

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевой проблемой современной молодежи является склонность к прокрастинации – постоянному откладыванию важных дел, и в целом неэффективному использованию своего времени. Чаще всего данная проблема взаимосвязана с такими компетенциями, как постановка собственных целей, поиск личностных мотивов и формирование умения себя мотивировать. Конкурентоспособный специалист должен уметь грамотно планировать своё время для оптимизации временных затрат в различных сферах деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Искусство тайм-менеджмента и само-мотивация личности» разработана для студентов технических специальностей и имеет следующую **цель**: развитие у обучающихся навыков применения технологий тайм-менеджмента и само-мотивации на практике.

Основными **задачами** программы являются:

- формирование представлений о времени, как о ценном ресурсе, которым можно управлять.
- освоение обучающимися инструментов тайм-менеджмента.
- обучение приемам само-мотивации для эффективной организации своей деятельности.

Программа включает пояснительную записку, тематический план, список литературы и непосредственно программу.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основной формой организации деятельности в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Искусство тайм-менеджмента и само-мотивация личности» являются групповые учебные занятия, включающие:

- упражнения на взаимодействие в группах;
- дискуссионные методы работы;
- проектную деятельность.

Программа рассчитана на 24 часа. В результате освоения обучающиеся

будут:

знать

- Эффективные способы и инструменты управления собственным временем
- Механизмы планирования для повышения эффективности собственной деятельности
- Принципы, условия, способы самомотивации

уметь

- Чётко формулировать свои цели и составлять план по их достижению
- Эффективно организовывать свое время и расставлять приоритеты в задачах
- Применять методы само-мотивации при организации своей работы

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Искусство управления временем	2	4	6
2	Технологии эффективного тайм-менеджмента	2	4	6
3	Самомотивация: принципы и условия	2	4	6
4	Самомотивация для развития личности	2	4	6
	Итого	8	16	24

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1.	Раздел 1	Искусство управления временем
1.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Понятие тайм-менеджмента и его виды Модуль 2. Анализ использования времени и причины его дефицита
1.2.	<i>Содержание практической части</i>	➤ Самоанализ «Чего я хочу достичь в жизни» ➤ Дискуссия на тему «Как бороться с отвлекающими факторами и мотивировать себя на работу»
2	Раздел 2	Технологии эффективного тайм-менеджмента
2.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Принципы тайм-менеджмента Модуль 2. Методы управления временем
2.1.	<i>Содержание практической части</i>	➤ Выбор инструмента для планирования личного графика ➤ Практикум по применению техник тайм-менеджмента
3	Раздел 3	Самомотивация: принципы и условия
3.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Принципы и условия для самомотивации Модуль 2. Средства развития мотивации
3.1.	<i>Содержание практической части</i>	➤ Построение схемы мотивированного действия ➤ Использование приемов развития самомотивации
4	Раздел 4	Самомотивация для развития личности
4.1.	<i>Структура лекционной части</i>	Модуль 1. Мотивационные ориентации личности Модуль 2. Целеполагание и расстановка приоритетов
4.1.	<i>Содержание практической части</i>	➤ Тренинговое занятие по самомотивации

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы требует наличия стандартного учебного кабинета или аналогичного помещения.

Необходимое оборудование: мебель (стулья и столы), предназначенная для группировки в различных конфигурациях.

Материально-технические средства обучения: компьютеры с выходом в Интернет, доска/флипчарт (мел/маркеры), проектор с возможностью транслирования материала на аудиторию.

2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3. Квалификация педагогических кадров

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Искусство тайм-менеджмента и само-мотивация личности» обеспечена научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ

Основными формами проведения аттестации обучающихся являются их включенность и активность в ходе упражнений на текущих практических занятиях, а также при итоговом занятии. На этих мероприятиях проверяются знания, умения и навыки, полученные обучающимися по каждому из модулей, а также уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности в процессе освоения программы. Используемые методы диагностики при мониторинге результатов обучения: наблюдение, собеседование, анализ индивидуальной/командной работы, контрольное задание.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарова О. Тайм менеджмент за 30 минут. Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 160 с.
2. Архангельский Г. Время. Большая книга тайм-менеджмента. М.: Альпина Паблишер, 2019.
3. Белановский А. Самодисциплина и самомотивация от А до Я. - 2018.