



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Фізико-математичний факультет  
Кафедра комп'ютерних наук  
**СИЛАБУС**  
навчальної дисципліни  
**«НАВИЧКИ ДЛЯ УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ ТА  
ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ»**

### 1. Загальна інформація про курс

<b>Назва курсу, мова викладання</b>	<b>Навички для успішної кар'єри та особистісного розвитку,</b> українська мова викладання
<b>Викладач</b>	Смалько Олена Аркадіївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри комп'ютерних наук, доцент
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://cs.kpnu.edu.ua/2019/11/04/smalko-olena-arkadiivna">http://cs.kpnu.edu.ua/2019/11/04/smalko-olena-arkadiivna</a>
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:smalko.olena@kpnu.edu.ua">smalko.olena@kpnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=25573">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=25573</a>
<b>Консультації</b>	Щочетверга з 15 <sup>00</sup> до 16 <sup>00</sup> (очно та онлайн)

### 2. Анотація до курсу

Навчальний курс «Навички для успішної кар'єри та особистісного розвитку» покликаний розвивати у здобувачів вищої освіти практичні компетенції для ефективної роботи та особистісного зростання в умовах сучасного професійного середовища. Курс охоплює теми, що стосуються ефективної комунікації, управління часом, емоційного інтелекту, професійної етики, лідерства, побудови особистої репутації, генерування ідей, вирішення складних ситуацій тощо. Програмою курсу передбачено інтеграцію теоретичних і практичних занять, зорієнтованих на здобуття реальних навичок, що є необхідними для успішного кар'єрного зростання.

### 3. Мета та завдання курсу

Метою навчальної дисципліни «Навички для успішної кар'єри та особистісного розвитку» є формування у здобувачів вищої освіти ключових навичок, що сприятимуть успішній професійній кар'єрі, ефективній міжособистісній взаємодії та особистісному розвитку.

Завдання курсу:

1. Навчити ефективної комунікації та побудови продуктивних взаємовідносин.
2. Ознайомити з методами управління часом, ресурсами та стресом.
3. Розвивати емоційний інтелект та навички лідерства.
4. Сприяти засвоєнню алгоритмів прийняття рішень і вирішення проблем.
5. Підвищити розуміння етичних принципів у професійній діяльності.
6. Ознайомити з принципами сталого розвитку та впливу репутації на кар'єрне зростання.

### 4. Формат курсу

Стандартний очний навчальний курс (з елементами дистанційного навчання). Передбачено використання об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE та за потреби застосунків для проведення відеоконференцій.

## 5. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу
	денна форма навчання
Спеціальності	122 Комп'ютерні науки; 014 Середня освіта (Математика); 014 Середня освіта (Фізика, астрономія) та інші
Кількість кредитів ЄКТС	4/3
Загальний обсяг годин	120 год./90 год.
Кількість годин навчальних занять	40 год./30 год.
Лекційні заняття	12 год./10 год.
Практичні заняття	28 год./20 год.
Самостійна та індивідуальна робота	80 год./60 год.
Форма підсумкового контролю	залік

## 6. Пререквізити курсу

Освітній компонент не потребує початкових специфічних знань.

## 7. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Авдиторія теоретичного навчання з мультимедійним проектором.

## 8. Політики курсу

*Відвідування занять.* Очікується, що здобувачі вищої освіти відвідуватимуть усі лекційні та лабораторні заняття. Під час відвідування всіх видів занять і консультацій очікується дотримання правил внутрішнього розпорядку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та етичних норм поведінки.

Очікується, що здобувачі вищої освіти дотримуватимуться термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом, а також у разі наявності у них пропущених занять поступово їх відпрацьовуватимуть і завершать цей процес вчасно (до останнього заняття з дисципліни).

*Академічна доброчесність.* Дотримання академічної доброчесності регулюється [Кодексом академічної доброчесності](#) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та [Положенням про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти](#) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Очікується, що роботи здобувачів вищої освіти будуть їх оригінальними працями.

*Література.* Для пошуку рекомендованої літератури здобувачі вищої освіти можуть послуговуватися бібліотекою, репозитарієм університету, факультету, кафедри комп'ютерних наук та інтернет-ресурсами.

*Комунікація з викладачем.* Спілкування з викладачами здійснюється під час лекційних та лабораторних занять. Також викладачі щотижня проводять для здобувачів вищої освіти консультації. Очікується, що здобувачі будуть ставити викладачам запитання, цікавитися додатковими відомостями з курсу та сучасними науковими знаннями.

