

Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины	Тайм-менеджмент и личная эффективность руководителя
Краткое содержание	Тема 1. Введение в тайм-менеджмент. Тема 2. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы Тема 3. Целеполагание. Виды планирования Тема 4. Инструменты и методы планирования и распределения времени. Тема 5. Поглотители времени. Ресурсы времени. Тема 6. Мотивация в тайм-менеджменте. Тема 7. Процессный подход к деятельности. Методики Кайдзен. Тема 8. Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом. Релаксация. Тема 9. Отдых как условие успешного тайм-менеджмента
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Применяет методы целеполагания критически оценивая эффективность использования ресурсов для реализации намеченных целей. Способен сформулировать проблемные ситуации деятельности организации и предлагать обоснованные организационно-управленческие решения.
Трудоемкость, з.е.	4 з.е.
Форма отчетности	Экзамен, контрольная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный курс]: учебное пособие/ Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина; под ред. Г.А. Архангельский. – Электрон.текстовые данные. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 311 с. – 978-5-9614-1881-1.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/68022.html
Дополнительная литература	1. Трейси, Брайан Тайм-менеджмент по Брайну Трейси: Как заставить время работать на вас [Электронный ресурс]/ Брайн Трейси; : пер. М. Иутина. – 3-е изд. – Электрон.текстовые данные. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 302 с.— 978-5-9614-4423-0. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/82536.html 2. Нётеберг, Штаффан Тайм-менеджмент по помидору: как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут [Электронный ресурс]/ Штаффан Нётеберг; пер. В. Подобед. - Электрон.текстовые данные. - М.: Альпина Паблишер, 2019. – 248 с. – 978-5-9614-1982-5.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/82537.html

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022