

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет журналістики

Кафедра медіапродюсування та видавничої справи



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тайм-менеджмент і нетворкінг для фрилансерів

для студентів

спеціальностей та освітніх програм:

051 Економік

051.00.01 Економіка міста. Урбаністика

061 Журналістика

061.00.02 Реклама і зв'язки з громадськістю

061.00.03 Видавнича справа та редагування

рівня вищої освіти *першого* (бакалаврського)

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Код ЄДРПОУ 45307986	
Програма №	2121/24
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
(підпис)	(прізвище, ініціали)
»	20 24 р.

Київ – 2024

Розробники:

Романюк Наталя Сергіївна, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент кафедри медіапродюсування та видавничої справи Факультету журналістики

Викладачі:

Романюк Наталя Сергіївна, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент кафедри медіапродюсування та видавничої справи Факультету журналістики

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри медіапродюсування та видавничої справи

Протокол № 1 від 2 вересня 2024 року

Завідувач кафедри _____ Надія ФІГОЛЬ

Робочу програму перевірено

_____ 2024 р.

Заступник декана Факультету журналістики

з науково-методичної та навчальної роботи _____ Вікторія СОШИНСЬКА

Пролонговано

на 20__/20__ н.р. _____, «__» 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____, «__» 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____, «__» 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____, «__» 20__ р., протокол № ____

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	Вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість змістових модулів з розподілом	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є опанування необхідних теоретичних основ, методик і навичок тайм-менеджменту та нетворкінгу.

Завдання дисципліни передбачають розширення і поглиблення загальних та фахових компетентностей щодо визначення пріоритетів, планування, організації часу та аналізу власних успіхів і зон зростання у питаннях тайм-менеджменту, а також розвиток навичок для побудови довгострокових довірчих відносин із людьми, з якими об'єднують спільні професійні чи особисті інтереси.

3. Результати навчання за дисципліною

Програмні результати навчання:

- планувати, організовувати, мотивувати, контролювати свою роботу, спрямовану на створення проєктів та упровадження процесів;
- планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків;
- використовувати різні методики і техніки тайм-менеджменту;
- аналізувати власні досягнення і визначати зони розвитку;
- координувати виконання особистого завдання із завданнями колег;
- створювати проєкти, спрямовані на розбудову та зміцнення системи нетворкінгу;
- використовувати можливості різноманітних соціальних мереж і платформ для формування широкого кола знайомств у своїй сфері;
- використовувати сучасні інформаційні й комунікаційні технології та спеціалізоване програмне забезпечення для вирішення професійних завдань.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторна	Модульні	
Змістовий модуль 1. Тайм-менеджмент і життя							
Тема 1. Час і тайм-менеджмент	10	2		2			6
Тема 2. Режим дня. Сфери життя	10			6			4
Тема 3. Пріоритети	8			4			4
Модульний контроль 1.	2					2	
<i>Разом</i>	30	2		12		2	14
Змістовий модуль 2. Інструменти тайм-менеджменту на щодень							
Тема 4. Увага і прокрастинація. Принцип 80/20	10	2		4			4
Тема 5. Самодисципліна	10			4			6
Тема 6. Застосунки і сервіси для планування часу	8			4			4
Модульний контроль 2.	2					2	
<i>Разом</i>	30	2		12		2	14
Змістовий модуль 3. Нетворкінг для фрилансера							
Тема 7. Розуміння нетворкінгу	10	2		4			4
Тема 8. Планування	10			4			6
Тема 9. Інструменти та платформи для нетворкінгу	8			4			4
Модульний контроль 3.	2					2	
<i>Разом</i>	30	2		12		2	14
Змістовий модуль 4. Нетворкінг як спосіб життя							
Тема 10. Інтроверти і нетворкінг	12	2		4			6
Тема 11. Підтримання зв'язків	16			8			8
Модульний контроль 4.	2					2	
<i>Разом</i>	30	2		12		2	14
Підготовка та проведення контрольних заходів							
<i>Усього</i>	120	8		48		8	56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Тайм-менеджмент і життя

Тема 1. Час і тайм-менеджмент

Вступ до курсу. Концепції часу. Сприйняття часу. Визначення тайм-менеджменту. Очікувані результати від курсу.

