

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.03.01 «Тайм-менеджмент»
по направлению подготовки бакалавриата
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
направленности подготовки:
«Экономика и управление»

1. Основные разделы (дидактические единицы) 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 времени. 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:	- <u>2</u> зачетные единицы
Всего часов	- <u>72</u> час.
Из них:	
Аудиторная работа	- <u>36</u> час.
Из них:	
лекций	- <u>18</u> час.
практических занятий	- <u>18</u> час.
Самостоятельная работа	- <u>36</u> час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачет	- <u>2</u> семестр

Заочная форма обучения:

Трудоемкость дисциплины:	- <u>2</u> зачетные единицы
Всего часов	- <u>72</u> час.
Из них:	
Аудиторная работа	- <u>10</u> час.
Из них:	
лекций	- <u>4</u> час.
практических занятий	- <u>6</u> час.
Самостоятельная работа	- <u>62</u> час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачет	- <u>2</u> курс