

Код та назва дисципліни	2-014-5-3 Основи тайм-менеджменту в житті та професійній діяльності
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	Для усіх спеціальностей галузей знань 01, 03, 05, 06, 07, 09, 10, 16, 23, 24
Кафедра	БФР
П.І.П. НПП (за можливості)	доц. Кофан Ірина Миколаївна
Рівень ВО	другий (магістерський) рівень
Курс, семестр (в якому буде викладатись)	Курс: 1
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	базові знання з біології людини, функціонування та регуляції біосистем.
Що буде вивчатися	Психофізіологічні основи самоорганізації, управління часом, технології організації часу і підвищення ефективності його використання.
Чому це цікаво/треба вивчати	Спочатку управління приписувалося тільки бізнесу або трудовій діяльності, але з часом термін розширився, включивши особисту діяльність з тією ж підставою. Зазвичай управління часом є необхідністю в розвитку будь-якого проекту, оскільки визначає час завершення проекту і масштаб. Фізичне і емоційне напруження блокує продуктивність, призводить до швидкої стомлюваності і апатії. Тому, щоб не стати жертвою стресу або, ще гірше, синдрому хронічної втоми, треба займатися керуванням часом або тайм-менеджментом.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вчасно визначити головну справу. Розстановка пріоритетів дозволяє ефективно управляти списком намічених справ, привласнюючи кожному завданні свій рівень важливості. Грамотно ставити цілі і планувати їх досягнення, встигати робити величезну кількість справ в рекордно стислі терміни, отримувати задоволення від праці та встигати знаходити час на відпочинок
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентність)	Здатність до усвідомленого контролю над кількістю часу, який витрачається на виконання завдань, що дозволяє оптимально розподілити роботу, сприяє професійному та особистісному зростанню.
Інформаційне забезпечення	Опорний конспект лекцій, методичні розробки, електронні ресурси
Види навчальних занять	Лекції, практичні заняття
Вид семестрового контролю	диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	30
Мінімальна кількість здобувачів	–

Т.в.о. декана факультету

Тетяна ШАРАМОК