

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ВСЕХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА**

Сургут, 2019

УДК 338.24(075.8)+159.923(075.8) *Печатается по рекомендации*
ББК 65.291.21я81+88.532я81 *отдела сертификации и методического*
Т 14 *сопровождения образовательного процесса Университета*

Рецензент:

Пяткова С.Г., к.и.н., доцент, доцент
кафедры социально-гуманитарного образования
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»

Составитель *Войко Р.А.*

Т 14 Тайм-менеджмент : метод. указания по изучению курса для всех обучающихся по образовательным программам бакалавриата / Департамент образования и молодеж. политики ХМАО – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. Р. А. Войко. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018. – 57, [1] с.

В методических указаниях «Тайм-менеджмент» представлен материал для работы на практических занятиях, а также организации самостоятельной работы обучающихся. Предложенные материалы призваны оказать помощь обучающимся в освоении практики тайм-менеджмента и формировании собственной стратегии управления временными затратами в рамках своей деятельности.

В данном издании определено содержание работы обучающихся по подготовке к практическим занятиям по данному курсу, представлены планы занятий, словарь терминов и терминологических понятий, рекомендуемая литература.

УДК 338.24(075.8)+159.923(075.8)
ББК 65.291.21я81+88.532я81

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Учебный элемент I.	
Анализ жизненных целей	24
Учебный элемент II.	
Воры времени.....	29
Учебный элемент III.	
Инвентаризация времени	34
Учебный элемент IV.	
Целеполагание, планирование, исполнение	37
Учебный элемент V.	
Виды контроля и самоконтроля	40
Учебный элемент VI.	
Способы повышения личной эффективности	42
Учебный элемент VII.	
Управление временем = управление людьми	44
Учебный элемент VIII.	
Индивидуальный план по оптимизации временных затрат	47
Словарь основных терминов и понятий	50
Список использованной литературы и источников	55

Предисловие

В настоящее время, само «время» становится конкретной валютой, человек постоянно расплачивается временем (время – единственный невосполнимый ресурс). «Тайм-менеджмент» призван научить использовать время на максимум для развития, для достижения стратегических, и оперативных целей. Жизнь каждого человека с одной стороны отражает желания, цели, задачи, а с другой – помехи достижения. Главная задача тайм-менеджмента состоит в том, чтобы понять, как управлять этими помехами, отстраиваться от них при решении собственных задач, перевести помехи в конструктивное русло.

Время в нашей истории воспринималось человеком, по-разному. В первобытное время, пишет Калинин С.И. [15] человек воспринимал время как точку, для прачеловека, время ощущалось здесь и сейчас, и еще не шло какой-либо речи о моделях времени и восприятия в движении. Во времена возникновения первых цивилизаций, время воспринималось метафорически, как колесо. Человеком ощущается движение времени, цикличность, на это обращают внимание результаты анализа древних календарей. Время как отрезок, свойственно представлениям средневекового человека. Человеку отводилось Богом определенное время, именно так воспринимали время в Средние века. Логичное изменение представлений о времени произошло в Новое время. На новом этапе развития науки и общественной мысли, время воспринималось как прямая, бесконечная линия, «стрела времени». Сейчас время понимается как некое цикличное бесконечное движение по спирали.

Категория «время» в настоящий момент объект исследования философии, социологии, психологии, биологии, физики и других наук. Проблема состоит в том, что «время», как категория, в данных науках сложно интегрируется друг с другом. Учет представлений о «времени» является необходимым в стремлении понять процесс управления временными затратами. Управление не временем, а временными затратами, так как временем управлять невозможно.

Тайм-менеджмент – это междисциплинарный раздел науки и практики, изучающий проблемы и методы оптимизации временных затрат в различных сферах жизнедеятельности человека. Тайм-менеджмент по содержанию, относится к общему менеджменту и соотносится с общими вопросами управления

и пониманием компетенций менеджера. Тайм-менеджмент как отдельная сфера знания формировалась на основе стратегического менеджмента, синергетики и изучения основ системного анализа деятельности и среды. Вопросам, раскрывающим принципы деятельности в условиях высокой неопределенности, уделено внимание в стратегическом менеджменте [12, 15, 19] (Р. Акофф, Г. Минцберг и другие). Основу тайм-менеджмента также заложили такие отечественные ученые как С.П. Никаноров, О.С. Анисимов [9], которые занимались вопросами разработки основных принципов системного анализа деятельности. В дальнейшем разработкой методов тайм-менеджмента занимались А.К. Гастев, Т. Питерс, П. Друкер, Г.Х. Попов, Л. Зайверт, С. Кови и другие [12, 13, 14, 15, 19]. Вопросы корпоративного тайм-менеджмента отражены в работах А.И. Пригожина, В.С. Дудченко [12, 19]. Отдельного внимания заслуживает диссертация и последующие работы Г.Архангельского [5, 6] в области тайм-менеджмента.

