

## Аннотация дисциплины Б.1.2.4 Дисциплина. Управление личным временем

Дисциплина "Управление личным временем" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Машины и технология высокоэффективных процессов обработки материалов" направления подготовки "15.03.01 Машиностроение".

Дисциплина изучается в 5 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 108/3 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. Введение в тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы.
2. Целеполагание. Виды планирования. Постановка цели и планирования этапов достижения поставленной цели.
3. Инструменты и методы планирования и распределения времени.
4. Поглотители времени. Ресурсы времени. Контроль времени и более рациональное его использования.
5. Мотивация в тайм-менеджменте.
6. Мотивация в тайм-менеджменте.
7. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом. Эмоционально-волевая сфера.
8. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: лекционные занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: классическая лекция, лекция с элементами мозгового штурма, проблемная лекция.