

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Президент Образовательного учреждения
Фонда «Педагогический университет
«Первое сентября»



Соловейчик А.С.

«1» марта 2019 г.

Рабочая программа курса повышения квалификации

«Тайм-менеджмент и самоорганизация преподавателя в условиях избыточных информационных потоков»

Автор:

Шаповалов Михаил Иванович,
к.т.н., доцент МПГУ

Москва

2019 г.

1. Цель реализации программы

Научить слушателей пользоваться основными компьютерными инструментами, позволяющими наиболее эффективно организовать текущую профессиональную деятельность.

2. Совершенствуемые компетенции:

Повышение профессионального уровня ОП ИКТ – умение эффективно организовать текущую профессиональную деятельность.

3. Планируемые результаты обучения

Знать:

- теорию тайм-менеджмента.

Уметь:

- пользоваться основными компьютерными инструментами, позволяющими наиболее эффективно организовать текущую профессиональную деятельность.

4. Категория обучающихся/слушателей: уровень образования ВО, профиль подготовки «Педагогическое образование», область профессиональной деятельности – общее образование

5. Обучение: с применением дистанционных технологий

6. Трудоемкость обучения: 36 часов

7. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	Тема 1. Личная эффективность					
1.1	Продуктивность. Ошибки в попытке повысить продуктивность	4	1	2	1	
1.2	Профессиональный стресс – учительский стресс	4	1	1	2	
1.3	Тайм-менеджмент. Целеполагание	3	1	1	1	
2	Тема 2. Планирование результатов					
2.1	Планирование	3	1	1	1	
2.2	Как составить список дел и эффективно ему следовать	3	1	0,5	1,5	

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
2.3	Системы тайм-менеджмента	2	0,5	0,5	1	
2.4	Системы тайм-менеджмента-2	2	0,5	0,5	1	
2.5	Интеллект-карты	2	0,5	0,5	1	
3	Тема 3. Основные принципы, методики и инструменты тайм-менеджмента					
3.1	Тайм-менеджмент. Интернет-сервисы	3	1	0,5	1,5	
3.2	Программа Evernote	3	1	1,5	0,5	
3.3	Сервис Mind42	3	1	0,5	1,5	
3.4	Календарь Google	3	1	1	1	
4	Итоговый тест	1			1	Онлайн-тест
	Итого	36	10,5	10,5	15	

8. Формы аттестации и оценочные материалы

8.1. Промежуточный контроль. Задания промежуточного контроля размещены в тексте курса.

8.2. Итоговая аттестация

Форма: онлайн-тестирование с мгновенной обратной связью.

Оценка: зачет/незачет

Примерные задания:

Быть продуктивным значит:
справляться с главными задачами, не жертвуя при этом важными моментами в жизни
более продуктивно работать
правильно планировать работу
выполнять все задания в срок

Что не относится к стрессообразующими факторами?

Повышенная эмоциональная напряженность
Недостаточная коммуникация
Нервно-психологическая нагрузка
Недостаточная социальная оценка

Что не относится к симптомам профессионального выгорания?

Бессонница
Истощение
Повышенная двигательная активность
Пищевые нарушения

9. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Список литературы:

Брайан Трейси Управляй своим временем, М.: Вильямс, 2006, 30 с

Джулия Моргенстерн Технологии эффективной работы, М.: Добрая книга 2006, 169 с

Глеб Архангельский Тайм-менеджмент. Полный курс Альпина Паблшер, 2012 370 с

Интернет-источники:

Михаил Бакунин 25 работающих техник тайм-менеджмента <https://bakunin.com/time-management-techniques/>

Тайм-менеджмент: понятие, основные правила, принципы управления временем <https://salid.ru/stati/tajm-menedzhment-ponyatie-osnovnye-pravila-principy-upravleniya-vremenem>

Основы тайм менеджмента и его эффективное использование <https://headlife.ru/taym-menedzhment/>

10. Материально-технические условия реализации программы

Компьютер или ноутбук с программным обеспечением.

Свободный доступ в интернет.

– техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;

– программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.