В настоящее время вопросы тайм-менеджмента приобрели особую популярность, и как результат в информационном пространстве накопился массив материалов по тайм-менеджменту самого разнообразного качества, при изучении которого можно потеряться, запутаться и утратить желание действовать. В потоках информации, человек ищет действенные инструменты, применение которых дает конкретные результаты, здесь и сейчас.

Методические указания помогут выстроить логичную структуру освоения курса «Тайм-менеджмент», и как следствие обучающийся усвоит принципы анализа жизненных целей, взаимосвязь стратегических целей с оперативными задачами. Обучающийся научится осуществлять инвентаризацию времени и определять инструменты работы с помехами времени. После изучения курса, обучающийся сможет использовать продуктивную действенную модель целеполагания, планирования и исполнения, и научится использовать реальный, а не формальный контроль и самоконтроль, как инструмент оптимизации и выделит для себя личный способ повышения эффективности и построить индивидуальный план по оптимизации временных затрат.

Таким образом, данные методические указания направлены на поддержку дисциплины «Тайм-менеджмент», являющейся дисциплиной по выбору.

Курс «Тайм-менеджмент» направлен на формирование *общекультурной компетенции* обучающихся:

- Способность к самоорганизации и самообразованию.

Курс «Тайм-менеджмент» занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров, так как выступает в роли фундамента обучения, так как раскрывает основы целеполагания, определения приоритетов, поиска и выбора средств достижения целей. В обществе с постоянно растущим объемом информации возникает необходимость ее фильтрации. При этом, управление временными затратами, определение целей и выстраивание приоритетов в решении задач видится первостепенным.

Цель освоения курса – Сформировать у обучающихся умение управления временными затратами в соответствии с приоритетными целями.

Задачи курса:

1. Сформировать у обучающихся представления о наиболее эффективных инструментах организации и управления временными затратами;
2. Выявить проблемы обучающихся в управлении временными затратами;
3. Научить обучающихся выстраивать логику управления временными затратами.

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Данный курс относится к вариативной части профессионального цикла и находится в логической взаимосвязи с дисциплинами базовой и вариативной частей естественнонаучного цикла, с дисциплинами базовой и вариативной частей профессионального цикла, а также с разделом учебная и производственная практики.

Предлагаемый курс предназначен для обучающихся гуманитарного направления бакалавриата и содержит основные требования к управлению временными затратами в соответствии с приоритетными целями.

Основными видами учебной деятельности являются практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Требования к уровню освоения содержания программы

Программа предназначена для всех обучающихся по образовательным программам бакалавриата.

Обучающийся, изучивший дисциплину, должен *знать:*

- свойства времени как ресурса;
- основные помехи (воры) времени;
- требования к постановке целей и задач;

- алгоритм анализа временных затрат;
- правила целеполагания, планирования, исполнения, принятия решения, и контроля;
- сущность формулы времени работы;
- алгоритм инвентаризации времени;
- правила лидерства;
- место биоритмов в повышении личной эффективности;
- правила организации контроля и самоконтроля временных затрат;

уметь:

- анализировать собственные временные затраты;
- ставить цели и задачи посредством оптимальному расходу времени;
- выделять помехи и страхи времени препятствующие достижению целей;
- проводить инвентаризацию временных затрат;
- выбирать необходимую технологию целеполагания в зависимости от ситуации;
- выявлять ошибки контроля и самоконтроля временных затрат и определять методы их исправления;
- анализировать и выбирать направления повышения личной эффективности;
- выделять принципы управления временными затратами при работе в коллективе;
- планировать собственную деятельность по достижению цели;

владеть:

- инструментами улучшающими способы работы;
- инструментами инвентаризации и организации учета временных затрат;
- технологией оперативного планирования и контроля достижения цели;
- способами контроля и самоконтроля временных затрат в достижении целей;
- способами повышения личной эффективности;
- принципами делегирования и управления временными затратами при работе в коллективе;
- методами оптимизации временных затрат.