АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.14 Тайм-менеджмент

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Профиль подготовки «Электроснабжение»

Квалификация выпускника - бакалавр

1. Цели освоения дисциплины: достижение студентом глубокого понимания проблем управления рабочим временем руководителя, его планированием и контролем.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Принципы построения курса:

Дисциплина «Тайм-менеджмент» относится к дисциплинам обязательной части.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин: «Культура речи и деловое общение».

Освоение данной дисциплины необходимо для качественного освоения последующих дисциплин: «Основы экономики».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- эффективно планирует собственное время (УК-6.1);
- планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации (УК-6.2).

4. Краткое содержание дисциплины:

1. Введение в тайм-менеджмент.
2. Тайм-менеджмент и его значение в планировании работы.
3. Целеполагание. Виды планирования.
4. Инструменты и методы планирования и распределения времени.
5. Поглотители времени. Ресурсы времени.
6. Мотивация в тайм-менеджменте.
7. Процессный подход к деятельности. Методики Кайдзен.
8. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.
9. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.

5. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

6. Разработчик:

к.т.н., доцент И.В. Украинцева