*Поведінка в аудиторіях і комп'ютерних лабораторіях університету.* Очікується, що впродовж лабораторних занять здобувачі освіти дотримуються діючих правил охорони праці, безпеки життєдіяльності та правил пожежної безпеки, а також знаються на сучасних вимогах щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями.

*Підсумковий контроль.* Семестровий залік з даного предмету забезпечує підсумковий контроль. Перескладання заліку відбувається у встановлений деканатом термін.

## 9. Зміст навчальної дисципліни

### *Лекції*

- Тема 1. Ключові навички ефективної комунікації (2 години).
- Тема 2. Тайм-менеджмент для професіонала (2 години).
- Тема 3. Емоційний інтелект у професійному середовищі (2 години).
- Тема 4. Алгоритми прийняття обґрунтованих рішень (2 години).
- Тема 5. Етичні аспекти професійної діяльності (2 години).
- {Тема 6. Основи інновацій та креативного мислення (2 години).}

### *Практичні заняття*

- Тема 1. Комунікаційні стратегії в дії (2 години).
- Тема 2. Управління часом і ресурсами (2 години).
- Тема 3. Вправа на розвиток емоційного інтелекту (2 години).
- Тема 4. Техніки зменшення стресу (2 години).
- Тема 5. Рішення складних кейсів (2 години).
- Тема 6. Стратегії командної роботи та лідерства (2 години).
- Тема 7. Ідеї та інновації на практиці (2 години).
- Тема 8. Вправи для розвитку креативного мислення (2 години).
- Тема 9. Поглиблені стратегії лідерства (2 години).
- Тема 10. Практичні вправи з управління стресом (2 години).
- {Тема 11. Стратегії інновацій у професійній діяльності (2 години).}
- {Тема 12. Моделювання складних ситуацій в команді (2 години).}
- {Тема 13. Розробка особистого бренду (2 години).}
- {Тема 14. Моделювання етичних дилем у професійному середовищі (2 години).}

## 10. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до [Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти](#) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Поточний контроль передбачає оцінювання роботи (знань і вмінь) здобувачів освіти впродовж практичних занять за 12-бальною шкалою.

Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, здобувач вищої освіти повинен ліквідувати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні та лабораторні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

*Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти*

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах	Критерії оцінювання
Початковий	1	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді «так» чи «ні».
	2	Здобувач вищої освіти не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «так» чи «ні»; може самостійно знайти у пропонуваних джерелах відповідь.
	3	Здобувач вищої освіти намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості завдання за готовим алгоритмом.
Середній	4	Здобувач вищої освіти володіє початковими знаннями, здатний виконати завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях навчальної дисципліни; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає в нього значні труднощі.
	5	Здобувач вищої освіти розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з літературними джерелами, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Здобувач вищої освіти розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхово аналізувати факти, явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину теоретичного матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання практичних завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній	7	Здобувач вищої освіти правильно та логічно відтворює навчальний матеріал курсу, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях, самостійно користуватися додатковими джерелами, правильно використовувати термінологію, складати плани, схеми.
	8	Знання здобувача вищої освіти досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь здобувача повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати відповідь на пропоноване запитання і обґрунтувати основні його аспекти.
	9	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі факти у власній аргументації; чітко тлумачить предметні поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий	10	Здобувач вищої освіти володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості процесів, фактів, явищ; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки в галузі комп'ютерних наук; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Здобувач вищої освіти володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень і міркувань у практичній діяльності; спроможний самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї діяльності.
	12	Здобувач вищої освіти має системні, глибокі знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє порушувати і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

*Підсумковий рейтинг з кредитного модуля (дисципліни)*

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A (відмінно)	зараховано
82-89	B (добре)	
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

### 11. Список рекомендованої літератури

*Основна*

1. Калюжка Н. С. Етика професійного і ділового спілкування: навчально-методичний посібник. Київ: ФОП Гуляєва В. М., 2022. 228 с. URL: <https://t1p.de/25516>
2. Навички для успішної кар'єри та особистісного розвитку Молчанова А. О., Воляник І. В., Кондратьєва В. П. Організаційна поведінка: Навч. посібн. / за наук. ред. А. О. Молчанової. Івано-Франківськ, «Лілея-НВ», 2015. 176 с.
3. Кифяк В. Інструменти командоутворення. Чернівці: Чернівецька нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2022. 165 с. URL: <https://t1p.de/12h6e>

