

Учебный план

ДООП «Самоменеджмент: искусство управления собой и временем»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1.		5	3	2	
Актуальность изучения тайм-менеджмента современных условиях	1.1 Что такое тайм-менеджмент и зачем он нужен?	2	2	-	Опрос мозговой штурм
	1.2 Осмысление понятия «Время». Виды времени	3	2	1	Тестирование дискуссия
Модуль 2.		22	10	12	
Самоорганизация рабочего времени.	2.1 Единицы времени, время как ресурс, индивидуальная концепция времени.	2	1	1	Тестирование решение творческих задач
	2.2 Влияние индивидуальных особенностей характера на способы организации деятельности.	3	1	2	Решение поисковых задач индивидуальная работа
	2.3 Приёмы самомотивации	3	1	2	планирование учебной работы
	2.4 Целеполагание как основ эффективного тайм-менеджмента	4	2	2	ролевая игра
	2.5 Приёмы и техники планирования. Планирование	6	3	3	Подготовка презентаций
	2.6 Хронометраж	4	2	2	Психологический

	своего времени				тренинг
Модуль 3.		9	3	6	
Эффективное сочетание работы и отдыха	3.1 Трудовые процессы и рабочее время	2	1	1	Решение творческих задач
	3.2 Учебное время и структура затрат	2	1	1	Практическое задание, работа в парах
	3.3 Организация самостоятельной деятельности	4	1	3	Индивидуальная работа, психологический тренинг
Итоговое занятие	Зачет	1		1	защита проекта (профессионального, бытового, личного)
	ИТОГО	36	16	20	