

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Тайм-менеджмент»
Специальность 38.05.02 Таможенное дело
Направленность (профиль) программы специалитета
«Таможенное регулирование и организация таможенного контроля»

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) профессиональных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИД-1 УК-6 – знает основы управления временем и расстановки приоритетов ИД-2 УК-6 – умеет распределять рабочее время, уделяет внимание различным направлениям своей деятельности, являющимся приоритетными для саморазвития ИД-3 УК-6 – владеет навыками управления временем, выстраивания этапов и формирования траектории саморазвития

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Эволюция тайм - менеджмента

Тема 2. Тайм-менеджмент как система управления временем

Тема 3. Методы тайм-менеджмента

Тема 4. Планирование работы в системе тайм-менеджмента

Тема 5. Создание личной системы тайм-менеджмента

Тема 6. Производственный тайм-менеджмент

Тема 7. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.

Тема 8. Отдых как условие успешного тайм – менеджмента.