Лекція 1 (2 години).

Практичне заняття 1 (2 години).

Тема 2. Режим дня. Сфери життя

Режим дня. Закономірності й особливості. N хвилин на важливе. Балансна модель життя. Пожирачі часу. Відволікатори. Звички та їх формування. Техніка Помодоро. Робота за таймером.

Практичне заняття 2-3 (4 години).

Практичне заняття 4 (2 години).

Тема 3. Пріоритети

Пріоритети. Одна справа. Золота година. Матриця Ейзенхауера (матриця пріоритетів). Списики до виконання. Важливе і термінове.

Практичне заняття 5-6 (4 години).

Змістовий модуль 2. Інструменти тайм-менеджменту на щодень

Тема 4. Увага і прокрастинація. Принцип 80/20

Увага і прокрастинація. Принцип Парето (Принцип 80/20) у різних сферах. SMART.

Лекція 2 (2 години).

Практичне заняття 7-8 (4 години).

Тема 5. Самодисципліна

Визначення самодисципліни. Перешкоди і спокуси. «Поїдання жаб». 7С від Брайана Трейсі.

Практичне заняття 9-10 (4 години).

Тема 6. Застосунки і сервіси для планування часу

Застосунки і сервіси для планування часу (Google calendar, Todoist, Trello, Keep; різноманітні друковані планувальники).

Практичне заняття 11-12 (4 години).

Змістовий модуль 3. Нетворкінг для фрилансера

Тема 7. Розуміння нетворкінгу

Нетворкінг. Професійний нетворкінг. Нетворкінг в історії. Сила зв'язків.

Лекція 3 (2 години).

Практичне заняття 13-14 (4 години).

Тема 8. Планування

“План зі створення кола друзів” від Кейта Ферраці. Цілі, люди, сила щедрості.

Комітет радників. Помилки, яких варто уникати.

Практичне заняття 15-16 (4 години).

Тема 9. Інструменти та платформи для нетворкінгу

Способи створити коло друзів та знайомих вживу. Інструменти та платформи для фрилансерів.

Практичне заняття 17-18 (4 години).

Змістовий модуль 4. Нетворкінг як спосіб життя

Тема 10. Інтроверти і нетворкінг

Особливості екстравертів й інтровертів. Нетворкінг для «тихих» людей.

Лекція 4 (2 години).

Практичне заняття 19-20 (4 години).

Тема 11. Підтримання зв'язків

Категорії знайомих для підтримки зв'язків від Кейта Ферраці. Щирість і щедрість. Тайм-менеджмент для розбудови кола друзів. Підсумки курсу.

Практичне заняття 21-22 (4 години).

Практичне заняття 23-24 (4 години).

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій									
Відвідування семінарських занять									
Робота на семінарському занятті									

Відвідування на практичному занятті									
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60	6	60	6	60
Лабораторна робота (в тому числі допук, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
<i>Разом</i>			90		90		90		90
Максимальна кількість балів	360								
Розрахунок коефіцієнта	$360:100=3,6$								

6.2.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Завдання для самостійної роботи

Змістовий модуль 1. Тайм-менеджмент і життя (14 годин)

Завдання: протягом трьох днів (чи більше) використовуйте техніку “Помодоро”. Напишіть про результати: скільки етапів витримали, коли відволікалися, як поверталися до виконання, для яких завдань вона працювала краще, для яких гірше тощо.

Змістовий модуль 2. Інструменти тайм-менеджменту на щодень (14 годин)

Завдання: виберіть звичку, яку ви вважаєте для себе корисною, однак не дотримуєтеся її. Протягом принаймні трьох тижнів практикуйте її. Напишіть про результати (якщо кілька днів пропустили – просто поверніться до виконання).

