



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУ «ТРРЦ»

Е.А. Ажермачева

«04» февраля 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы повышения квалификации
«Управление временем»

Категория слушателей: государственные гражданские служащие, руководители и специалисты исполнительных органов государственной власти.

Трудоемкость программы: 24 академических часа.

Форма обучения: очная

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			лекции	практические, семинары	самостоятельная работа	
1.	Основные понятия тайм-менеджмента.	5	1	4		
2.	Целеполагание и виды планирования.	5	2	3		
3.	Современные методы и техники распределения времени	5	1	3	1	
4.	Ресурсы времени и хронофаги времени	4	2	2		
5.	Мотивация в тайм-менеджменте	5	2	3		
	ИТОГО	24	8	15	1	зачет