

## Методика проведения тренинга «Магический тайм-менеджмент»

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** дистанционная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- начнут работу по трансформации жизненных целей и смыслов, развитие качеств и формирование навыков, необходимых человеку для полноценного управления своим временем.
- освоят методы и технологии, позволяющие вести тренинги, группы личностного роста и индивидуальные консультации по вопросам тайм-менеджмента.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Методика проведения тренинга «Магический тайм-менеджмент»	16	5	11	Супервизия

### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>Все дни</b> 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 <b>или</b> 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 <b>или</b> 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	4	16	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

## Учебная программа:

- Обретение целей и смыслов
- Временной комплекс. Что это такое и как он формируется?
- Классификация временных комплексов: опоздание, приход заранее, торопливость, замедленность, провалы во времени, излишний контроль времени, трудоголизм, лень, долгий запуск, временные фобии, избыточное планирование, неспособность к планированию.
- Алгоритм преодоления временных комплексов:
  - Шаг 1. С чего начинается магия управления временем?
  - Шаг 2. Трансформация целей и смыслов.
  - Шаг 3. Развитие навыков управления временем (оперативный тайм-менеджмент, тактический и стратегический тайм-менеджмент).
  - Шаг 4. Учимся распознавать секретные ловушки времени.
- Скрининговая методика трансформации временных комплексов в юнгианской песочнице с применением технологии форстайминга.
- Секреты управления временем в условиях форс-мажора:
  - виды форс-мажорных ситуаций;
  - психотип и поведение в непредвиденных ситуациях;
  - стратегии и тактики их преодоления;
  - профилактика стрессов и эмоционального выгорания.
- Сценарий и методика проведения тренинга «Магический тайм-менеджмент».

**Формы работы:** мини-лекции с опорой на презентацию, освоение психотерапевтических техник в ходе выполнения специальных упражнений в мини-группах, психотерапевтические игры, использование техник гештальта, сказкотерапии и песочной терапии, технология «форстайминг», терапевтические сессии, супервизия.