



**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»
(АНО ВО СИБУП)**

**Паспорт общественного проекта в рамках подхода
«Обучение служением»**

№ п/п	Наименование раздела	Описание
	Наименование проекта	«ТаймКейс»
	Наименование организации – социального партнера	Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»
	Наставник и контактные данные со стороны социального партнера	Первый проректор Забуга Е.В.
	Описание социальной проблемы	В современном обществе проблема неэффективного использования времени становится всё более актуальной, особенно среди молодежи — школьников и студентов. Большинство учащихся испытывают сложности с планированием дня, распределением задач и соблюдением сроков. Постоянные отвлечения (социальные сети, мессенджеры, гаджеты), отсутствие чётких целей и привычки приоритизации приводят к снижению учебной успеваемости и общей продуктивности. Многие молодые люди испытывают стресс, чувство усталости и выгорания, так как не умеют организовать свой день и оставляют важные дела «на потом». Это мешает им реализовывать потенциал, поддерживать мотивацию и добиваться поставленных целей. Проблема управления временем напрямую связана с формированием личной ответственности, самодисциплины и умения расставлять приоритеты — навыков, необходимых в жизни и будущей профессиональной деятельности. Таким образом, развитие культуры осознанного и

		эффективного использования времени становится значимой социальной задачей, направленной на повышение качества жизни и психологического благополучия молодых людей.
	Социальная задача, поставленная партнером, или ссылка на социальную задачу на платформе ДОБРО.РФ	https://sl.dobro.ru/catalog/tproduct/645424099-583309126152-prakticheskie-instrumenti-taim-menedzhme
	Актуальность проекта	В современном мире, характеризующемся высокой конкуренцией и стремительными изменениями, актуальность проектов по тайм-менеджменту сложно переоценить. Эффективное управление временем позволяет не только значительно повысить продуктивность и общую эффективность как отдельных сотрудников, так и организаций, оптимизируя рабочие процессы и сокращая время на выполнение задач, но и способствует снижению уровня стресса и выгорания, помогая сотрудникам лучше планировать свое время, расставлять приоритеты и поддерживать здоровый баланс между работой и личной жизнью. Приобретение навыков тайм-менеджмента обеспечивает рост личной и профессиональной эффективности, позволяет быстро адаптироваться к новым условиям и, в конечном итоге, ведет к увеличению прибыльности организации за счет повышения производительности и улучшения морального климата. Таким образом, проекты по тайм-менеджменту представляют собой ценный инструмент для всех, стремящихся к повышению своей эффективности, снижению стресса и улучшению качества жизни.
	Цель проекта	Формирование у студентов института компетенций в области управления временем через освоение практических методов планирования и расстановки приоритетов.
	Задачи проекта	1. Провести исследование текущего

		состояния и проблем студентов первого курса, связанных с управлением временем. Определить основные факторы, мешающие эффективному использованию времени (отвлечения, нечеткие цели, прокрастинация, стресс). Проанализировать мотивацию, учебные привычки и уровень осведомлённости учащихся о методах тайм-менеджмента. 2. Разработать образовательные и практические инструменты по обучению тайм-менеджменту. Подготовить интерактивные форматы обучения (мастер-классы). 3. Оценить результаты и эффективность проекта. Измерить изменения в уровне самоорганизации, продуктивности и удовлетворённости участников. Собрать обратную связь для корректировки программы и выработки рекомендаций по дальнейшему развитию проекта. 4. Создать систему поддержки и закрепления навыков. Разработать рекомендации для самостоятельного применения техник управления временем. Сформировать у участников устойчивую мотивацию к саморазвитию и личной эффективности.
	Целевая аудитория проекта	Студенты 1-го курса
	Количество благополучателей проекта	100
	Ожидаемые результаты:	Сформированность системы знаний о

