1. Наличие образовательных программ и образовательных модулей по формированию здорового образа жизни и здоровьеразвивающим технологиям, реализуемых в вузе (

Уже с первого курса студенты попадают в поле зрения психологов. С 2008 г. специально для первокурсников организован курс «Введение в специальность» (36 аудиторных часа), целью которого является знакомство с традициями, учебными требованиями и правилами в СПбГМУ, а также обеспечение быстрой адаптации бывших школьников к формату обучения в ВУЗе. Психологи Университета на лекциях и семинарах рассматривают следующие важные и волнующие студентов темы: выбор профессии и карьера врача; личность и нравственный облик врача, основные трудности обучения в медицинском вузе и методы, способствующие эффективности усвоения получаемых знаний (приемы концентрации внимания, мнемотехники, ускоренного конспектирования, методы саморегуляции). Огромное значение уделяется обучению студентов методам организации и планирования времени, распределения нагрузок, поддержанию психосоматического здоровья и принципам здорового образа жизни.

Рассмотрим подробнее проводимые в рамках курса «Введение в специальность» темы: «основы здорового образа жизни», «эффективное управление временем» и «синдром эмоционального выгорания».

Приложение 1

Образовательные программы

Программа учебной дисциплины «Введение в специальность»

Раздел 1 УМК

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П.ПАВЛОВА ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И СОЦИАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Методического Совета СПбГМу
«___»_____200__г., протокол №___
Проректор
_____ Н.Н. Петрищев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **Введению в специальность**
(наименование дисциплины)

для специальности **Лечебное дело,060101.65**
(наименование и код специальности)

Факультет **лечебный**
(наименование факультета)

Кафедра Психиатрии и наркологии с курсом общей и медицинской психологии.
(наименование кафедры)

1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины**:**

Формирование у студентов целостного представления о системе высшего медицинского образования;

Обучение студентов приемам и навыкам успешного обучения в системе высшего образования.

Задачами дисциплины являются:

- формирование базовых знаний о системе высшего медицинского образования;
- формирование адекватных ожиданий и представлений о профессиональной деятельности врача;
- изучение факторов, влияющих на успешное обучение в ВУЗе;
- развитие навыков эффективного обучения в ВУЗе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП СПЕЦИАЛИСТА

Дисциплина «Введение в специальность» изучается в первом семестре, относится к циклу гуманитарных, социальных и экономических дисциплин Федерального образовательного стандарта высшего профессионального медицинского образования Лечебное дело. Курс является ознакомительным и включает в себя краткий экскурс в историю развития и современное состояние системы высшего медицинского образования. Вместе с тем, данный курс является основополагающим для студентов первого курса, поскольку позволит сформировать адекватные представления и ожидания о профессиональной деятельности врача. Информация о факторах, влияющих на успешное обучение в ВУЗе, и сформированные в процессе прохождения курса учебные навыки послужат в дальнейшем основой для более эффективного обучения в системе высшего образования.

Связь с предшествующими дисциплинами

Предусматривается наличие базового среднего и средне-специального образования у студентов, что является необходимым условием усвоения дисциплины.

Связь с последующими дисциплинами

Программа «Введение в специальность» предназначена для лечебного факультета СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. Данный курс тесно связан с курсами «Общая психология» и «Медицинская психология» и предшествует их изучению. Курс интегрируется со всеми общими гуманитарными дисциплинами. Курс подготавливает учащихся к успешному овладению знаниями по всем предметам, включенным в программу обучения в СПбГМУ.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

способен и готов анализировать профессионально-значимые проблемы и процессы, использовать на практике методы гуманитарных, естественнонаучных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности (ОК-1);

способен и готов к логическому и аргументированному анализу, к публичной речи, ведению дискуссии и полемики, работе с текстами профессионального содержания (ОК-5);

готов и способен организовывать свою работу и распределение нагрузок в рамках обучения профессии (ОК-7)

способен и готов осуществлять свою деятельность с учетом принятых в обществе моральных и

правовых норм; к соблюдению правил врачебной этики, сохранению врачебной тайны; к соблюдению законов и нормативных актов по работе с конфиденциальной информацией (ОК-8);

способен и готов к формированию образа жизни, способствующего укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне его двигательной активности, устранению вредных привычек (ПК- 26).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

-знать факторы, влияющие на успешность обучения в ВУЗе;

-знать основные правила распорядка и виды организации учебного процесса в ВУЗе;

Уметь:

-уметь планировать и организовывать самостоятельную работу;

-уметь использовать приемы и техники, влияющие на успешное обучение;

-уметь использовать технологии, облегчающие подготовку к экзаменам и зачетам;

-уметь использовать приемы физической релаксации и активизации мыслительной деятельности.

