.
22. Інформаційна функція і функція формування мети, їх стислі характеристики.
23. Функція прийняття рішення в щоденному самоменеджменті.
24. Алгоритм організації роботи у прийнятті рішень.
25. Планування щоденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).
26. Основи організації повсякденного самоменеджменту.
27. НОП як функція самоменеджменту, що відокремилася.
28. Основи регулювання повсякденної діяльності.
29. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.
30. Інтеграційно-координуюча функція в самоменеджменті, її стисла характеристика.
31. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.
32. Основи технології порозуміння.
33. Сутність і можливості соціокультурних технологій.
34. Основні технології комунікацій.
35. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.

36. Предмет, завдання і функції навчальної дисципліни.
37. Основні категорії теорії самоменеджменту.
38. Сутність і зміст самоуправління людини.
39. Сутність і зміст концепції раціонального життя.
40. Сутність і зміст концепції обмежень.
41. Сутність і зміст концепції раціональної організації часу.
42. Сутність і зміст раціонально-психологічної концепції.
43. Сутність і зміст акмеолого-технологічної концепції.
44. Сутність і зміст східної концепції самоуправління людиною.
45. Сутність і зміст концепції самоуправління людиною.