	Образовательные	принципах и методах тайм-менеджмента: Учащиеся будут знать ключевые методики (такие как «Поедание лягушки», Pomodoro, матрица Эйзенхауэра, Канбан) и понимать их предназначение. • Развитие навыков целеполагания и планирования: Учащиеся научатся четко формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (в т.ч. образовательные) и разбивать их на конкретные, управляемые задачи. • Приобретение навыков приоритизации: Учащиеся освоят методы расстановки приоритетов (на основе срочности и важности) для фокусировки на ключевых задачах и эффективного распределения усилий. • Повышение личной эффективности и продуктивности: Учащиеся смогут применять техники для концентрации на одной задаче, борьбы с прокрастинацией и сокращения времени на выполнение рутинных дел. • Формирование навыков управления рабочей нагрузкой и предотвращения выгорания: Учащиеся научатся планировать отдых, соблюдать баланс между учебной/работой и личной жизнью, что приведет к снижению уровня стресса и тревожности. • Развитие способности к саморефлексии и регулярному аудиту личной эффективности: Учащиеся приобретут привычку анализировать свои текущие процессы управления временем, выявлять слабые стороны и корректировать свои планы.
	Ожидаемые результаты: Продуктовые	• Индивидуальный план/расписание: Каждый учащийся разработает персональную и эффективную систему планирования (ежедневную, еженедельную), адаптированную под его цели и ритм жизни.

		• Структурированный список учебных и личных целей: Учащиеся создадут конкретный и измеримый перечень целей, распределенных по приоритетам (например, с использованием матрицы Эйзенхауэра). • Внедрение выбранной методики тайм-менеджмента в практику: Учащиеся начнут активно использовать одну или несколько изученных техник (например, работу по таймеру «Помидоро» или ведение канбан-доски в цифровом или аналоговом виде). • Готовый инструментарий для управления проектами и задачами: Учащиеся освоят и начнут применять как минимум один инструмент для организации задач (Trello, Asana, Todoist, Google Calendar или аналог). • Снижение уровня академической задолженности и стресса перед экзаменами. • Навык делегирования и отказа от «поглотителей времени»: Учащиеся сформируют осознанный подход к рутинным и несрочным задачам, научатся минимизировать время, затрачиваемое на неважные занятия. • Повышение успеваемости и качества выполняемых работ: Как следствие применения всех вышеперечисленных продуктивных результатов — более высокие оценки за счет своевременного и качественного выполнения учебных заданий и проектов.
	Показатели достижимости проекта	Подготовленные методические материалы по тайм-менеджменту: памятка, шаблоны планов, чек-листы, инструкции по использованию методов Pomodoro, Канбан и матрицы Эйзенхауэра. Учебная презентация по теме «Эффективное управление временем», используемая на мастер-классах.

		Разработанные практические упражнения и кейсы для закрепления навыков управления временем. Проведены четыре мероприятия. Фото- и видеоотчёты о ходе мероприятий, подтверждающие активное участие целевой аудитории. Создание и демонстрация итоговой презентации о проделанной работе и её результатах. Размещение информации о проекте (в школьных/вузовских СМИ, социальных сетях, на сайте партнёра или образовательного учреждения).
	Состав проектной команды:	
	Студенты – участники проекта	Атрощенко Алиса Байрамов Давид Беленко Дарина Воротникова Ольга Золотухин Артём Карлов Артемий Литвиненко Андрей Машуков Максим Пономарева Ирина Узакбаева Жасмина
	Курирующий преподаватель	Зав. кафедрой прикладной математики и информатики, канд. техн. наук, доцент Лалетин Н.В.
	Курирующий от Администрации	Первый проректор Забуга Е.В.
	Календарный план	01.09.2025 – 07.09.2025 Провести исследование текущего состояния и проблем участников, связанных с управлением временем. 08.09.2025 – 14.09.2025 Подготовка паспорта проекта 15.09.2025 – 31.09.2025

	Разработать образовательные и практические инструменты по обучению тайм-менеджменту. Подготовить интерактивные форматы обучения (мастер-классы). 05.10.2025 – 01.12.2025 Реализация четырёх мастер классов с группами по 25 человек 13.12.2025 – 15.12.2025 Оценить результаты и эффективность проекта. Измерить изменения в уровне самоорганизации, продуктивности и удовлетворённости участников. 16.12.2025 – 18.12.2025 Собрать обратную связь для корректировки программы и выработки рекомендаций по дальнейшему развитию проекта. 19.11.2025 – 20.12.2025 Защита проекта
--	--