Владеть:

-навыками организации самостоятельной работы.

-навыками распределения учебной нагрузки с целью оптимизации учебного процесса.

- навыками работы с учебной литературой, электронными источниками информации, библиотечными фондами.

- навыками проведения дискуссий, диспутов, докладов и межличностных бесед;

- методами и способами ведения здорового образа жизни;.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестр**
		1
Аудиторные занятия (всего)	36	36
В том числе:	-	-
Лекции(Л)	12	12
Семинары (С)	24	24
Самостоятельная работа (всего)	18	18
В том числе:	-	-
Подготовка рефератов по теме занятия	6	6
Другие виды самостоятельной работы (подготовка к занятиям, дискуссиям, тренингам)	12	12
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	
Общая трудоемкость часы	54	54
зачетные единицы	1,5	1,5

5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	**Название раздела дисциплины базовой части ФГОС**	**Содержание раздела**
1.	Система высшего медицинского образования, требования к обучающимся	Основные составляющие системы высшего профессионального образования. Ступени высшего образования, сроки и формы его получения. Понятие «непрерывное медицинское образование». Лекционно-семинарская система организации образовательного процесса. Компетентностный подход в высшем образовании. Виды деятельности студентов.

		Болонский процесс. Знакомство с Балльно-Рейтинговой Системой обучения. Методы оценки и формы контроля учебной деятельности студентов в Университете в условиях БРС. Стили обучения и факторы успешной учебной деятельности. Права, обязанности и социальная защита студентов.
2.	Образ врача – нравственные принципы профессии врача	История взаимоотношений врача и пациента (Гиппократ, Парацельс и др.). Клятва Гиппократа. Моральные и нравственные аспекты профессиональной деятельности врача. Личность врача – профессионально важные качества врача и профессиональное поведение.
3.	Современные перспективные направления медицинской науки, фундаментальные проблемы медицины.	Обзор новых направлений исследований в иммунологии, трансплантологии, биоинженерии, генетике, онкологии и др. Основные проблемы в биомедицинских исследованиях. Взаимосвязь биологических и клинических дисциплин в подготовке врача. Развитие медицины в России и за рубежом. Новые направления в медицине.
4.	Здоровый образ жизни	Физическая культура и здоровье. Необходимость физической активности в условиях интенсивных умственных нагрузок. Понятие здоровья. Режим дня. Типы биоритмов: «сова» и «жаворонок». Правильное питание: общие правила. Вредные привычки.
5.	Тайм-менеджмент	Необходимость планирования времени. Понятия: тайм-менеджмент, целеполагание, «Поглотители времени». Планирование, основные правила: регулярность, приоритетность, гибкость, реалистичность, письменный вид. Расстановка приоритетов. Принцип Парето. Правила эффективного отдыха.
6.	Способы повышения эффективности работы памяти и внимания Или Тренировка памяти и внимания	Понятие памяти, ее виды. Законы памяти. Упражнения для тренировки памяти. Мнемоника и мнемонические принципы. Методы и приемы запоминания. Интеллект-карты, или карты памяти. Понятие внимания. Основные свойства внимания. Важность концентрации внимания в процессе учебной деятельности. Необходимость тренировки внимания. Методы и упражнения для развития внимания.
7.	Конспектирование	Понятие конспекта. Конспектирование текста. Виды конспектов: плановый, схематически плановый, текстуальный, тематический, свободный. Использование «Карт памяти». Конспектирование лекции, общие рекомендации. Рациональное конспектирование. Практические рекомендации.
8.	Публичное выступление, техники аргументации.	Понятие и разделы риторики. Подготовка выступления. Цель выступления: что говорить, как говорить, кто говорит, кому говорить, зачем говорить, где говорить, когда говорить, сколько говорить. Структура выступления: вступление, основная часть, заключение. Понятия аргументации и дискуссии. Правила убеждения. Категории аргументов для убеждения. Модели воздействия на оппонента в процессе убеждения. Правила самопрезентации. Правила ведения спора.
9	Построение карьеры, синдром эмоционального	Понятие карьеры. Этапы построения карьеры. Движущие мотивы карьеры. Варианты построения карьеры. Карьера врача за рубежом и в России.

