

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ

Э.И. Позубенкова, Н.М. Гурьянова

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

**Учебное пособие
для студентов экономического факультета,
обучающихся по направлению подготовки
38.04.02 Менеджмент,
направленность (профиль) программы
Менеджмент организации**

Пенза 2022

УДК 338.24 (075)
ББК 65.291. 21 (я 7)
П 47

Рецензент: кандидат экон. наук, доцент ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ **О.В. Лаврина.**

Издается по решению методической комиссии экономического факультета ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ от 24.10.2022, протокол №5.

Позубенкова, Эльвира Исмаиловна

П47 Тайм-менеджмент: учебное пособие / Э.И. Позубенкова, Н.М. Гурьянова; Пензен. гос. аграр. ун-т. – Пенза: ПГАУ, 2022. – Текст: электронный
1CD (128)

В учебном пособии рассмотрены основные понятия дисциплины «Тайм-менеджмент», содержание процесса управления временем, используемый в нем инструментарий. В пособии представлены практические задания, тестовые материалы, вопросы для самодиагностики, задания для выполнения контрольных работ, способствующие лучшему освоению курса.

Учебное пособие предназначено для магистров, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент, направленность (профиль) программы Менеджмент организации.

УДК338.24 (075)
ББК 65.291. 21 (я 7)

© Э.И. Позубенкова, 2022
© Оформление. ФГБОУ ВО
Пензенский ГАУ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА.....	5
Тема 1 Эволюция тайм-менеджмента.....	5
Тема 2 Современный тайм-менеджмент.....	13
Тема 3 Целепостановка в системе тайм-менеджмента.....	20
Тема 4 Сущность планирования рабочего времени.....	30
Тема 5 Понятие и сущность эффективного использования времени.....	36
Тема 6 Хронофаги: понятие и их виды	42
Тема 7 Технологии тайм-менеджмента	55
Тема 8 Анализ и работа с «поглотителями» времени.....	68
РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ.....	72
Словарь основных понятий и терминов.....	97
Литература.....	126

ВВЕДЕНИЕ

Тайм-менеджмент – это техника организации осознанного контроля и распределения времени. С ее помощью можно вовремя достичь поставленных целей и задач, повысить эффективность и результативность.

Термин «time-management» с английского переводится как «управление временем». Изначально он использовался в бизнесе, а позже перекочевал и в повседневную жизнь. Система управления временем представляет собой сочетание процессов, инструментов, техник и методов. Это технология грамотного распределения временных ресурсов и увеличения эффективности их использования, представляющая собой определенный набор методик и способов, ориентированных на уменьшение временных расходов на выполнение каких-то дел без потери качества.

Целью учебной дисциплины «Тайм-менеджмент» является формирование у обучающихся знаний концептуальных и практических вопросов применения концепции тайм-менеджмента в современных организациях с учетом актуальных тенденций развития деловой среды с целью применения данных знаний в своей последующей практической профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов системы знаний об основах тайм-менеджмента; ознакомление с историей развития методов тайм-менеджмента;
- изучение методических подходов к принятию решений по выработке концепции эффективного планирования времени;
- изучение понятия и сущности эффективного использования времени;
- ознакомление с основными технологиями тайм-менеджмента и практикой их реализации.

Учебное пособие предназначено для магистров, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент, направленность (профиль) программы Менеджмент организации.