Змістовий модуль 3. Нетворкінг для фрилансера (14 годин)

Завдання: попрацюйте над своєю сторінкою LinkedIn: додайте інформацію, виправте неактуальну тощо. Враховуйте свої професійні цілі і пріоритети. Напишіть, що зробили, додайте два фото екрану «було / стало». Дайте покликання на сторінку.

Змістовий модуль 4. Нетворкінг як спосіб життя(14 годин)

Завдання: створіть список людей з професійної сфери, з якими ви маєте намір підтримувати стосунки. Заплануйте, як ви це робитимете.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Самостійна робота студента оцінюється від 0 до 5 балів за такими критеріями:

5 балів – завдання виконано в повному обсязі, лаконічно, змістовно, обґрунтовано, із застосуванням творчого підходу. Студент уміє поєднувати теорію з практикою при розгляді конкретних ситуацій, розв'язанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, оцінює факти, явища, події, робить висновки, вміє використати теоретичні знання на практиці; обґрунтовувати і формулювати власну позицію, має комунікативні компетенції, прагне до самовдосконалення і саморозвитку, виявляє активність і креативність під час виконання роботи.

4 бали – завдання виконано в повному обсязі, лаконічно, змістовно, обґрунтовано, але з незначними помилками у використанні теоретичних знань на практиці. Студент поєднує теорію з практикою при розгляді конкретних ситуацій, розв'язанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, намагається робити висновки. Однак у процесі самостійної роботи простежується брак власних суджень, прояву креативності та ініціативності.

3 бали – завдання виконано в повному обсязі, але зі значними помилками у використанні теоретичних знань на практиці. Студент працює над конкретними ситуаціями, розв'язує завдання, винесені для самостійного опрацювання, намагається робити висновки, однак у процесі самостійної роботи простежується суттєвий брак власних суджень, не проявляє креативності та ініціативності.

2 бали – завдання виконано не в повному обсязі, частково самостійно чи за певним зразком. Студент поєднує теорію з практикою на початковому рівні, виконує самостійну роботу хаотично і необґрунтовано, має фрагментарні навички роботи, і не виявляє креативності та ініціативності. Комунікативні компетенції дуже низького рівня розвитку.

1 бал – більшу частину завдань не виконано. Студент лише частково володіє матеріалом, не вміє поєднувати теорію з практикою. Майже відсутні творчі і комунікативні компетенції.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється самостійно кожним студентом в електронному вигляді і прикріплюється до електронного курсу або здаються в роздрукованому вигляді. Тестування необхідно проходити на електронному курсі.

Модульна контрольна робота проводиться після вивчення певного змістового модуля. Оцінюється за виконання завдань у формі, визначеній викладачем у робочій програмі. *Форми* модульного контролю – проведення модульних робіт, що передбачають вирішення творчих завдань, практико-орієнтованих підходів, самостійне втілення розроблених програм у практичну діяльність тощо. Кількість модульних контрольних робіт з навчальної дисципліни – 4, виконання кожної роботи є обов'язковою умовою виконання програми курсу.

Модульна контрольна робота № 1

Завдання: напишіть есе або підготуйте презентацію на тему: «Що я зрозуміла / зрозумів під час першого модуля про своє відчуття часу, щоденний тайм-менеджмент, звички та пріоритети».

Модульна контрольна робота № 2

Завдання: напишіть есе або підготуйте презентацію на тему «Власні цілі щодо тайм-менеджменту й аналіз досягнень»: що вдалося, що ні, які інструменти підійшли, з якими було найскладніше; що допомагало, що відволікало, що зупиняло тощо.

Модульна контрольна робота № 3

Завдання: сплануйте та опишіть 2-3 проєкти для нетворкінгу (ідея + коло підтримки + спосіб отримання). (Супровідні матеріали для виконання доступні на електронному курсі).

