

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Тайм - менеджмент»  
для направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы «Психология и социальная педагогика»**

**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 Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД - 2УК-6 Умеет: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития. ИД - 3УК-6 Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

**3. Содержание дисциплины (модуля)**

- 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.