

## **Аннотация адаптированной рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент. Управление временем»**

**Целью** освоения дисциплины «Самоменеджмент. Управление временем» является формирование комплекса знаний по управлению временем для повышения эффективности планирования, координации и оптимизации работы, способствовать формированию у будущего руководителя целостной системы организации личного труда.

### **Задачи:**

- изучить сущность общей концепции тайм-менеджмента;
- рассмотреть методические средства, обеспечивающие диагностику, оценку и анализ особенностей индивидуального восприятия времени, способов управления временем и распределения временных приоритетов; методические материалы для практического освоения техник и приемов тайм-менеджмента в целях оптимизации персональной системы управления временем;
- обосновать необходимость использования приемов самоорганизации в процессе осуществления управленческих функций;
- сформировать практические умения и навыки в сфере персонального менеджмента;
- выработать навыки управления личным временем, карьерой; обучить приемам самоанализа и самооценки уровня организации собственной деятельности, минимизации стрессов и усталости

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

- способностью следовать этическим нормам в профессиональной деятельности (УК–5)
- способностью планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (УК-6)
- владением методами и инструментальными средствами, способствующими интенсификации познавательной деятельности в энергоустановках на основе возобновляемых видов энергии (ПК–7)

В результате освоения дисциплины обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам:

1. Целеполагание.
2. Хронометраж как персональная система учета времени.
3. Планирование.
4. Обзор задач и его роль в принятии решений.
5. Приоритеты. Оптимизация расходов времени.
6. Технологии достижения результатов.
7. Корпоративный тайм-менеджмент.
8. Компьютеризация тайм-менеджмента.

Объем дисциплины 2 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет с оценкой.