

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Тайм-менеджмент
(по учебному плану 2020г.)**

по основной профессиональной образовательной программе по направлению
подготовки (специальности):

Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) *Системы электроснабжения*

Объём дисциплины: 2 з.е. (72 час.)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Тайм-менеджмент» включает следующие разделы:

- Введение в тайм-менеджмент
- Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы
- Целеполагание. Виды планирования
- Инструменты планирования времени
- Ресурсы времени при принятии решений. Контроль результатов и корректировка целей
- Мотивация в тайм-менеджменте
- Процессный подход к деятельности, методики Кайдзен
- Стресс. Традиционные и нетрадиционные способы борьбы со стрессом. Релаксация
- Отдых как условие успешного тайм-менеджмента.

Разработал: доцент кафедры ЭиУ (РИИ)



Д.В. Ремизов

Согласовал: И.О.декана ТФ (РИИ)



А.В. Сорокин