Модульна контрольна робота № 4

Завдання: реалізуйте проєкти (або принаймні один із них), які ви описувати в МКР № 3. Опишіть, які техніки тайм-менеджменту використовували для планування та реалізації, які поради щодо створення кола зв'язків брали до уваги, якими інструментами користувалися тощо. Які результати ви маєте станом на зараз? Що ще плануєте зробити?

Критерії оцінювання:

- 1) розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що розглядаються;
- 2) ступінь засвоєння фактичного матеріалу, який вивчається;
- 3) ознайомлення з базовою та додатковою рекомендованою літературою;
- 4) уміння наводити приклади з практики комунікацій у видавничій чи медіагалузі, ілюструвати теоретичні положення практичними прикладами;
- 5) уміння поєднати теорію з практикою під час розгляду конкретних ситуацій, вирішенні завдань;
- 6) логіка, структура, стиль викладу матеріалу в письмовій роботі, уміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки.
- 7) повнота відповіді на питання, якість і самостійність виконання завдання; творчий підхід й ініціативність у виконанні завдання.

Під час оцінювання модульної контрольної роботи враховується обсяг і правильність виконаних завдань. Виконання всіх завдань МКР оцінюється максимально у 25 балів.

Модульна контрольна робота студента оцінюється від 0 до 25 балів

25 балів – студент володіє теоретичним матеріалом в повному обсязі, вміє аналізувати та систематизувати набуті знання в конкретно поставлених

завданнях, навести приклади. У МКР продемонстровано відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками.

21-24 – студент володіє теоретичним матеріалом, але не в повному обсязі, вміє достатньо добре аналізувати та систематизувати набуті знання в конкретно поставлених завданнях, навести приклади. У МКР продемонстровано достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.

16-20 балів – студент розуміє і сприймає навчальний матеріал, але не в повному обсязі, вміє аналізувати та систематизувати набуті знання в конкретно поставлених завданнях, навести приклади. У МКР продемонстровано в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.

11-15 балів – студент розуміє і сприймає навчальний матеріал, може дати повну і логічну відповідь, але йому бракує власних висновків. У МКР продемонстровано посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.

6-10 балів – студент розуміє і сприймає навчальний матеріал, може дати повну і логічну відповідь, але йому бракує власних висновків. У МКР продемонстровано мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).

0-5 – студент не відповів на запитання. У МКР продемонстровано незадовільний рівень знань, з можливістю повторного виконання МКР за умови належного самостійного доопрацювання.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Семестровий контроль є результатом вивчення кожного модуля, який містить підсумок усіх форм поточного контролю та виконання модульної контрольної роботи. Семестровий контроль включає бали за роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу. Семестровий контроль знань студентів проводиться у формі заліка і здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

8. Рекомендовані джерела

Основна література (базова):

1. Беркмен Олівер. 4000 тижнів. Тайм-менеджмент для смертних / пер. з англ. Назар Старовойт, Остап Гладкий. 2-ге вид. К. : Лабораторія, 2022. 176 с.
2. Вікрі Карен. Нетворкінг для інтровертів. Поради для комфортної та ефективної комунікації. Харків: Віват, 2020. 224 с.
3. Келлер, Гері. Одна справа. Як робити менше, а встигати більше / пер. з англ. Анастасія Дудченко. Київ: Наш формат, 2017. 208 с.
4. Кох Річард. Принцип 80/20. Секрет досягнення більшого за менших витрат. К.: КМ-Букс. 2021. 400 с.
5. Ферраці Кейт. Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2022. 352 с.