	выгорания	Понятие о СЭВ. Распространенность СЭВ. Этиология СЭВ. Факторы, способствующие развитию СЭВ. Признаки СЭВ, диагностика. Стадии СЭВ Лечение и профилактика синдрома выгорания. Социальная адаптация в ВУЗе.
	Название раздела вариативной части дисциплины	

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Название раздела дисциплины	Л	С	СРС	Всего часов
1.	Система высшего медицинского образования, требования к обучающимся	4	-	-	4
2.	Образ врача – нравственные принципы профессии врача	2	-	2	4
3.	Современные перспективные направления медицинской науки, фундаментальные проблемы медицины.	4	-	-	4
4.	Здоровый образ жизни	2	2	4	8
5.	Тайм-менеджмент	-	4	2	6
6.	Способы повышения эффективности работы памяти и внимания Или Тренировка памяти и внимания	-	6	2	8
7.	Конспектирование	-	2	2	4
8.	Публичное выступление, техники аргументации.	-	4	4	8
9	Построение карьеры, синдром эмоционального выгорания	-	6	2	8

5.4. Лекции

№ п/п	Название тем лекций базовой части дисциплины по ФГОС	Объем по семестрам часы
1	**Система высшего профессионального образования в России.** Понятие «непрерывное высшее медицинское образование».Образовательные уровни в России. Государственные образовательные стандарты. Методика обучения в ВУЗе.	2
2	**Болонский процесс**. Единое образовательное пространство. Зарубежные системы получения медицинского образования. Новые подходы к высшему образованию и критерии оценки знаний в России.	2
3	**Образ врача – нравственные принципы профессии врача.** История взаимоотношений врача и пациента (Гиппократ, Парацельс и др.). Гиппократ – основоположник нравственных основ профессиональной деятельности врачей. Клятва Гиппократа. Моральные и нравственные аспекты профессиональной деятельности врача. Личность врача – профессионально важные качества врача и профессиональное поведение. Трудные вопросы медицинской этики: аборты, трансплантация органов, эвтаназия, общение с умирающим больным и др.	2
4	**Современные перспективные направления медицинской науки.** Обзор новых направлений исследований в иммунологии, трансплантологии, биоинженерии, генетике, онкологии и др. Основные проблемы в биомедицинских исследованиях.	2
5	**Фундаментальные проблемы медицины.** Взаимосвязь биологических и клинических дисциплин в подготовке врача. Развитие медицины в России и за рубежом. Новые направления в медицине.	2
6	**Здоровый образ жизни.** Физическая культура и здоровье. Необходимость физической активности в условиях интенсивных умственных нагрузок.	2

	Всего:	12

5.7.Семинары

№ п/п	Название темы семинара базовой части дисциплины по ФГОС	Объем по семестрам часы
1	**Память.** Понятие памяти, ее виды. Законы памяти: интереса, установки, осмысления, действия, контекста, торможения, оптимальной длины ряда, края, повторения, незавершенности действия. Упражнения для тренировки памяти. Мнемоника и мнемонические принципы: ассоциации, образа, локализации, движения, юмора, воображения, счета, символизма, позитивности образов, преувеличения, цвета.	2
2	**Память.** Методы и приемы запоминания: Цицерона, свободных ассоциаций, карточек, «вешалка», кодирования чисел, локальной привязки (знакомого пути), пиктограмм, повторения. Диета для памяти. Интеллект-карты, или карты памяти. Методики Тома Бьюзена.	4
3	**Тренировка внимания.** Понятие внимания. Основные свойства внимания: концентрация, переключение, избирательность. Важность концентрации внимания в процессе учебной деятельности. Необходимость тренировки внимания. Упражнения: «полная тишина», «здесь и сейчас», «вдумчивые действия», «концентрация внимания на часах». Методики концентрации внимания на лицах, пламени свечи, дыхании, счете, слове, дыхании, ощущениях. Методы и упражнения для развития внимания.	2
4	**Конспектирование.** Понятие конспекта. Конспектирование текста (при работе с письменным источником- книгой, статьей и т.д.). Виды конспектов: плановый, схематически плановый, текстуальный, тематический, свободный. Использование «Карт памяти». Конспектирование лекции, общие рекомендации. Рациональное конспектирование. Практические рекомендации.	2
5	**Тайм-менеджмент.** Необходимость планирования времени. Понятие тайм-менеджмента. Понятие целеполагания. Понятие «Поглотители времени». Планирование, основные правила: регулярность, приоритетность, гибкость, реалистичность, письменный вид. Расстановка приоритетов. Принцип Парето. Правила эффективного отдыха. Сон, правила повышения эффективности сна. Понятие лени, творческая и нетворческая лень.	2
6	**Публичное выступление.** Понятие риторики. Разделы риторики: инвенция, диспозиция, элокуция. Подготовка выступления. Цель выступления: что говорить, как говорить, кому говорить, зачем говорить, где говорить, когда говорить, сколько говорить. Структура выступления: вступление, основная часть, заключение.	2
7	**Как быть убедительным (аргументация).** Понятия аргументации и дискуссии. Правила убеждения. Категории аргументов для убеждения. Способы представления аргументов: одностороннее и двухстороннее сообщение. Модели воздействия на оппонента в процессе убеждения: кульминационная и антикульминационная модели. Правила самопрезентации. Правила ведения спора. Правила презентации. Правила ведения спора.	2
8	**Построение карьеры.** Понятие карьеры. Этапы построения карьеры. Движущие мотивы карьеры. Управление деловой карьеры. Как я работаю, мои ценности, причины неудач в карьере. Варианты построения карьеры. Карьера врача за рубежом. Карьера врача в России.	2
9	**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).** Понятие о СЭВ. Распространенность СЭВ. Этиология СЭВ. Факторы, способствующие развитию СЭВ. Признаки СЭВ, диагностика. Стадии СЭВ: предупреждающая, снижения уровня собственного участия,	2

