

УДК 331.31:159.923.2(075)
ББК 88.533я7+65.244-231я7
Р98

Рецензент:

Воробьев В. К., кандидат педагогических наук, доцент

Рябикова, Н. Е.

Р98 Тайм-менеджмент : практикум / Н. Е. Рябикова, Е. В. Шестакова, Р. М. Прытков. — Москва : Директ-Медиа, 2022. — 124 с.

ISBN 978-5-4499-2968-6

Учебное пособие подготовлено в соответствии с содержанием дисциплины «Тайм-менеджмент», определяемым образовательным стандартом среднего профессионального и высшего образования.

В данном издании рассмотрены теоретические аспекты тайм-менеджмента в форме практических заданий (кроссворды, тесты, задания по анализу теоретических положений курса, творческие задания, задания по организации и проведению анкетирования проблемных аспектов, применения методов эффективного планирования времени, методов организации эффективного самоуправления).

Практикум предназначен для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования по всем направлениям подготовки. Может быть полезен специалистам, желающим повысить свою квалификацию в области теории и практики планирования и использования временного ресурса как основы самооценки, самоуправления, саморазвития, самосовершенствования.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта СПО и ВО.

УДК 331.31:159.923.2(075)
ББК 88.533я7+65.244-231я7

ISBN 978-5-4499-2968-6

© Рябикова Н. Е., Шестакова Е. В., Прытков Р. М., текст, 2022
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2022

Оглавление

Введение	5
1. Сущность и содержание тайм-менеджмента.....	11
1.1. Кроссворд.....	12
1.2. Тесты.....	13
1.3. Анализ теоретических положений	15
1.4. Творческое задание.....	18
1.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	19
2. Время как ценность и невозполнимый ресурс жизни.....	21
2.1. Кроссворд.....	21
2.2. Тесты.....	23
2.3. Анализ теоретических положений	24
2.4. Творческое задание.....	29
2.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	36
3. Планирование саморазвития.....	38
3.1. Кроссворд.....	38
3.2. Тесты.....	40
3.3. Анализ теоретических положений	42
3.4. Творческое задание.....	45
3.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	45
4. Мотивация саморазвития	47
4.1. Кроссворд.....	48
4.2. Тесты.....	49
4.3. Анализ теоретических положений	52
4.4. Творческое задание.....	55
4.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	56
5. Управление личной карьерой	58
5.1. Кроссворд.....	58
5.2. Тесты.....	60
5.3. Анализ теоретических положений	62
5.4. Творческое задание.....	68
5.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	69

6. Технологии достижения результатов	72
6.1. Кроссворд.....	73
6.2. Тесты.....	75
6.3. Анализ теоретических положений	78
6.4. Творческое задание.....	82
6.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	87
7. Информационные технологии в тайм-менеджменте.....	89
7.1. Кроссворд.....	89
7.2. Тесты.....	90
7.3. Анализ теоретических положений	92
7.4. Творческое задание.....	96
7.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	96
8. Формирование стратегии образования через всю жизнь.....	98
8.1. Кроссворд.....	98
8.2. Тесты.....	100
8.3. Анализ теоретических положений	104
8.4. Творческое задание.....	107
8.5. Организация анкетирования, анализ анкетных данных	108
Ответы на задания «Кроссворд»	110
Ответы на задания «Тесты».....	118
Список использованных источников	119