

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
Б1.О.24 «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»
по направлению подготовки бакалавриата

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Направленность подготовки
*Экономика и управление
Космический мониторинг*

1. Основные разделы дисциплины

Введение в тайм-менеджмент. Цели курса. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы. Целеполагание. Виды планирования. Инструменты и методы планирования и распределения времени. Поглотители времени. Ресурсы времен.

Мотивация в тайм-менеджменте. Процессный подход к деятельности. Методики Кайдзен. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом. Релаксация. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента

2. Объем курса, виды учебной работы и формы промежуточной аттестации:

Очная форма обучения

Трудоемкость дисциплины:	– 2_зачетных единиц
Всего часов	– 72 час.
Из них:	
Аудиторная работа	– 36_час.
Из них:	
Лекции	– 18 час.
Практические занятия	– 18 час.
Самостоятельная работа	– 36 час.
Виды промежуточного контроля:	
зачет	– 2 семестр