	эмоциональных реакций, деструктивного поведения, психосоматических реакций. Лечение и профилактика синдрома выгорания. Социальная адаптация в ВУЗе.	
10	**10. Основы здорового образа жизни.** Понятие здоровья. Необходимость контроля здоровья в условиях обучения в ВУЗе. Режим дня. Типы биоритмов: «сова» и «жаворонок». Сон, биоритмы сна. Правильное питание: общие правила. Вредные привычки. Кофе и шоколад- польза и вред. Ноотропные препараты. Алкоголь, стадии алкоголизма. Наркотики, стадии наркомании: нулевая, измененной реактивности, психической активности, физической зависимости, последствий хронической наркотизации.	2
11	**Библиотековедение.** Библиотечный фонд университета. Обеспеченность учебной литературой. Работа с каталогами библиотеки. Электронный поиск, его алгоритм. Сроки и правила возвращения учебной, специальной и художественной литературы	2
12	Зачет. Тестирование.	
	Всего:	24

5.8. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа	Всего	Объем по семестрам
		1
В том числе:	18	18
Подготовка к семинарским занятиям: чтение и анализ учебной литературы	12	12
Подготовка рефератов по темам занятий	6	6
Всего:	18	18

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Современное высшее образование: цели и ценности.
2. Оценка качества профессиональной деятельности преподавателя вуза: теория и практика.
3. Пути оптимизации образовательного процесса в высшем учебном заведении.
4. Пути и средства активизации творческой деятельности студентов.
5. Образовательный процесс в вузе – основа творчества студентов.
6. Организация групповой и коллективной образовательной деятельности студентов.
7. Применение новых педагогических технологий в процессе обучения в вузе.
8. Деловая игра в образовательном процессе высшего учебного заведения.
9. Взаимодействие преподавателей и студентов в процессе обучения.
10. Формирование у студентов готовности к самостоятельной исследовательской деятельности.
11. Источники самообразовательной и творческой деятельности современного студента вуза.
12. Индивидуальный подход к студентам в образовательном процессе.
13. Образ-характер педагогов высшей школы и студенчества на страницах художественной литературы.
14. Возможности человеческой памяти и способы ее улучшения.
15. Психологические теории внимания.
16. Способы защиты от стресса в профессиональной деятельности врача.
17. Мотивация достижения успеха и профессиональная деятельность врача.
18. Коммуникативное мастерство врача и эффективность взаимодействия с пациентом.
19. Профессионально-важные качества врача.
20. Страх перед аудиторией и способы его преодоления.
21. Основные направления формирования здорового образа жизни.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (вопросы)

