

# Личная эффективность и управление временем

## Лекторы:

Валерия Лимонова Анастасия Булаткина  
Юлия Толстых



## Язык:

Русский

## Трудоемкость:

2 з.е.

## Форма контроля:

Зачет

## Образовательная программа:

Теоретическая и экспериментальная физика

1 семестр

Беспроводные технологии

1 семестр

Лекции (ак.час)*	Практические занятия (ак.час)	Лабораторные занятия (ак.час)
	16	
*1 академический час = 45 минутам		

Курс "Личная эффективность и управление временем" - это курс для тех, кто хочет разобраться со своими целями в жизни, научиться успевать самое важное, улучшить взаимоотношения с деньгами, подружиться со своими эмоциями и получать больше удовольствия от своей повседневной деятельности.

В команде преподавателей курса консультанты, психологи и бизнес-тренеры, которые работают с такими компаниями как Газпром, Яндекс, Сбербанк, РЖД, Мегафон и др. И, конечно, мы будем делиться и тем, как лидеры в этих компаниях подходят к организации своей жизни и личным опытом, но самое главное - мы будем искать индивидуальный рецепт личной эффективности для каждого студента, выстраивать баланс между личным и профессиональным развитием и постоянно создавать опыт, потому что он - лучший помощник (и когда трудно и когда приходит успех).

# Содержание курса

## 1 семестр

### Личная эффективность

#### Структура курса

Разделы	Практика (ак.ч.)
<b>1. Команда и командная эффективность</b>	
1.1. Значение командной работы в современном мире. 1.2. Признаки сбалансированной команды. 1.3. Роли в команде (М.Белбин). Стадии формирования команды (Б.Такман). Роль лидера на каждой из стадий.	4
<b>2. Мотивация и распределение задач</b>	
2.1. Внутренняя и внешняя мотивация. Определение демотиваторов в работе команды. 2.2. Принцип компетентности и принцип предпочтения. 2.3. Инструменты постановки и распределения задач в командном проекте. 3 способа делегирования. Диаграмма Ганта.	4
<b>3. Конструктивная обратная связь и ненасильственное общение</b>	
3.1. Способы контроля выполнения задач по проекту (Методика RASCI). 3.2. Правила конструктивной обратной связи. Правила ненасильственного общения.	4
<b>4. Ресурсы, тайм-менеджмент, выгорание</b>	
4.1. Тайм-менеджмент: основные способы управления временем. Модель Getting Things Done /GTD/ 4.2. Выгорание, критерии выгорания. Ресурсное состояние, ресурсные точки.	4

#### Рекомендуемые ресурсы

1. Крис Бэйли, Мой продуктивный год. Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе, Издательство «Альпина Паблишер», 2020 г.
2. Брайан Трейси, Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности, 2017 г.  
URL: <https://www.livelib.ru/book/1002043122-vyjdi-iz-zony-komforta-izmeni-svoyu-zhizn-21-metod-povysheniya-lichnoj-effektivnosti-brajan-trejsi> Дата обращения: (10.11.2022)

#### Политика оценивания

**Оценочные средства дисциплины: практическая работа, опрос, домашнее задание, зачет в виде тестирования.**

Максимальное число баллов за курс – 100.

Максимальное число баллов за зачёт – 20 (min 10)

Зачет представляет собой письменный тест. Вопросы итогового теста построены на основании теоретического материала курса, а также могут сформулированы в виде мини-кейса, где студент должен выбрать модель поведения в заданной ситуации.

Оценка формируется исходя из количества баллов за тест: более 50% ответов верно – «зачтено», более 50% неверных ответов – «не зачтено».

Максимальное число баллов за тесты на занятиях – 15 (min 7)

Максимальное число баллов за активность на практических занятиях – 40 (min 30)

Максимальное число баллов за Домашнее задание №1 – 5 (min 2)

Максимальное число баллов за Домашнее задание №2 – 5 (min 3)

Максимальное число баллов за Домашнее задание №3 – 10 (min 5)

Максимальное число баллов за Домашнее задание №4 – 5 (min 3)

#### Тип самостоятельных заданий

Примерные вопросы в итоговом письменном тесте:

1. Эффективная коммуникация это ...
2. Развитие личной ответственности каждого за работу в команде зависит от ...
3. Какой размер команды является оптимальным для того, чтобы достигать результаты и показывать эффективность в работе?
4. К вредным привычкам, нарушающим конструктивное общение в команде, НЕ относится ...
5. Участник с какой командной ролью по классификации М.Белбина будет больше думать про людей ...
6. Команда демонстрирует наименьшую эффективность на стадии групповой динамики Такмана