

ББК Ю956.6я7

Ч-612

Рецензенты:

кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Липецкого филиала РАНХиГС при Президенте РФ;

М.В. Коробова, канд. пед. наук, доц. кафедры психологии, педагогики и
специального образования ЛГПУ им. Семенова-Тян-Шанского.

Чиликина, И.А.

Ч-612 Тайм-менеджмент: курс лекций / И.А. Чиликина, Д.Д. Городова. –
Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2021.
– 65 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-099-4

Курс лекций рассматривает теоретические и практические аспекты управления временем, планирования рабочего и личного времени, построение системы эффективного использования временных ресурсов.

Материал учебного пособия призван помочь обучающимся в изучении теоретических аспектов дисциплины, понимании основных аспектов и специфики управления временем, а также возможности практического применения в профессиональной деятельности полученных знаний.

Курс лекций предназначен для обучающихся очной, очно-заочной и заочной форм обучения всех направлений.

Табл.1 Ил.3. Библиогр.: 13 назв.

ББК Ю956.6я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-00175-099-4

©ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2021

Содержание

Введение	3
Тема 1. Актуальность изучения тайм-менеджмента в современных условиях	4
Тема 2. Индивидуальный фонд времени и фонд времени организации.....	10
Тема 3. Принципы целеполагания	17
Тема 4. Дефицит временных ресурсов	30
Тема 5. Планирование времени.....	36
Заключение	61
Библиографический список	62