*Допоміжна*

4. Авраменко О. О., Яковенко Л. В., Шийка В. Я Ділове спілкування: Навчальний посібник / За наук. ред. О. О. Авраменко. Івано-Франківськ, «Лілея-НВ», 2015. 160 с. URL: <https://t1p.de/cnxj2>
5. Коноваленко В. Інтелектуальна власність в рекламі, фірмовому стилі підприємства і дизайні продукту (упаковки): практичний посібник для авторів, виконавців, рекламистів, рекламодавців. Тернопіль: Навчальна книга, 2011. 400 с. URL: <https://t1p.de/e915r>
6. Ораторське мистецтво: навч.-метод. посіб. / авт.-уклад.: І. М. Плотницька, О. П. Левченко, З. Ф. Кудрявцева та ін.; за ред. І. М. Плотницької, О. П. Левченко. 2-ге вид., стер. Київ: НАДУ, 2011. 128 с. URL: <https://t1p.de/5jtw5>
7. Риторика: навч. посібн. (упор. Т. К. Ісаєнко, А. В. Лисенко). Полтава: ПолтНТУ, 2019. 247 с. URL: <https://t1p.de/f8f52>
8. Романовський О. Г., Шаполова В. В., Квасник О. В., Гура Т. В. Психологія тимбілдингу: навчальний посібник / Романовський О. Г., Шаполова В. В., Квасник О. В., Гура Т. В.; за заг. ред. Романовського О. Г., Калашникової С. В. Харків: «Друкарня Мадрид», 2017. 92 с. URL: <https://t1p.de/e2iyn>
9. Хоменко І. В. Еристика: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 279 с. URL: <https://t1p.de/ozmnk>
10. Covey S. The 7 Habits of Highly Effective People. URL: [https://ati.dae.gov.in/ati12052021\\_1.pdf](https://ati.dae.gov.in/ati12052021_1.pdf)
11. Gallo C. Talk Like TED: The 9 Public Speaking Secrets of the World's Top Minds. New York: St. Martin's Griffin, 2015. 288 p. URL: <https://t1p.de/sgj3o>
12. TED Українською. URL: <https://t1p.de/zrk7c>

## 12. Інформаційні ресурси

1. Виноградова О. В., Євтушенко Н. О. Групова динаміка та комунікації. Навчальний посібник. Київ: ДУТ, 2018. 223 с. URL: <https://t1p.de/m6hay>
2. Ділове спілкування: навчально-методичний комплекс дисципліни. навч. посіб. Укл.: О. І. Боковець. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 62 с. URL: <https://t1p.de/z073q>
3. Етика ділового спілкування. URL: <https://t1p.de/myacb>
4. Розвивайте навички, які рухають вашу кар'єру вперед. URL: <https://www.linkedin.com/learning>
5. Boyatzis R.E., Goleman D., Rhee, K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)s. In R. Bar-On and J.D.A. Parker (eds.), Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. p. 343-362. URL: <https://sal0.li/A27Ec7C>
6. Clockify. URL: <https://clockify.me/apps>
7. Forest. URL: <https://forestapp.cc>
8. Google Workspace. URL: <https://workspace.google.com>
9. Harvard Business Review. URL: <https://hbr.org>
10. Hill L.A., Brandeau G., Truelove E., Lineback K. Collective genius. URL: <https://t1p.de/5s7c1>
11. Hill L.A. Building an effective team. How new managers can rise to the challenge of team management. URL: <https://t1p.de/7rx11>
12. Плев І. Emotional intelligence measurement selecting. URL: <http://surl.li/tyhpok>
13. Indeed Editorial Team. A Guide on How to Build a Team That is Strong and Successful <https://t1p.de/tza36>
14. Kiely T.J. Teamwork guide. How to build an effective team. URL: <https://t1p.de/goeuc>
15. MindMeister. URL: <https://www.mindmeister.com>
16. Miro. URL: <https://miro.com>
17. Padlet. URL: <https://padlet.com>
18. Potential.com. Teamwork. Effective team work in the age of remote work. URL: <https://www.potential.com/articles/teamwork>
19. Reygadas P. In Praise of Eristics. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/72768947.pdf>
20. Thorpe N. Team building: The complete guide. URL: <https://t1p.de/b6llb>
21. Trello. URL: <https://trello.com>
22. Verywellmind. URL: <https://www.verywellmind.com>
23. Xmind. URL: <https://xmind.app>