

«Я – хозяин своей жизни!» Эффективные инструменты управления собственным временем.

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:**

- проникнуться ощущением ценности времени;
- убедиться в том, что управление временем находится в нашей власти;
- создать вдохновляющую систему эффективного использования времени;
- обрести способность справляться с большим количеством задач при сохранении качества жизни;
- использовать полученные знания и освоенные методы для оказания помощи другим людям.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Я – хозяин своей жизни!» Эффективные инструменты управления собственным временем	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	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 или 14:30 – 15:50 16:00 – 17:30	8	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:

- Осознаем, что управлять временем - значит управлять качеством собственной жизни.
- Понимаем, как все успеть и при этом оставаться счастливым.
- Знакомимся с алгоритмом создания персональной системы управления временем.
- Анализируем суточные и недельные ритмы, составляем эффективный график деятельности.
- Ранжируем собственные ценности, расставляем приоритеты в жизни и работе.
- Расправляемся с внутренними и внешними поглотителями времени.
- Анализируем систему коммуникаций и высвобождаем временные ресурсы.
- Осваиваем техники борьбы с промедлениями в выполняемой работе.
- Получаем удовольствие от восстанавливающих и заряжающих энергией упражнений.
- Учимся жестко-гибкому планированию дня и составлению результативно-ориентированного списка рабочих задач.
- Избавляемся от навязанной срочности и важности, овладеваем стратегиями отказа.
- Осваиваем практику креативного планирования с использованием интеллект-карт.
- Учимся достигать потокового состояния в деятельности.

Формы работы: мини-лекции лекции с опорой на веб-презентацию, практические упражнения, тесты, ответы на вопросы участников, разбор случаев из консультативной практики, техники арт-терапии.