



www.ulsu.ru

portal.ulsu.ru

abiturient.ulsu.ru

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

# Тайм-менеджмент: твой путь к успеху

## ● Нуретдинова Юлия Викторовна

кандидат экономических наук, доцент кафедры экономической безопасности, учета и аудита Института экономики и бизнеса УлГУ



### Цель освоения курса

Узнаете как успевать больше, тратить меньше времени и добиваться лучших результатов в своей деятельности

### Приобретаемые компетенции

- Навык управления временем, адекватность временных восприятий (чувство времени), умение достигать поставленных целей (запланированный результат), прогнозирование своего профессионального роста, умение делегировать полномочия в социальных коммуникациях, умение планировать свою работу, определение важных и не важных дел ,

### Программа курса

1. Тайм менеджмент как система . Понятие и определение целеполагания.
2. Капитал времени, виды расходов времени, поглотители времени.
3. Инструменты планирования временем.
4. Сортировка задач. Расстановка приоритетов.
5. Инструменты повышения эффективности использования времени.
6. Основные элементы корпоративного тайм менеджмента.

### Результат обучения

- Научитесь эффективно управлять рабочим и личным временем

### Форма контроля для студентов

Создание (разработка) интеллектуальной карты по эффективному управлению временем



Ульяновский государственный университет  
ОПОРНЫЙ ВУЗ РЕГИОНА

