



**Силабус навчальної дисципліни
«Управління часом та стресостійкість»**

Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 або 4 або 5 або 6 або 7 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 30 год. Практичні (семінарські) – 30 год. Самостійна робота – 90 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Кафедра креативног менеджменту та дизайну, ауд.305 першого корпусу, сайт кафедри https://cmd.hneu.edu.ua/
Викладач (-і)	Майстренко Ольга Валентинівна, канд. екон. наук, доцент
Контактна інформація викладача (-ів)	Майстренко Ольга Валентинівна olga.maistrenko@hneu.net
Дні занять	Лекція: згідно діючого розкладу занять Практичні: згідно діючого розкладу занять
Консультації	На кафедрі креативного менеджмента і дизайну, онлайн або офлайн, відповідно до графіку консультацій, індивідуальні та групові
Мета навчальної дисципліни – формування системи теоретичних знань і прикладних вмінь та навичок з управління часом та розвитку стресостійкості професійній та особистій діяльності	
Передумови для навчання - Зміст навчальної дисципліни	
Змістовий модуль 1. Ефективне управління часом	
Тема 1. Мистецтво управління часом	
Тема 2. Прокрастинація: причини, наслідки та методи подолання	
Тема 3. Інструменти та стратегії в тайм-менеджменті	
Змістовий модуль 2. Стресостійкість та життєвий баланс	
Тема 4. Стресостійкість: від хаосу до внутрішнього спокою	
Тема 5. Баланс життя: як поєднати роботу, навчання та особистий простір	
Тема 6. Практичні техніки управління часом і подолання стресових ситуацій	
Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни	
<i>Пререквізити</i>	<i>Постреквізити</i>
–	–
–	–
Матеріально-технічне (програмне) забезпечення дисципліни	
<i>Мультимедійний проектор, ПНС ХНЕУ ім.С.Кузнеця, ZOOM, MS Excel</i>	
Форми та методи оцінювання	
Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.	



Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів. Підсумковий контроль включає семестровий контроль, який проводиться у формі диференційованого заліку.

Максимально можлива кількість балів за поточний контроль упродовж семестру для дисципліни форма контролю якої залік – 100 та мінімально можлива кількість балів – 60.

Поточний контроль включає наступні контрольні заходи: завдання за темами; поточні контрольні роботи; презентації за темами та написання есе.

Більш детальна інформація щодо системи оцінювання та накопичування балів з навчальної дисципліни наведена у робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

Політики навчальної дисципліни

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти притягуються до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання відповідного виду навчальної роботи.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни