

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДООП «Самоменеджмент: искусство управления собой и временем»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
МОДУЛЬ 1. Актуальность изучения тайм-менеджмента в современных условиях								
1-	сентябрь		13.30-14.15	Лекция	2	1.1 Что такое тайм-менеджмент и зачем он нужен?	учебный кабинет	Опрос мозговой штурм
3-	сентябрь		13.30-14.15	Лекция	2	1.2 Осмысление понятия «Время». Виды времени	учебный кабинет	Тестирование дискуссия
5	Октябрь		13.30-14.15	Практическое занятие	1	Практическая работа № 1 «Психологический тренинг» по Калинин	учебный кабинет	Тестирование
МОДУЛЬ 2. Самоорганизация рабочего времени.								
6	Октябрь		13.30-14.15	Лекция	1	2.1 Единицы времени, время как ресурс индивидуальная концепция времени.	учебный кабинет	
7	Октябрь		13.30-14.15	Практическое занятие	1	Практическая работа № 2 Практикум по управлению временем	учебный кабинет	решение творческих задач
8	Октябрь		13.30-14.15	Лекция	1	2.2 Влияние индивидуальных особенностей характера на способы организации деятельности.	учебный кабинет	Опрос
9-10	Ноябрь		13.30-14.15	Практическое занятие	2	Практическая работа № 3 Разработка стратегии индивидуальной деятельности	учебный кабинет	Решение поисковых задач

11	Ноябрь		13.30-14.15	Лекция	1	2.3 Приём самомотивации	учебный кабинет	
12 13	Декабрь		13.30-14.15	Практическое занятие	2	Практическая работа № 4 Составление индивидуального плана учебной работы	учебный кабинет	
14 14	Декабрь		13.30-14.15	Лекция	2	2.4 Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента	учебный кабинет	
16 17	Январь		13.30-14.15	Практическое занятие	2	Практическая работа № 5 Определение жизненных ценностей. Техники постановки целей Составление таблицы «Проявления повседневной жизни».	учебный кабинет	Ролевая игра
18 20	январь		13.30-14.15	Лекция	3	2.5 Приёмы и техники планирования. Планирование	учебный кабинет	Опрос, дискуссия
21 23	февраль		13.30-14.15	Практическое занятие	3	Практическая работа № 6 Работа с техниками планирования. Психологический тренинг	учебный кабинет	Индивидуальный опрос
24 25	февраль		13.30-14.15	Лекция	2	2.6 Хронометраж своего времени	учебный кабинет	Устный опрос
26 27	март		13.30-14.15	Практическое занятие	2	Практическая работа № 7 «Рефлексия своей способности к самоуправлению» (на основе методики Н. М. Пейсахова)	учебный кабинет	Психологический тренинг

МОДУЛЬ 3. Эффективное сочетание работы и отдыха								
28	март		13.30-14.15	Лекция	1	3.1 Трудовые процессы рабочее время	учебный кабинет	Дискуссия
29	март		13.30-14.15	Практическое задание	1	Практическая работа № 8 Разработка рекомендаций по индивидуальным особенностям распределения временных ресурсов	учебный кабинет	Решение творческих задач
30	апрель		13.30-14.15	Лекция	1	3.2 Учебное время и структура затрат	учебный кабинет	Устный опрос
31	апрель		13.30-14.15	Практическое задание	1	Практическая работа № 9 Составление таблицы затрат рабочего времени и причин медленной карьеры	учебный кабинет	Решение творческих задач
32	апрель		13.30-14.15	Лекция	1	3.3 Организация самостоятельной деятельности	учебный кабинет	Устный опрос, дискуссия
33 35	май		13.30-14.15	Практическое задание	3	Практическая работа № 10 Составление хронологической карты «Планирование учебного времени»,	учебный кабинет	Защита индивидуальных работ
36	май		13.30-14.15	Зачет	1		Компьютерный класс	Защита индивидуального проекта в виде презентаций