

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Управление личным временем

|   |  |
|---|--|
| <b>Направление подготовки (специальность)</b> | 27.03.02 Управление качеством  |
| <b>Направленность (профиль) подготовки</b>    | Управление качеством и техническое регулирование   |
| <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>         | зачет  |
| <b>Краткое содержание дисциплины:</b>         | Тема 1 Стратегия "управления временем как управление собственной деятельностью"<br>Тема 2 Диагностика проблем, связанных с планированием и организацией собственного времени<br>Тема 3 Обеспечение ресурсного состояния, методы получения физической, умственной, духовной энергии<br>Тема 4 Контроль и анализ баланса жизненных сфер и использования времени<br>Тема 5 Инструменты и методы планирования и распределения времени<br>Тема 6 Техника хронометража. Анализ расходования времени.<br>Тема 7 Инструменты повышения эффективности использования времени<br>Тема 8 Отдых как условие эффективного управления временем<br>Тема 9 Управление эффективным временем: отечественный и зарубежный опыт |

Аннотацию рабочей программы составил \_к.п.н., доцент Лаврова Г.Н.

  
(ФИО, должность, подпись)