

"13" червня 2018 року

### **Програма підвищення кваліфікації наукових та науково-педагогічних працівників**

Програма відповідає вимогам постанови КМУ від 21.08.2019 №800 зі змінами, внесеними згідно з постановою КМ №1133 від 27.12.2019

**Вид освітньої послуги:** вебінар

**Вид підвищення кваліфікації:** участь у вебінарі

**Форма підвищення кваліфікації:** дистанційна

**Розробники:** ТОВ «На Урок» та Бондар Тетяна - кандидат філософських наук, старший викладач кафедри менеджменту освіти ПОІППО ім. М.В. Остроградського, регіональний тренер Освітньої платформи "Критичне мислення" в Полтавській області, тренер з медіаграмотності

**Назва:** Тайм-менеджмент та ресурси для підвищення ефективності роботи педагога

**Мета:** Розглянути конкретні інструменти і технології тайм-менеджменту, які допоможуть організувати свій час не лише продуктивно, але й максимально комфортно в емоційному плані.

**Зміст:**

1. Тайм-менеджмент без стресу: найкращі світові техніки і прийоми у щоденному житті.
2. Термінове чи важливе? Про пріоритети і самомотивацію.
3. «Крадія часу» і «дедлайн-залежність»: визначаємо, як боротись із тайм-перешкодами.
4. Сучасні технології і лайфхаки для підвищення продуктивності: беремо на замітку!
5. Психологічний баланс: розуміння себе, захист та відновлення.
6. Додаткові корисні онлайн-ресурси з теми: дистанційні платформи, спільноти, вебінари.
7. Креативна бібліотека: що варто прочитати з теми в першу чергу.

**Види діяльності (графік освітнього процесу):**

1 година - онлайн-лекція

1 година - самостійна робота та участь у обговоренні результатів.

**Тривалість/обсяг:** 2 години (0,06 кредиту ЄКТС).

**Напрями:** Психологія, Практичні прийоми

**Сформовані компетентності:** інноваційність, навчання впродовж життя

**Строки виконання програми:** в день прямого ефіру та необмежені з моменту реєстрації на вебінар, коли записи виступів перебуватимуть у вільному доступі.

**Вартість освітньої послуги:** 60 грн.

**Очікувані результати:** Учасники вебінару дізнаються про складові ефективного тайм-

менеджменту, розглянуть найбільш успішні світові методики та підходи до тайм-планування, визначать «крадіїв часу» та причини прокрастинації, а також знайдуть дієві інструменти для боротьби з ними та підвищення власної ефективності.

**Після завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують документ**, перевірити який можна за посиланням: <https://naurok.com.ua/proof>, - свідоцтво учасника вебінару, що відповідає вимогам чинного законодавства.