ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
INSTITUTE OF PROFESSIONAL EDUCATION

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Количество часов обучения: 250 академических часов.
Форма обучения: очно-заочная, заочная форма с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

№	Дисциплины	Объем образовательной нагрузки			Форма итогового контроля
		количество часов	лекции	тест/опрос	
1	Введение в курс. Язык и терминология. Определения и история	24	23	1	тест/оценка
2	Техники тайм-менеджмента - переход от повседневных задач к ценностям	24	23	1	тест/оценка
3	Техники тайм-менеджмента. Полезные советы	24	23	1	тест/оценка
4	Ценности как основа целеполагания. Управление временем: с чего начать. Создание древа целей, декомпозиция целей и задач. Препятствия и пути их преодоления	24	23	1	тест/оценка
5	Мотивация, борьба с выгоранием и самоконтроль	24	23	1	тест/оценка
6	Полезные популярные программы, приложения, календари, списки задач в работе и личной жизни	24	23	1	тест/оценка
7	Тайм-менеджмент в работе	24	23	1	тест/оценка
8	Выход из операционной работы. Основные принципы делегирования	24	23	1	тест/оценка
9	Управление конфликтами, стрессом и временем	54	53	1	тест/оценка
10	Итоговый междисциплинарный экзамен	4	—	4	тест/оценка
	Итого	**250**			