

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Тайм-менеджмент» для
направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль)
образовательной программы «Перевод, переводоведение, преподавание
иностраннных языков»**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами дисциплины являются:

- понимание и анализ механизмов возникновения конфликтов в различных сферах взаимодействия, структурные и динамические особенности их протекания и завершения;
- обучение технологиям прогнозирования и анализа конфликтных ситуаций и конфликтного взаимодействия;
- овладение технологиями эффективного общения и рационального поведения в конфликте;
- содействие личностному росту и формированию культуры взаимодействия в процессе профессиональной подготовки.

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 общепрофессиональной компетенции
1	2	3
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-1 УК-6 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; ИД-2 УК-6 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста ИД-3 УК-6 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста ИД-4 УК-6 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

3. Содержание дисциплины

Эволюция тайм - менеджмента

Тайм-менеджмент как система управления временем

Методы тайм-менеджмента

Планирование работы в системе тайм-менеджмента

Создание личной системы тайм-менеджмента

Производственный тайм-менеджмент

Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.

