

ПСИХОЛОГІЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



ВИКЛАДАЧ

КИРИЛЕНКО ВАЛЕНТИНА ГРАЦІЯНІВНА
канд. психол. наук, доцент кафедри
психології і туризму, психолог-консультант
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 ефективної 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.*