

**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)).