

# 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](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 здобувачів усіх спеціальностей

### 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.*