

КАРАГАНДИНСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАЗПОТРЕБСОЮЗА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по академическим
вопросам и новым технологиям
к.э.н., профессор Бугубаева Р.О.
Р.О. Бугубаева
« 2 » ноября 2020 г.

ПРОГРАММА
семинара-тренинга
«Тайм-менеджмент»

КАРАГАНДА -2020

Учебно-тематический план
курса повышения квалификации
«Тайм-менеджмент»

| № | Название темы | Количество часов | | |
|---|-------------------------|------------------|------|---------------------|
| | | Всего | Лек. | Практическая работа |
| 1 | Хронометраж | | 0,5 | 1 |
| 2 | Технологии обзора задач | | 0,5 | 1,5 |
| 3 | Целеполагание | | 1 | 1,5 |
| 4 | Самомотивация | | 0,5 | 1 |
| | Итого | 8 | 3 | 5 |

Актуальность курса: В жизни каждого человека время имеет огромное значение. Это - единственный ресурс, не подлежащий обычным манипуляциям – удержанию, восстановлению, накоплению. Подчиненные, шеф, партнеры, конкуренты, клиенты. На руководителя обрушиваются потоки информации, а в сутках по-прежнему 24 часа. Последствия постоянного перенапряжения могут оказаться весьма плачевными. В худшем случае пострадает ваше здоровье и благополучие. В лучшем случае вы будете постоянно оказываться в ситуациях, когда трудно «включить» свой мозг и сгенерировать эффективное управленческое решение.

Целевая аудитория - Топ-менеджеры, руководители среднего звена и специалисты динамично развивающихся компаний, испытывающие потребность в дополнительных резервах времени. Без налаженного тайм-менеджмента у руководителя нет времени на обучение другим технологиям, личное развитие, делегирование задач подчиненным, управление перспективными проектами.

Разработчики:

Косе Жанна Комековна, кандидат экономических наук, Сетифицированный коуч ICU.

Имеет практический опыт работы HR-менеджером, ведения бизнеса, практикующий коуч.

Научные интересы: стратегический менеджмент, HR-менеджмент, коучинг.

Цель курса: расширение и углубление у слушателей знаний необходимых в области электронного бизнеса, с целью поиска потенциальных клиентов для создания и предоставления информационных продуктов и услуг.

Ожидаемые результаты:

– Планировать и эффективно использовать личное и рабочее время, наилучшим образом распределять нагрузку.

- Избегать потери времени, выявлять его нецелевое и неэффективное использование, высвободить дополнительные временные ресурсы.
- Повысить мотивацию к труду и получать больше удовлетворения от работы.
- Понять какие факторы стимулируют или ограничивают собственную работоспособность.
- Устранять излишнее эмоциональное напряжение и стресс, связанные с дефицитом времени.
- Грамотно делегировать задачи и полномочия.
- Определить свои долгосрочные и краткосрочные цели в различных областях деятельности.
- Правильно распределять свои усилия между повседневными рутинными делами и долгосрочными задачами.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Хронометраж

Мини-лекция – 0,5 часа

1. Хронометраж и оценка личной эффективности
 2. Отслеживание количественных показателей в личной работе
- Вопросы, дискуссия.

Практическая работа – 1 час

1. «Поглотители времени» и борьба с ними
 2. Выявление полезных резервов времени
- Индивидуальное задание, обсуждение.

Тема 2. Технологии обзора задач

Мини-лекция – 0,5 часа

Результато-ориентированные списки задач
Вопросы, дискуссия.

Практическая работа – 1, 5 часа

1. Матрица обзора регулярных задач
 2. Технологии обзора неструктурированных задач
 3. Связь долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования
- Работа в группах, обсуждение.

Тема 3. Целеполагание

Мини-лекция – 0,5 часа

1. Личная стратегия и миссия
- Вопросы, дискуссия.

Практическая работа – 1, 5 часа

1. «Кристаллизация ценностей»
2. Стратегическая картонка
3. SMART-цели и «надцели»

Индивидуальная работа, презентация результатов.

Тема 4. Самомотивация

Мини-лекция – 0,5 часа

1. Управление рабочей нагрузкой
- Вопросы, дискуссия.

Практическая работа – 1, 5 часа

1. Технологии отдыха
2. Работа с крупными долгосрочными «неподъемными» задачами
3. Работа с неприятными задачами
4. Настройка на исполнение творческих задач

Составление персонального плана дальнейшей работы.

Слушатели имеют возможность в индивидуальном порядке обсудить с преподавателями интересующие их вопросы в соответствии с перечнем разделов курса.