Тайм-менеджмент

Данная учебная дисциплина называется «Тайм-менеджмент», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 37.03.01 Психология, направленность программы "Психологическое консультирование", «Клиническая психология», «Психология труда и организационная психология» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующей компетенции:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13).

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- систему современных требований к человеку в разрезе его событий с другими людьми в основных сферах и уровнях;
- основные техники совершенствования интеллектуальных, психологических и деятельностных качеств личности;
- принципы использования времени;
- классификацию затрат рабочего времени;
- понятие стресс и методы управления им.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- использовать основные техники совершенствования интеллектуальных, психологических и деятельностных качеств личности;
- формировать систему целей собственного профессионального и личностного развития, этапов и способов их достижения;
- расстанавливать приоритеты в тайм-менеджменте;
- распределять рабочую нагрузку;
- использовать инструменты оптимизации использования времени.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками соотнесения конкретных знаний, умений, навыков и опыта с определенными компетенциями;
- навыками составления дорожную карту компетентностного развития самого себя;
- техникой планирования личного времени;
- техникой распределения рабочей нагрузки;
- техникой планирования личного времени.