

Аннотация рабочей программы дисциплины «Тайм -менеджмент» для направления подготовки 45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика, направленность (профиль) образовательной программы «Иностранные языки и речевые технологии»

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	ИД1УК-6 Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико- методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. ИД-2 УК-6 Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. ИД-3 УК-6 Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности

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.