



ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
УГМК



Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»
(НЧОУ ВО «ТУ УГМК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор НЧОУ ВО «ТУ УГМК»

В.А. Лапин



2019 г.

ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Тайм-менеджмент. Ориентация на результат»

Верхняя Пышма
2019

**Лист согласования
Программы повышения квалификации «Тайм-менеджмент. Ориентация на
результат»**

Ф.И.О. эксперта	Должность	Дата согласования	Подпись
Е.В. Кравец	Начальник управления кадровых технологий ООО «УГМК-Холдинг»	___ . ___ . 2019	
		___ . ___ . 2019	
		___ . ___ . 2019	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности:

- способность проводить ТМ-диагностику и использовать инструменты для эффективного планирования времени

1.2. Планируемые результаты обучения

Слушатель должен знать:

- способы самомотивации;
- индивидуальные особенности восприятия времени;
- методы психологического сопротивления;
- «поглотители времени», их виды;
- неэффективные рабочие состояния.

Слушатель должен уметь:

- определять уровень эффективности управления рабочим и личным временем;
- применять методы психологического сопротивления;
- использовать способы самомотивации: связь личных и корпоративных задач;
- использовать способы быстрого включения в задачу;
- применять методы борьбы с «поглотителями» времени;
- использовать методы профилактики и «лечения» цейтнота;
- применять принцип Парето;
- определять приоритеты с опорой на цели;
- определять ресурсы для делегирования;
- определять задачи и способы их планирования;
- применять принципы эффективной организации рабочего пространства;
- применять правила постановки и принятия задач;
- использовать основы стратегического планирования.

1.3. Требования к уровню подготовки слушателя:

Слушатели, имеющие высшее или среднее профессиональное образование

1.4. Программа разработана с учетом:

Данная программа повышения квалификации ориентирована на профессии, в которых необходимы знания и умения в области современных технологий управления временем.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование раздела		Трудоемкость, час	Всего, ауд. час.	в том числе, час.		
				лекции	лабораторные работы	прак. занятия, семинары
1		2	3	4	5	6
Первый день						
1.	ТМ-диагностика	7,5	7,5	0	0	7,5
1.1	Самоаудит по основным направлениям и выявление областей для дальнейшего развития	2	2	0	0	2
1.2	Определение индивидуальных «пожирателей времени»: внешних и внутренних	2,5	2,5	0	0	2,5
1.3	Способы преодоления нерабочих состояний	3	3	0	0	3
Второй день						
2.	Технический инструментальный эффективного планирования времени	7,5	7,5	0	0	7,5
2.1	Компоновка задач с учетом особенностей концентрации и переключения внимания	4	4	0	0	4
2.2	Использование правил распределения времени в соответствии с приоритетностью задач	3,5	3,5	0	0	3,5
Итого		15	15	0	0	15
Итоговая аттестация		1	1			
Всего		16	16			

2.2. Примерный календарный учебный график

Период обучения (дни, недели) ¹⁾	Наименование раздела
Первый день	ТМ-диагностика
Второй день	Технический инструментальный эффективного планирования времени

¹⁾ Даты обучения будут определены в расписании занятий при наборе группы на обучение

2.3. Рабочие программы разделов

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
ТМ-диагностика (7,5)				
1.	-	-	Самоаудит по основным направлениям и выявление областей для дальнейшего развития (2)	-
2.	-	-	Определение индивидуальных «пожирателей времени»: внешних и внутренних (2,5)	-
3.	-	-	Способы преодоления нерабочих состояний (3)	-
Технический инструментарий эффективного планирования времени (7,5)				
5.	-	-	Компоновка задач с учетом особенностей концентрации и переключения внимания (4)	-
6.	-	-	Использование правил распределения времени в соответствии с приоритетностью задач (3,5)	-

2.4. Оценка качества освоения программы (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

2.4.1. Форма(ы) итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в виде круглого стола.

2.4.2. Оценочные материалы

Критерии оценки уровня освоения программы.

- Минимальный уровень – соответствует оценке «удовлетворительно» и обязательный для всех слушателей по завершении освоения программы обучения.

- Базовый уровень – соответствует оценке «хорошо» и характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции.
- Повышенный уровень – соответствует оценке «отлично» и характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.

Оценка «зачтено» соответствует одному из уровней сформированности компетенций: минимальный, базовый, повышенный.

Оценка «не зачтено» ставится слушателю, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.

2.4.3. Методические материалы

Положение об итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным программам в Негосударственном частном образовательном учреждении высшего образования «Технический университет УГМК»

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитории ТУ УГМК	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, компьютеры. Компьютер, подключенный к сети Интернет, интернет-браузер.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина; под редакцией Г.А. Архангельского. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/95239>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Глухова, Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность: учебно-методическое пособие / Е.С. Глухова. — Томск: ТГУ, 2012. — 63 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/45011>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляют преподаватели-практики, бизнес-тренеры, имеющие опыт реализации программ обучения по управлению временем.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель программы: Суровень Е.С., ведущий специалист ОДО УДПО НЧОУ ВО «ТУ УГМК».

Составитель программы: Суровень Е.С., ведущий специалист ОДО УДПО НЧОУ ВО «ТУ УГМК»; Куликова Е.С., к.э.н., доцент.