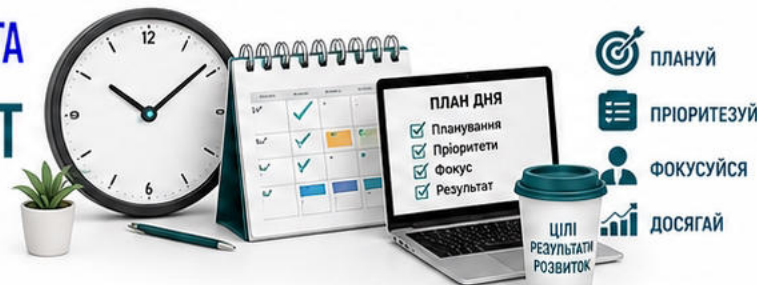




Вінницький  
національний медичний  
університет  
ім. М.І. Пирогова

# АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОГО ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА ВК 34-ЗК «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ І ПРОДУКТИВНІСТЬ»



- ПЛАНУЙ
- ПРІОРИТЕЗУЙ
- ФОКУСУЙСЯ
- ДОСЯГАЙ



Кафедра, яка забезпечує  
викладання:  
**МЕНЕДЖМЕНТУ  
ТА МАРКЕТИНГУ**



Спеціальність:  
для всіх  
спеціальностей



Рівень вищої освіти:  
I (бакалаврський),  
II (магістерський),  
III (освітньо-науковий)



Обсяг  
(кредити ЕКТС):  
**3,0**



Мова викладання:  
українська



Пререквізити:  
не вимагаються



## ПРЕДМЕТНА ГАЛУЗЬ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Освітній компонент охоплює принципи, методи та інструменти ефективного управління часом і особистою продуктивністю, а також підходи до планування, організації та контролю діяльності з метою досягнення навчальних і професійних цілей. У межах курсу розглядаються питання постановки цілей, визначення пріоритетів, управління робочим навантаженням, подолання прокрастинації, а також використання сучасних цифрових інструментів для підвищення ефективності.

### ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ Є:

- ✓ формування навичок тайм-менеджменту та продуктивності;
- ✓ розвиток здатності аналізувати використання часу та виявляти неефективні витрати;
- ✓ формування умінь планувати діяльність і визначати пріоритети;
- ✓ опанування сучасних інструментів управління часом;
- ✓ розвиток навичок подолання прокрастинації та підвищення самодисципліни;
- ✓ формування здатності управляти увагою та працездатністю;
- ✓ розвиток умінь застосовувати цифрові сервіси та працювати в команді з використанням інструментів тайм-менеджменту.



## ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ТА СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Після опанування освітнього компонента здобувач освіти зможе:

- 🔍 аналізувати власне використання часу та визначати неефективні витрати;
- 🎯 формулювати цілі та встановлювати пріоритети;
- 📅 планувати діяльність із використанням сучасних методів і інструментів;
- 📋 організувати виконання завдань і управляти робочим навантаженням;
- 🧠 застосовувати техніки подолання прокрастинації та підвищення самодисципліни;
- 🔋 управляти власною енергією та підтримувати працездатність;
- 💻 використовувати цифрові сервіси для планування й контролю діяльності;
- 👥 здійснювати делегування завдань і працювати в команді;
- 🛠 адаптувати інструменти тайм-менеджменту до різних видів професійної діяльності.

## СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

- 🎓 НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА АКАДЕМІЧНІ ПРОЄКТИ
- 💼 ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У БУДЬ-ЯКІЙ СФЕРІ
- 👥 УПРАВЛІННЯ КОМАНДОЮ ТА ПРОЄКТАМИ
- 📈 ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ
- 🌿 ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО БАЛАНСУ РОБОТИ ТА ЖИТТЯ
- 🕒 ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ ЧАСУ ТА ЕНЕРГІЇ



ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:  
**ЗАЛІК**



ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:



<http://vnmu.edu.ua/>



КАФЕДРИ



МЕНЕДЖМЕНТУ



ВИБІРКОВІ КУРСИ