

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра психологии

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

**Б1.В.ДВ.08.01**

краткое наименование дисциплины – Технол. тайм-мен.

по направлению подготовки: 37.03.01 Психология

направленность (профиль): «Психологическое консультирование и коучинг»

квалификация выпускника: Бакалавр

форма обучения: очная

Год набора - 2022

**Автор – составитель:**

Заведующий кафедрой психологии СИУ – филиала РАНХ и ГС  
канд. психол. наук, доцент Войтик И.М.

Новосибирск, 2021 г.

## 1. Цель освоения дисциплины:

*сформировать компетенцию ПКс – 5 Способен использовать психологические методы и техники, направленные на личностный рост, саморегуляцию и самопрезентацию*

## 2. План курса:

### Тема 1. Основные понятия тайм-менеджмента;

Этнические и гендерные особенности отношения ко времени, предмет, объект тайм-менеджмента, искусство успевать.

История развития понятия тайм-менеджмент, основные направления развития дисциплины, методики и методы, используемые дисциплиной, подходы к изучению личности, эффективности в рамках рабочего времени.

### Тема 2. Собственный долгосрочный жизненный план;

Мастер-план как средство планирования и эффективного управления своей жизнью, представления о себе: Я-реальное и Я-идельное, жизненные приоритеты, уровень притязаний, составление жизненного лозунга, использование личного времени, «ловушки времени», «черное время», преодоление промедлений.

### Тема 3. Шаги достижения успеха;

Ценностно-мотивационная сфера, ключевые аспекты жизни, желания, таланты, способности, уверенности, настойчивость, требования к постановка задач и целей: выполнимость, конкретность, измеримость, позитивность. Влияние самооценки и жизненного планы личности на эффективность деятельности и управление свободным и рабочим временем.

### Тема 4. Технологии повышения самоорганизации;

График использования времени, учет времени, контроль времени, способы экономии времени, правила расчета времени, срочность и важность, рациональное использование времени, постановка приоритетов, делегирование полномочий,

### Тема 5. Планирование времени и определение приоритетов;

Выстраивание жизненных приоритетов, способы планирования времени, задачи ради достижения целей и шаги, приводящие к решению задач, определение приоритетов по критериям, целеполагание, уровень притязаний.

### Тема 6. Управление временем в кризисной ситуации. Ассертивное поведение как эффективный способ экономии времени;

Техники совладания со стрессом, анализ возможного развития событий, гендерные, возрастные и этнические особенности реакции на стресс, предвиденье конфликта, способы борьбы с промедлениями в работе. Кризис как стресс и дистресс, принятие решений, ситуации неопределенности, техники принятия эффективного решения, методики и методы принятия решений. Правила экономии времени, умение говорить «нет», как эффективный способ экономии времени, толерантность в ведении переговоров, принципы ведения переговоров, сокращение объемов «ненужной» работы, «укрощение» телефона, переговоры.

## 3. Формы текущего контроля:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Введение	Опрос
Тема 2. Динамически неустойчивые предпочтения	Опрос
Тема 3. Ценообразование.	Практическое задание
Тема 4. Смещенные веры без динамической неустойчивости.	Реферат
Тема 5. Теория проспектов и зависимость от отправной точки.	Опрос
Тема 6. Отправная точка и нестабильность предпочтений.	Опрос, Реферат

Зачет с проходит в форме устного письменного ответа на вопросы.

#### 4. Основная литература

1. Семенов, Ю. Г. Организационная культура. Управление и диагностика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. Г. Семенов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Логос, 2006. — 256 с. — 5-98704-108-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9135.html>
2. Афанасьева, Е. А. Организационная психология. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие по курсу "Организационная психология (психология организаций)" / Е. А. Афанасьева. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 337 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19273.html>
3. Шилова, Т. А. Социальная психология личности в организации [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология» / Т. А. Шилова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2010. — 124 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26614.html>