

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))

АННОТАЦИЯ К
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тайм-менеджмент и личная эффективность

Направление подготовки: 23.04.01 – Технология транспортных процессов

Направленность (профиль): Сервис на транспорте

Форма обучения: Очная

Общие сведения о дисциплине (модуле).

Цель: Повышение личной эффективности студентов за счет освоения навыков тайм-менеджмента и организации рабочего времени.

Задачи:

Изучение основных принципов тайм-менеджмента и методов эффективного распределения времени.

Анализ собственных привычек и препятствий, мешающих эффективному использованию времени.

Разработка индивидуального плана управления временем с учетом личных целей и задач.

Практическое применение полученных знаний и навыков для повышения производительности и достижения поставленных целей.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 з.е. (180 академических часа(ов)).