

Анотація

Самоменеджмент є критично важливою компетенцією для досягнення успіху в управлінській діяльності. Впровадження методів і інструментів самоменеджменту дозволяє керівникам краще розпоряджатися власним часом та ресурсами, що в кінцевому підсумку веде до успішного досягнення професійних і особистих цілей. Самоменеджмент є важливою частиною розвитку лідерства, оскільки він дозволяє лідерам мати більший контроль над своїми емоціями, поведінкою та процесами мислення. Навички самоменеджменту необхідні лідерам для ефективного управління своїм часом, ресурсами та персоналом, а також для ефективного керівництва своїми командами.

Безперервне самовдосконалення та саморозвиток є запорукою успішної кар'єри керівника, що сприяє не лише його професійному зростанню, але й загальному розвитку організації.

Ключові слова: менеджмент, самоменеджмент, тайм-менеджмент, стрес-менеджмент, самоконтроль.