

# ПСИХОЛОГІЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

2021/2022 н.р.  
курс 2, семестр 3



### ВИКЛАДАЧ

КИРИЛЕНКО ВАЛЕНТИНА ГРАЦІЯНІВНА  
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,  
педагогіки і туризму, психолог-консультант  
[graval110@ukr.net](mailto:graval110@ukr.net)

### ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ:

3 кредити ЄКТС/90 годин  
аудиторні – 30 годин  
самостійна робота – 60 годин

### МОВА ВИКЛАДАННЯ

українська

### ПОПЕРЕДНІ УМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

курс адаптований для студентів, що навчаються  
за різними ОП

### ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

## ПРО КУРС

*Вміння володіти чітким розподілом власного часу є нагальною потребою сучасної людини, оскільки така здатність дозволяє підвищити власну ефективність, здатність до керування часовими ресурсами, уникнути окремих складових прокрастинації. Саме для цього і складено програма курсу під назвою «Психологія тайм-менеджменту».*

*У рамках курсу студенти ознайомляться з основними поняттями, визначеннями та категоріями в сфері керування часовим ресурсом, засвоять інструментарій і галузі організації та ефективного використання часу, вивчать технології ефективного організації часу на персональному і корпоративному рівнях, навчатися створювати персональну систему обліку, планування часу, особистого цілепокладання і пріоритетизації завдань.*

## ЗМІСТ КУРСУ

### Лекційна частина курсу:

- Введення в дисципліну: тайм-менеджмент наука про організацію часу
- Організація часу. Розуміння часу в історії людства.
- Інвентаризація часу та методи інвентаризації організаційного часу
- Тести дослідження часової організації особистості.
- Культура і соціальна поведінка
- Диференціація свій і чужий, проблеми міжкультурної взаємодії.

### Практична частина курсу:

- Типологія організації часу.
- Організація часу в професійній діяльності.
- Постановка цілей, життєві цілі.
- Методи планування роботи.
- Поняття самоконтролю і методи самоконтролю.
- Види релаксаційних дій та їх ефективність.
- Практикум: техніки тайм-менеджменту.