

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: 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): Государственная и муниципальная служба

## Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент и личная эффективность» является формирование у студентов базовых профессиональных знаний и практических навыков в области управления временными ресурсами и повышение личной эффективности.

Задачами освоения дисциплины «Тайм-менеджмент и личная эффективность» являются:

- освоение компетенций, необходимых для управления временными ресурсами;
  - формирование системы знаний основных принципов и методов тайм-менеджмента;
  - освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени;
  - формирование представления о принципах самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
  - формирование систем знаний, необходимых для создания индивидуальной системы тайм-менеджмента.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов).