

**ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**Продолжительность курса:** 72ч.

**Категория слушателей:** лица, имеющие высшее образование и среднее профессиональное образование

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий

**Основные разделы программы:**

1. Тайм-менеджмент как инструмент саморазвития личности
2. Тактический тайм-менеджмент
3. Стратегический тайм-менеджмент
4. Поглотители времени и методы борьбы с ними
5. Методы и технологии тайм-менеджмента
6. Мотивация в тайм-менеджменте

**Целью программы** повышения квалификации «Тайм-менеджмент» является приобретение и развитие у слушателей навыков эффективного планирования и использования личного и рабочего времени, а также навыков определения приоритетов распределения обязанностей, создания баланса между рабочим и личным временем.

**Задачи освоения программы:**

- представление современной теории и практики управления временем и определение его роли в повседневной жизни преподавателя;
- формирование умений и навыков эффективной организации времени и контроля за ним, навыков самоорганизации и самомотивации, снижения рабочей нагрузки и стрессоустойчивости и т.д.

**Перечень знаний, умений и навыков, на получение или обновление которых направлено обучение:**

*знать:*

- методологию определения приоритетов среди множества неотложных задач.

*уметь:*

- создавать баланс между работой и личной жизнью;
- на практике применять научные подходы, инструментарий тайм-менеджмента;
- снижать нагрузку и стресс на рабочем месте.

*владеть:*

- практическими навыками постановки целей, осуществления эффективного планирования своей трудовой деятельности и формулировки профессиональных задач;
- навыками выбора оптимальных решений и наиболее эффективных способов достижения поставленных целей и задач;
- подходами к развитию навыков самоконтроля;
- способами самостоятельной оценки результата своих действий;
- навыками осуществления учета расхода времени и эффективного использования всех доступных резервов времени.

**Выдаваемые документы:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

*Контакты:*

*телефон:* 8(8342) 35-65-43, 8-987-572-35-05

*e-mail:* e.i.naumkina@ruc.su

*Екатерина Наумкина*