



Силабус навчальної дисципліни
«Управління часом та стресостійкість»

Спеціальність	<i>Всі спеціальності</i>
Освітня програма	<i>Всі освітні програми</i>
Освітній рівень	<i>Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Мова викладання, навчання та оцінювання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>1 курс 1 семестр або 1 курс 2 семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>5 кредитів</i>
Розподіл годин за формами освітнього процесу та видами навчальних занять	<i>Лекції – 20 год. Практичні (семінарські) – 20 год. Лабораторні – 0 год. Самостійна робота – 120 год.</i>
Форма семестрового контролю	<i>Залік</i>
Кафедра	<i>Кафедра креативного менеджменту та дизайну, ауд. 305 першого корпусу, сайт кафедри: https://cmd.hneu.edu.ua/</i>
Викладач (-і)	<i>Майстренко Ольга Валентинівна, канд. екон. наук, доцент</i>
Контактна інформація викладача (-ів)	<i>olga.maistrenko@hneu.net</i>
Дні навчальних занять	<i>Лекція: <u>згідно діючого розкладу занять</u> Практичні: <u>згідно діючого розкладу занять</u></i>
Консультації	<i>На кафедрі креативного менеджменту та дизайну, очні, відповідно до графіку консультацій, індивідуальні, чат в ПНС</i>

Мета навчальної дисципліни: формування системи теоретичних знань і прикладних вмінь та навичок з управління часом та розвитку стресостійкості професійній та особистій

Структурно-логічна схема вивчення дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
-	-
-	-

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 та техніки управління часом і подолання стресових ситуацій

Матеріально-технічне (програмне) забезпечення дисципліни

Мультимедійний проектор, ПНС ХНЕУ ім. С. Кузнеця, ZOOM

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: тестові опитування за темами лекцій, письмова контрольна робота, дослідна робота, виконання лабораторних та практичних робіт.

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 та методів оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни.