



Силабус навчальної дисципліни

«ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ»

Освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Курс	4 (четвертий)
Семестр	8 (восьмий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4,0 кредити \120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних задач, проєктів та календарних подій; постановка пріоритетів, розбиття великих завдань та проєктів на окремі дії та делегування іншим людям
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Мета викладання: опанування навичок успішної роботи на основі формування у здобувачів освітнього ступеню системи знань та навичок самоорганізації, мотивації, цілепокладання, розстановки пріоритетів, делегування, контролю і оцінки особистих показників діяльності щодо організації часу та підвищення власної ефективності.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Знати на рівні новітніх досягнень основні концепції сталого розвитку суспільства, освіти і методології тайм менеджменту у сфері професійної діяльності; ефективно використовувати сучасні цифрові інструменти, інформаційні технології та ресурси для вирішення завдань у професійній діяльності
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Отримати здатність аналізувати, прогнозувати, критично осмислювати проблеми менеджменту, приймати ефективні рішення щодо їх розв'язання; здатність управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Тайм-менеджмент як система управління часом. Аналіз витрат та інвентаризація часу в тайм-менеджменті. Постановка цілей та шляхи їх досягнення. Планування часу. Вплив тайм менеджменту на психічне здоров'я сучасної Особистості. Особистісна прокрастинація: причини та методи подолання. Мотивація особистості як рушійна сила в реалізації поставлених цілей. Самоконтроль особистості: методи, техніки, чек-листи. Підвищення ефективності використання часу. Майндфулнес – техніки концентрації уваги, робота з деструктивними емоціями, усвідомлене управління власним життям. Методи навчання: інтерактивні лекції, тренінги, дискусії, мозковий штурм, тести, ситуаційні завдання, дослідницькотворчі завдання, ігри Види занять: лекційні, практичні Форми навчання: очна, дистанційна
Пререквізити	Знання соціальної психології, психології розвитку, загальної психології
Пореквізити	Знання з психології тайм менеджменту особистості можуть бути

	використані у процесі написання наукової роботи та безпосередньо професійної діяльності практичних психологів у сфері професійної діяльності.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	Науково-технічна бібліотека НАУ: 1. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навчально-методичний посібник: Черемош, 2015. 432 с. 2. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей: пер. з англ. О. Любенко. 2-ге вид., стер. Харків: КСД, 2014. 384 с. 3. Кокерелл Лі. Магія тайм-менеджменту. Як все встигати та жити із задоволенням. Вид-во: Азбука, 2015. 192 с. 3. Сазерленд Джефф. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час. Вид-во: КСД, 2016. 280 с. 4. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент: навч. посібник для студ. економ. вузів. К.: Кондор, 2009. 528 с. 5. Столяренко А. М., Амаглобели Н. Д. Психология менеджмента: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2012. 456 с. 6. Темплар Р. Правила самоорганізації. Як легко все встигати. Вид-во: Альпіна Паблішер, 2018. 214 с. 7. Ткаченко И. В. Тайм-менеджмент. Искусство управлять своим временем. Харьков: Аргумент Принт: Виват, 2014. 218 с. 8. Фьоре Н. Легкий способ откладывать дела на потом. Вид-во: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 288 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного та практичного навчання, проектор, смарт-дошка
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	БАЛАХТАР ВАЛЕНТИНА ВІЗІТОРІВНА Посада: професор Вчений ступінь: доктор психологічних наук Профайл викладача: https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&hl=uk ORCID ID: 0000-0001-6343-2888 ResearcherID: S-3090-2016 Scopus Author ID: 57216846691 Тел.: 406-75-40 E-mail: valentya.balakhtar@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	