Додаткова література:

1. Вандеркам, Лора. Я знаю, як їй все вдається: Тайм-менеджмент успішних жінок. Київ: Книголав, 2024, 432 с.
2. Вебб Керолін. Живи на всі сто / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: Наш формат, 2017. 392 с.
3. Грег Маккеон. Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети. Київ: Наш формат, 2021. 224 с.
4. Дональд Рос. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей. Київ: Артбукс, 2021. 160 с.
5. Ельбек Мортен. Одне життя. Як ми розучилися жити змістовно. К. : Yakaboo Publishing, 2020. 192 с.
6. Канеман Деніел. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. Максим Яковлев. 6-те вид. К. : Наш Формат, 2022. 480 с.
7. Кейн, Сьюзен. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати. Київ: Наш формат, 2016. 368 с.
8. Керролл Райдер. Щоденник за методикою Bullet Journal / пер. з англ. І. Возняка . Харків: Віват, 2020. 304 с.
9. Клір Джеймс. Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих
10. Кові, Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. З новими розділами від Шона Кові. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2023. 512 с.
11. Макгонігал Келлі. Сила волі. Шлях до влади над собою. Київ: Наш формат. 264 с.
12. Маск Мей. Жінка, яка має план. Життя, сповнене пригод, краси й успіху / пер. з англ. А. Цвіри. Харків: Віват, 2024. 224 с.
13. Медовз, Донелла. Мистецтво мислити системно. Розв'язання проблем від особистого до глобального масштабу [Текст] / Д. Медовз; перекладач Ю. Шекет. Харків : Віват, 2023. 304 с.

14. Оклі, Барбара. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну / Б. Оклі ; перекладав з англійської Артем Замоцний. Київ : Наш формат, 2019. 272 с..
15. Пекар В. О. Бесіди майстра Хай Тао про стратегію / Валерій Пекар; худож.-оформлювач М. С. Мендор. Харків: Фоліо, 2023. 223 с.: іл. (Схід).
16. Пекар В. О. Бесіди майстра Хай Тао про стратегію: Книга друга / Валерій Пекар; худож.-оформлювач М. С. Мендор. Харків: Фоліо, 2022. 221 с.: іл. (Схід).
17. Пінк Деніел. Драйв. Дивовижна правда про те, що нас мотивує. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2023. 208 с.
18. Фінч Гайден. Звички. Щоденник, який допоможе вам змінитися на краще і стати щасливішим за 12 тижнів. Харків: Віват, 2022. 160 с.
19. Фогт Браян Джефрі. Tiny Habits. Крихітні звички, які змінюють життя. BookChef. 2021. 464 с.

7. Навчально-методична карта дисципліни «Тайм-менеджмент і нетворкінг для фрилансерів»

Разом: 120 год., лекції – 8 год, практичні заняття – 48 год., самостійна робота – 56 год., МКР – 8 год., семестровий контроль – залік

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II			Змістовий модуль III			Змістовий модуль IV	
Назва модуля	Тайм-менеджмент і життя			Інструменти тайм-менеджменту на щодень			Нетворкінг для фрилансера			Нетворкінг як спосіб життя	
Кількість балів за модуль	90 б.			90 б.			90 б.			90 б.	
Лекції											
Теми лекцій	Час і тайм-менеджмент			Увага і прокрастинація			Розуміння нетворкінгу			Інтроверти і нетворкінг	
Практичні заняття	60 б.			60 б.			60 б.			60 б.	
Відвідування практичних занять											
Теми практичних занять	Час і тайм-менеджмент – 10 б.	Режим дня. Сфери життя – 30 б.	Пріоритети – 20 б.	Принцип 80/20 – 20 б.	Самодисципліна – 20 б.	Застосування і сервіси для планування часу – 20 б.	Розуміння нетворкінгу – 20 б.	Планування – 20 б.	Інструменти та платформи для нетворкінгу – 20 б.	Інтроверти і нетворкінг – 20 б.	Підтримання зв'язків. Підсумки – 40 б.
Самостійна робота	5x1=5 б.			5x1=5 б.			5x1=5 б.			5x1=5 б.	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 – 25 б.			Модульна контрольна робота 2 – 25 б.			Модульна контрольна робота 3 – 25 б.			Модульна контрольна робота 4 – 25 б.	
Підсумковий контроль	Усього балів – 360, коефіцієнт 3,6										