




СИЛАБУС
навчальної дисципліни
« ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ »
Освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Курс	1 (перший)
Семестр	1 (перший)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4,0 кредити /120 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є система організації власної діяльності, функції самоменеджменту, прийоми та методи раціонального використання робочого часу.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Метою викладання вибіркової навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент майбутніх фахівців» є формування теоретичних знань про сучасний тайм-менеджмент, набуття практичних навичок раціонального використання свого часу, цілепокладання, самомотивації, самоорганізації та розстановки пріоритетів, а також формування відповідних компетенцій у сфері тайм-менеджменту для майбутньої фахової діяльності.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно - комунікаційних технологій.</p> <p>ПРН2. Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.</p> <p>ПРН3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.</p> <p>ПРН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій</p> <p>ПРН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.</p> <p>ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації</p> <p>ПРН10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.</p> <p>ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</p> <p>ПРН13. Створювати ефективні моделі поведінки, спрямовані на досягнення особистістю соціальних і професійних вершин.</p> <p>ПРН14. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку</p>

<p>Як можна користуватися набутими знаннями і навичками (компетентності)</p>	<p>ІК 1. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень, здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.</p> <p>ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.</p> <p>ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети</p> <p>Спеціальні (фахові) компетентності:</p> <p>СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості..</p> <p>СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p>СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p>СК14. Здатність до професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни: Сутність та роль тайм-менеджменту. Предмет, об'єкт, мета, завдання, зміст, функції тайм менеджменту. Етапи розвитку тайм менеджменту. Визначення і значення часу. Властивості і види часу. Атрибути часу. Індивідуальний фонд часу і його структура. Часова перспектива і транспектива. Планування часу. Вплив тайм-менеджменту на психічне здоров'я сучасної особистості. Особистісна прокрастинація: причини та методи подолання. Мотивація особистості як рушійна сила в реалізації поставлених цілей.</p> <p>Визначення понять «мета» і «цілепокладання». Класифікація цілей. Система цілей: довгострокові, середньострокові і поточні цілі. Основні аспекти цілепокладання. Самоконтроль особистості: методи, техніки, чек-листи. Принципи планування. Підвищення ефективності використання часу. Система управління часом Б. Франкліна. Метод складання планів «Альпи». Особливості використання методик планування часу. Техніка планування «День-тиждень». Планування задач зі складною структурою. Техніка планування «Кайрос». Вибір інструментів для планування часу. Дошки планування. Щоденник. «Стратегічна картонка». Оцінка та підвищення ефективності використання часу. Контроль дня. Етапи контролю. Метод «П'яти пальців» (за Л. Зайвертом). Способи оцінки власної ефективності. Використання карт контролю. Прийоми виконання розкладу при простому плануванні. Виконання розкладу при пріоритетному плануванні. Метод «Помідора». Майндфулнес – техніки концентрації уваги, робота з деструктивними емоціями, усвідомлене управління власним життям.</p> <p>Види занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.</p> <p>Методи навчання: інтерактивні лекції; семінар-дискусія, розповідь, бесіда; робота в парах/групах; мозковий штурм; тести; проекти; дослідницько-творчі завдання; ігри (рольові, дидактичні, ділові); методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності (розв'язування ситуаційних завдань, інтерактивні методи навчання, створення ситуацій</p>

	пізнавальної новизни та зацікавленості тощо). Методи навчання: інтерактивні лекції, тренінги, дискусії, мозковий штурм, тести, ситуаційні завдання, дослідницько - творчі завдання, ігри Форми навчання: очна, заочна.
Пререквізити	Вивчення навчальної дисципліни базується на знаннях таких навчальних дисциплін «Психологія самоменеджменту», «Психологія кризових ситуацій в авіаційній галузі», «Методологія прикладних досліджень у сфері психології», « Психологічна служба» та ін.
Пореквізити	Навчальний курс належить до циклу вибіркових дисциплін і слугує для більш повного задоволення освітніх і кваліфікаційних потреб здобувачів відповідно до потреб особистості та суспільства.
Інформаційне забезпечення репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>1. Заєць Н.Ю. Вплив тайм – менеджменту керівника на розвиток позитивного іміджу загальноосвітнього навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 142. Серія: Педагогічні науки: збірник. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2017. С.45–50.</p> <p>2. Заєць Н.Ю. Роль SOFT SKILLS в формуванні професійної мобільності майбутніх керівників закладів освіти. <i>Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»</i>: 2019. Вип 18. Том 1. С.168- 173.</p> <p>3. Іваницька С. Б. Впровадження європейських методик тайм-менеджменту в Україні [Електронний ресурс] / С.Б. Іваницька, Т.О. Галайда, Р.М. Толочій // Глобальні та національні проблеми економіки. - 2018. - № 21. - С. 288- 292. - Режим доступу : http://global-national.in.ua/issue-21-2018.</p> <p>4. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей: пер. з англ. О. Любенко. 2-ге вид., стер. Харків: КСД, 2014. 384 с.</p> <p>5. Кокерелл Лі. Магія тайм-менеджменту. Як все встигати тажити із задоволенням. Вид-во: Азбука, 2015. 192 с.</p> <p>6. Сазерленд Джефф. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час. Вид-во: КСД, 2016. 280 с.</p> <p>7. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент: навч. посібник для студ.економ. вузів. К.: Кондор, 2009. 528 с.</p> <p>8. Темплар Р. Правила самоорганізації. Як легко все встигати. ид-во: Альпіна Паблішер, 2018. 214 с.</p> <p>9. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців: монографія / Л.Л. Приходченко, Н.В. Піроженко, М.П. Кернова, І.М Синчак ; під заг. ред Л.Л. Приходченко. – Одеса: ОРІДУ НАДУ, 2021. – 180 с.</p> <p>10. Diachkov D. Strategic aspects of time management. Management of the 21st century: globalization challenges. Issue 3 : collective monograph / in edition I. Markina. Nemoros s.r.o. Prague, 2020. P. 245-252.</p> <p><i>Інформаційні ресурси в Інтернеті</i> http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2011_3(1)_3. https://padlet.com/marina_scripnik/bovpslwdx80l http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/28536</p>
Локація та матеріально – технічне забезпечення	Аудиторний фонд кафедри педагогіки та психології професійної освіти 8 го навчального корпусу НАУ, комп'ютерні класи, мультимедійні проектори , онлайн платформа GoogleClassRoom
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік, усне опитування, тестування
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

<p>Викладач</p>		<p>ЗАЄЦЬ НАТАЛІЯ ЮХИМІВНА Посада: доцент Вчений ступінь: доктор філософії (PhD) Тел.: 0973306030 E-mail: nataliia.zaiets@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706 Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=XIZeRQcAAAAJ</p>
<p>Оригінальність навчальної дисципліни</p>	<p>Авторський курс</p>	
<p>Лінк на дисципліну</p>		

