

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Тайм-менеджмент»**

**Целью** освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: 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 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.

### **Тема 1 Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы**

1. Понятие тайм-менеджмента.
2. Сущность технологий тайм-менеджмента.
3. Мыслители древности о времени и его значении

### **Тема 2 Развитие тайм-менеджмента как науки и практики**

1. Предыстория тайм-менеджмента как технологии экономии времени.
2. Развитие тайм-менеджмента в России.
3. Современный тайм-менеджмент

### **Тема 3. Целеполагание. Виды планирования**

1. Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Основные принципы и критерии постановки целей.
2. Сущность планирования рабочего времени. «Золотые» пропорции планирования времени.
3. Деятельность менеджера по организации управления временем.

### **Тема 4 Инструменты и методы планирования и распределения времени**

1. Принципы эффективного использования рабочего времени, методы его учета и измерения.
2. Оценка процесса расходования и потери времени в зарубежных и отечественных организациях.
3. Причины дефицита времени и его инвентаризация.
4. Классические техники деловой активности.
5. Основы и принципы делегирования. Правила делегирования.
6. Понятие успеха-неуспеха. Система критериев успеха.

### **Тема 5 Поглотители времени. Ресурсы времени.**

1. Хронофаги: понятие и их виды.
2. Оценка использования времени, выявление базовых и второстепенных дел.
3. Способы выявления хронофагов.
4. Оптимизация стандартных процессов деятельности и временных затрат.

### **Тема 6 Мотивация в тайм- менеджменте.**

1. Мотивация и мотивы деятельности. Мотивация в тайм-менеджменте как условие

достижения цели.

2 Соответствие внутренней мотивации поставленным целям. Маленькие «хитрости» самомотивации.

3. Преобразование «цели» в «путь» достижения промежуточных целей. Правила формулы успеха.

**Тема 7Процессный подход к деятельности. Методики Кайдзен**

1. Порядок – одно из основных положений методики Кайдзен.

2. Цепочка процедур, составляющих процесс. Стабилизация процесса.

3. Устранение потерь времени по системе Кайдзен. Совершенствование процессов деятельности.

**Тема 8Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом.**

**Релаксация.**

1. Понятие стресса и его динамики.

2. Грамотное планирование рабочего времени и рациональное распределение обязанностей между сотрудниками. Методы рационального использования времени как способ предупреждения стресса.

3. Повышение фрустрационной стрессоустойчивости.

**Объем дисциплины – 2 зачетные единицы.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**