1. Какие существуют мнемотехнические приемы и в чем они заключаются?
2. Как эффективно использовать повторение материала?
3. Что такое внимание?
4. Почему внимание нужно тренировать?
5. Какие Вы знаете упражнения для тренировки внимания?
6. Какие бывают виды конспектов?
7.Как используются карты памяти при конспектировании?
8.Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?
9.В чем суть проактивного и реактивного подходов к жизни? Как понять, какой подход у какого-либо конкретного человека?
10. В чем суть подхода « Управление собой, как корпорацией»?
11. Что называется поглотителями времени в тайм-менеджменте?
12.Назовите основные правила эффективного планирования дня?
13. В чем заключается смысл расстановки приоритетов?
14.На какие вопросы нужно ответить прежде, чем готовить выступление?
15.Что нужно помнить, чтобы правильно раскрыть тему выступления?
16.Для чего нужно вступление и какое время ему должно быть отведено в выступлении?
17.Назовите 3 способа упорядочивания и 2 способа структурирования.
18.Для чего нужно заключение?
19.Перечислите компоненты, которые нужно учесть в заключении.
20.Какова главная задача основной части?
21. Перечислите правила убеждения, которые вы знаете.
22.Какие вы знаете модели воздействия на оппонента в процессе убеждения?
23.Дайте определение самопрезентации, Какие вы знаете приемы для создания благоприятного впечатления.
24. Дайте определение понятия спор, Какие правила ведения правильного спора вы знаете.
25. Какие правила шрифтового оформления презентации вы знаете?
26.Какое оптимальное количество цветов должно быть использовано в презентации
27.Какое количество значимых объектов может быть расположено на одной полосе?
28. Какие мотивы существуют в построении карьеры?
29. Расскажите об особенностях обучения в медицинском вузе в Германии и Америке.
30. Особенности карьеры врача в России.
31.Дайте определение понятию СЭВ
32.Каковы наиболее значимые факторы предрасполагающие к развитию СЭВ?
33.Какие жалобы предъявляют лица с СЭВ?
34.Назовите ключевые признаки СЭВ?
35.Назовите и охарактеризуйте стадии СЭВ по Буриши?
36.Каковы основные меры профилактики и лечения СЭВ?
36.Назовите стадии адаптации в социальной среде
38.Как лучше адаптироваться к обучению в вузе?
39.Что значит «здоровое питание»?
40.Назовите общие правила правильного питания.

Тема занятия «Управление временем или тайм-менеджмент»

Цель занятия: Сформировать представление о тайм-менеджменте, о необходимости управления своим временем.

Учебно-целевые вопросы занятия:

1. Необходимость планирования времени.
2. Понятие тайм-менеджмента.
3. Понятие целеполагания.
4. Планирование, основные правила.
5. Расстановка приоритетов.
6. Принцип Парето.
7. Правила эффективного отдыха.

Поглотители времени:

- Нечеткая постановка целей.
- Отсутствие приоритетов в делах.
- Попытки много сделать за один раз.
- Плохое планирование дня.
- Интернет, компьютерные игры, чаты, форумы.
- Дорога.
- Недостаток мотивации.
- Телефонные разговоры.
- Незапланированные встречи.

Метод АБВГД для расстановки приоритетов:

- Буквой «А» помечаются очень важные дела. Их невыполнение влечет за собой крайне серьезные последствия.
- Буквой «Б» помечаются дела также важные, но не несущие за собой критичные последствия.
- Буквой «В» помечаются дела, не несущие последствий, но их все же желательно выполнить.
- Буквой «Г» помечаются дела, которые можно перепоручить кому-нибудь.
- Буква «Д» означает- долой эти дела.

Тема «Основы здорового образа жизни»

Цель занятия: Сформировать представление о здоровом образе жизни, о правильном питании и режиме отдыха, о вредных привычках и зависимостях.

Учебно-целевые вопросы занятия:

1. Необходимость контроля здоровья в условиях обучения в ВУЗе.
2. Режим дня.
3. Правильное питание.
4. Общие правила здорового образа жизни.
5. Вредные привычки и зависимости.

Тема «Синдром эмоционального выгорания»

ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СГОРАНИЯ

Внутренние факторы

1) Склонность к эмоциональной ригидности
2) Интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности
3) Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности
4) Нравственные дефекты и дезориентация личности

5 КЛЮЧЕВЫХ ГРУПП СИМПТОМОВ, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ СЭВ

1. физические симптомы
2. эмоциональные симптомы
3. поведенческие симптомы
4. интеллектуальное состояние
5. социальные симптомы

В ЦЕЛЯХ НАПРАВЛЕННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ СЛЕДУЕТ:

- СТАРАТЬСЯ РАССЧИТЫВАТЬ И ОБДУМАННО РАСПРЕДЕЛЯТЬ СВОИ НАГРУЗКИ
- УЧИТЬСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ С ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГОЙ
- ПРОЩЕ ОТНОСИТЬСЯ К КОНФЛИКТАМ НА РАБОТЕ
- НЕ ПЫТАТЬСЯ БЫТЬ ЛУЧШИМ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ

Программа элективного курса «Эффективное управление временем»

Цель: знакомство студентов с техниками Time-Managament.
Задачи:
Познакомить студентов с Time-managament
научить пользоваться основными приемами Time-managament
рассказать об основных положениях Tame-managament

Компетенции:
Грамотное планирование времени.
Составление графика работы (учебы) и отдыха
Эффективное распределение времени
Планирование самостоятельных занятий.

1. Мотивация. Целеполагание.
2. Планирование своего дня.
3. Режим дня. Составление расписания на неделю, месяц, семестр.
4. Самомотивация.