

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНЫМ ВРЕМЕНЕМ

(наименование дисциплины)

<b>Направление подготовки (специальность)</b>	13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
<b>Направленность (профиль) подготовки</b>	Электроснабжение
<b>Цель освоения дисциплины</b>	формирование у студентов общих представлений о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 зачетных единицы, 72 часа
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачёт
<b>Краткое содержание дисциплины:</b>	Тема 1. Стратегия "управления временем как управление собственной деятельностью" Тема 2. Диагностика проблем, связанных с планированием и организацией собственного времени Тема 3. Обеспечение ресурсного состояния, методы получения физической, умственной, духовной энергии Тема 4. Контроль и анализ баланса жизненных сфер и использования времени Тема 5. Инструменты и методы планирования и распределения времени Тема 6. Техника хронометража. Анализ расходования времени Тема 7. Инструменты повышения эффективности использования времени Тема 8. Отдых как условие эффективного управления временем Тема 9. Управление эффективным временем: отечественный и зарубежный опыт

Аннотацию рабочей программы составил М.В. Рахова доцент каф. МНиМР

(ФИО, должность, подпись)

