**Модуль: ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Кейс № 17**: **УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ И НАВЫКИ САМООРГАНИЗАЦИИ**

**Возрастной контингент**: 9-11 класс

**Цели**:

* Вызвать интерес подростка к проблеме самоорганизации и распределения времени;
* Способствовать развитию ресурсных возможностей самоорганизации личности;
* Отработать навыки, способствующие эффективному использованию личного времени.

**Задачи:**

* Создать условия для формирования стремления к самоорганизации и развития навыков эффективного планирования времени;
* Расширить представление о самоорганизации и способах управления временем;
* Отработать навыки постановки целей и планирования времени, инструменты для расстановки приоритетов;
* Рассмотреть навыки эффективного распределения времени (делегирование полномочий, контроль выполнения задач и др.);
* Рассмотреть стрессоустойчивость как способ сохранения эффективности в условиях временных лимитов;
* Сформировать представление о таких понятиях психологии времени, как прокрастинация, хронофаги, цейтнот и выработать копинг-стратегии.

**Психологические компетентности личности:**

* Самоорганизация и Самоконтроль
* Объективный и субъективный хронотоп личности
* Психологические навыки планирования времени
* Способность расстановки приоритетов
* Стрессоустойчивость личности в условиях дефицита времени

**Теоретико-методологические основания**:

Подход к планированию и управлению временем «GTD» Д.Аллена , Cистема управления временем Г.Архангельского, Подход к изучению самоорганизации личности Дж.Моргенстерн.

**Форма занятия**: активная форма обучения с элементами социально-психологического тренинга, групповая и самостоятельная работа

**Методы реализации**: беседа, поведенческие техники тренировки поведения, рефлексивные игры и моделирование ситуаций, ИКТ-сопровождение (медиа-презентация).

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

1. Архангельский Г. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. М.: АиСТ-М, 2003
2. Зайверт Л. Тайм-менеджмент. Учебник. СПб.: Питер, 2011
3. Монгенстерн Д. Самоорганизация по принципу «изнутри наружу». М.: Добрая книга, 2006
4. Шухова Н. Организация времени старшеклассника (из опыта проведения занятий). Научно-учебный центр психологии Новосибирского госуниверситета, 1996