

# **АННОТАЦИЯ**

## **рабочей программы дисциплины**

Управление личной эффективностью

### **1. Цели освоения дисциплины:**

подготовка студентов к эффективному выполнению задач в области организационно-управленческой деятельности, входящей в компетенции бакалавра по направлению подготовки.

### **2. Распределение часов дисциплины**

2.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 ч., 2 ЗЕТ.

2.2 Наименование разделов:

1 Понятие самоменеджмента

2 Хронометраж. Поглотители рабочего времени

3 Планирование задач. Долгосрочное планирование

4 Краткосрочное планирование

5 Управление личной карьерой

6 Принципы самомотивации, самосовершенствования и эффективного отдыха

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):**

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

### **4. Виды контроля:**

Зачет 3