**Перелік питань до заліку/іспиту**

1. Предмет, завдання і функції навчальної дисципліни.

2. Основні категорії теорії самоменеджменту.

3. Сутність і зміст самоуправління людини.

4. Сутність і зміст концепції раціонального життя.

5. Сутність і зміст концепції обмежень.

6. Сутність і зміст концепції раціональної організації часу.

7. Сутність і зміст раціонально-психологічної концепції.

8. Сутність і зміст акмеолого-технологічної концепції.

9. Сутність і зміст східної концепції самоуправління людиною.

10. Сутність і зміст концепції самоуправління людиною.

11. Контури інтегральної моделі самоменеджменту.

12. Людина як суб’єкт і об’єкт самоуправління.

13. Організація нервової системи людини як основа системи управління.

14. Основи організації центральної нервової системи й інформаційний обмін.

15. Особливості інформаційного обміну людини як біосоціальної, духовної, інформаційно-енергетичної системи.

16. Основи саморегуляції людського організму.

17. Модель процесу комунікації.

18. Формування моделі світу, її роль у життєдіяльності людини.

19. Основи біоритмології та самоменеджмент людини.

20. Характеристика загальних законів управління людиною.

21. Характеристика специфічних законів управління людиною.

22. Ціль у самоменеджменті, основні цілі в житті сучасної людини.

23. Оцінювання життєвої ситуації як етап стратегічного самоменеджменту.

24. Уточнення моделі і “траєкторії” життя.

25. Визначення мети життя й основ задуму для її досягнення.

26. Оцінювання ситуації і прийняття стратегічних рішень.

27. Стратегія життя, вибір стратегії.

28. Життєва філософія. Система життєвих цілей. Єдність духу і тіла.

29. Планування життя; розробка плану життя.

30. Розробка цільової комплексної програми (ЦКП) життя; цільовий підхід до планування.

31. Стратагеми, їхня сутність і особливості.

32. Основи розробки моделі й організаційного проекту життя.

33. Стратегічний контроль у життєдіяльності людини.

34. Система чинників, що впливають на стратегічний самоменеджмент.

35. Функції повсякденного самоменеджменту. Циклічність процесу самоменеджменту.

36. Інформаційна функція і функція формування мети, їх стислі характеристики.

37. Функція прийняття рішення в щоденному самоменеджменті.

38. Алгоритм організації роботи у прийнятті рішень.

39. Планування щоденного самоменеджменту; план робочого дня (варіант).

40. Планування робочого дня за методом “Альп”.

41. Основи організації повсякденного самоменеджменту.

42. НОП як функція самоменеджменту, що відокремилася.

43. Основи регулювання повсякденної діяльності.

44. Особливості реалізації функції повсякденного контролю.

45. Інтеграційно-координуюча функція в самоменеджменті, її стисла характеристика.

46. Основні методи саморегуляції в самоменеджменті.

47. Основи технології порозуміння.

48. Сутність і можливості соціокультурних технологій.

49. Основні технології комунікацій.

50. Поняття модальності сприйняття. Індикатори визначення модальності.

51. Сутність техніки досягнення порозуміння в комунікації.

52. Сутність і особливості психофізіологічних технологій самоуправління.

53. Аутотренінг як засіб зняття стресів і здійснення самоорганізації (самоуправління). Сутність і можливості.

54. Медитація як основа технологій самоуправління в східній культурі, сутність і можливості.

55. Сутність і можливості техніки “Рефреймінг”.

56. Боротьба як форма життєдіяльності і діяльності людини.

57. Боротьба в управлінській діяльності.

58. Стратагеми, їх використання у практичній діяльності.

59. Особливості боротьби за столом переговорів.

60. Принципи боротьби, їх стисла характеристика.

61. Праксеологічний підхід до ведення боротьби, його сутність і особливості.

62. Кар’єра як об’єкт самоменеджменту, її сутність, види й етапи.

63. Вибір фахової кар’єри.

64. Особливості стратегічного самоменеджменту у досягненні “кар’єрних цілей”.

65. “Ліфти”, “сита” і “розподільники” соціального просування в діловій сфері.

66. Специфіка функціонування соціальних механізмів регулювання ділової кар’єри в Україні.

67. Здоров’я як життєва цінність і основна передумова успішної кар’єри. Поняття “валеологічний паспорт”.

68. Стрес, його прояви в роботі і наслідки для кар’єри.

69. Адаптивно-розвиваючий підхід до розуміння механізмів стресу і шляхів подолання стресових ситуацій.

70. Загальне і конкретне планування ділової кар’єри. Кар’єро-програми.

71. Карти посадового просування, рівнобіжні моделі службового зростання і їх можливості для індивідуальної ділової кар’єри.

72. Помилки в управлінні власною кар’єрою і шляхи їх подолання.

73. Етапи стратегічного самоменеджменту в процесі реалізації ділової кар’єри, їх стисла характеристика.

74. Порядок оцінювання ситуації і прийняття рішень у повсякденному самоменеджменті під час реалізації кар’єрних цілей.

75. Особливості технологічного самоменеджменту в процесі реалізації кар’єрних цілей.

76. Основи саморозвитку у фаховій діяльності.

77. Засоби розвитку здібностей впливати на людей. Управління персоналом.

78. Основні поняття щодо стратегії і тактики ділового успіху.

79. Техніки впливу на людей, їх сутність, можливості і порядок застосування.

80. Істина, краса і добро як основні людські цінності і системоутворюючі чинники.

81. Соціальні, біологічні і духовні принципи у життєдіяльності людини.

82. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності людини.

83. Характеристика основних закономірностей соціального, біологічного і духовного розвитку людини.

84. Необхідність зміни парадигм розвитку людини і суспільства в сучасних умовах.

85. Внутрішні і зовнішні системоутворюючі чинники, їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.

86. Акмеологічні чинники досягнення вершин розвитку людини.

87. Людина і юрба. Особливості самоуправління в юрбі.

88. Особливості інформаційно-психологічної боротьби й урахування їх специфіки у самоменеджменті.

89. Технології маніпуляції індивідуальною і суспільною свідомістю і самоменеджмент.