

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Управление временем»

Учебный план

№	Наименование раздела, модуля, дисциплины, темы, практики, стажировки	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий), час.					Самостоятельная работа (в т.ч. электронное обучение (ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции / в интерактивной форме	Практические (семинарские/лабораторные) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции/ в интерактивной форме ⁵	Практические (семинарские/лабораторные) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации					
1	Основы тайм-менеджмента	6	4	2	2			2									ПК 1	
2	Целеполагание	6						4	2	2			2				ПК 2	
3	Планирование	6						4	2	2			2				ПК 3	
4	Личная эффективность. Как регулировать ресурсное состояние, справляться с эмоциональным выгоранием и стрессом	6						4	2	2			2				ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 5	

5	Управление приоритетами и делегирование	6						4	2	2			2				ПК 4
6	Практикум по тайм-менеджменту	4	3		3			1									ПК 2, ПК 3, ПК 4
	Итого:	34	7	2	5			3	16	8	8		8				
	Итоговая аттестация	2														2	
	Всего:	36	11	5	6			3	16	8	8		4			2	