



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Компонента освітньої програми – **вибіркова** (3 кредити)

Освітньо-професійна програма	Практична психологія
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача (-ів)	Ілащук Микола Миколайович – асистент кафедри практичної психології https://pract-psy.chnu.edu.ua/pro-kafedru/spivrobotnyky/ilashchuk-mykola-mykolaiovych/
Контактний тел.	+380991561159
Е-mail:	myk.ilashchuk@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=9145
Консультації	середа з 13:00 до 15:00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Тайм-менеджмент» – це сучасний інструмент професійної та особистісної організації часового ресурсу майбутньої фахівця. Навчальна дисципліна орієнтована на те, щоб здобувачі вищої освіти оволоділи навиками планування, розподілу та управління часом. Це дозволить майбутнім фахівцям максимально використовувати свої ресурси, усвідомлено визначати пріоритетні завдання та уміло справлятися із «викрадачами» часу для власної ефективності. Особлива увага навчальної дисципліни здійснена на аспекти самомотивації та емоційного розвантаження (запобігання професійному вигоранню).

Мета навчальної дисципліни: створення загальнотеоретичної основи та оволодіння загально психологічним інструментарієм для ефективного використання власного часу та успішного професійно-особистісного становлення.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ЧАСОВИМ РЕСУРСОМ	
Тема 1	Зміст та визначення поняття «Тайм-менеджмент»
Тема 2	Сприймання часу та аналіз витрат часу
Тема 3	Особливості цілепокладання: «робочі» та «неробочі» цілі
Тема 4	Принципи та техніки планування
МОДУЛЬ 2. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ	
Тема 5	Самомотивація в системі тайм –менеджменту
Тема 6	Стратегії підвищення власної ефективності використання часу
Тема 7	Методи та прийоми збереження працездатності

ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні технології: інформаційно-комунікаційні, технології студентоцентрованого навчання; проектна діяльність; традиційні та інтерактивні форми і методи навчання, серед яких: лекція-візуалізація, проблемна лекція, семінар-дискусія, семінар-діалог, самостійно-дослідницька робота, аналіз і рішення ситуативних професійних психолого-педагогічних задач (Case study) та ін.

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: усне та письмове опитування, тестування, есе, творча робота, проект, презентація та ін.

Підсумковий контроль – залік.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»

<https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>

✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича».

<https://www.chnu.edu.ua/media/hkzbr1b2/polozhennia-pro-vyavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu-u-chnu-2025.pdf>

інформаційні ресурси

1. Багатофункціональний інструмент для організації робочих процесів Notion. URL: <https://www.notion.so/>
2. Веб-сторінка кафедри практичної психології. URL: <https://pract-psy.chnu.edu.ua/>
3. Веб-сторінка МОН України URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/yunisef-zapuskaye-individualni-psihologichni-konsultaciyi-dlya-ditej-i-batkiv>
4. Веб-сторінка Наукова бібліотеки національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова URL: <https://lib.udu.edu.ua/>
5. Веб-сторінка Наукової бібліотеки Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=ua>

6. Веб-сторінка Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського URL:
<http://www.nbuv.gov.ua/>
7. Вільно доступна пошукова система Google академія URL:
<https://scholar.google.com.ua/>
8. Інструмент для управління завданнями та списками справ TODOIST. URL:
<https://todoist.com/>
9. Інструмент для управління проєктами, який використовує систему канбан-дошок Trello. URL: <https://trello.com/>
10. Кампстер інтерактивна платформа для навчання онлайн URL:
<https://www.thecampster.com/ua>
11. Навчальна платформа Coursera URL: <https://www.coursera.org/>
12. Психологічна бібліотека [Електронний ресурс]. URL: <https://psylib.org.ua/?hl=uk>
13. Соціальна мережа з психології містить більш ніж 5000 посилань на ресурси, пов'язані із психологією [Електронний ресурс]. URL:
<https://www.socialpsychology.org/>
14. Українська платформа професійного розвитку Prometheus URL:
<https://prometheus.org.ua/>

*Детальна інформація щодо вивчення курсу «Тайм-менеджмент»
висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни*
<https://pract-psy.chnu.edu.ua/napriamy-diialnosti/navchalno-metodychna-diialnist/sylabusy-ta-robochi-prohramy-navchalnykh-dystsyplin/>