

Аннотация рабочей программы дисциплины «Тайм-менеджмент» для направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность (профиль) образовательной программы «Электроэнергетика»

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование у студентов общих представлений о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов системы знаний по курсу;
- формирование у студентов представления о тайм - менеджменте;
- развитие организационной компетенции, предполагающей овладение способами управления и руководства временем;
- совершенствование у студентов навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование и совершенствование умения качественно анализировать и оценивать свои действия.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория (группа) универсальных компетенций* | Код и наименование универсальной компетенции ** | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции *** |
|---|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИД-1УК-6 Эффективно планирует свое собственное время ИД-2УК-6 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации |

3. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в тайм - менеджмент.

Тема 2. Тайм - менеджмент, его значение в планировании работы.

Тема 3. Целеполагание. Виды планирования.

Тема 4. Методы планирования и распределения времени.

Тема 5. Ресурсы времени.

Тема 6. Мотивация в тайм - менеджменте.

Тема 7. Процессный подход к деятельности. Методики Кайдзен.

Тема 8. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.

Тема 9. Отдых как условие успешного тайм – менеджмента.

