**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: 11.03.02 – Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Направленность (профиль): Оптические системы и сети связи

Форма обучения: Заочная

## Общие сведения о дисциплине (модуле).

Дисциплина направлена на формирование у обучающихся необходимых знаний и навыков для создания условий эффективной деятельности личности, как в контексте процесса обучения, так и в целом, - в современной цифровой среде.

Наиболее очевидными тенденциями настоящего времени являются быстрое нарастание технологических нововведений, процессы цифровой трансформации, создание международных систем информации и иных структур интегрирующего свойства, возрастание конкуренции, глобализация и усиление взаимозависимостей стран в мировой экономике, развитие транснациональных корпораций, а также коллективное осмысление новых реальностей. Оказываясь «встроенным» в цифровую среду, человек получает новые возможности эффективной реализации своих профессиональных задач, повышения скорости и объемов обработки потоков информации и принятия новых решений, повышения качества своего труда на основе технологических усовершенствований. В то время, как «технические» навыки человека возрастают, его социальные навыки, способность к эмпатии, а также навыки к

самостоятельному поиску решений снижаются. С ростом зависимости индивидуума от достижений науки и техники – падает его способность к самостоятельному развитию, самодисциплине и самомотивации, снижается умение рационально распоряжаться собственным временем. На этом фоне возрастает значение развития не только профессиональных качеств специалистов, но и личностной эффективности каждого индивидуума в совокупном человеческом капитале экономической системы. Это обуславливает наметившуюся тенденцию смещения акцентов с исключительно профессиональной подготовленности работника в сторону его общеличностного развития и формирования у современного сотрудника навыков и умений рационально организовывать свою деятельность во времени и информационном пространстве, взаимодействовать с другими работниками и находить инновационные пути решения производственных задач.

Целью дисциплины «Тайм-менеджмент и личная эффективность» является формирование у обучающихся системы знаний о социально-психологических и объективных (биологических) факторах и ограничениях личной эффективности, инструментах её повышения и развития личности, методах организации личного рабочего пространства и эффективного использования ресурса времени, а также формирование базирующихся на этих знаниях практических умений и навыков тайм-менеджмента, целеполагания, планирования и управления личностным ростом и развитием.

Задачи дисциплины:

-изучить теоретические предпосылки повышения эффективности личности;

- ознакомиться с возможностями и средствами самомотивации личности;

- научить управление временем;

- сформировать навыки работы с информационными потоками и ресурсами.

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