



**ЦЕНТЪР ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО ОБУЧЕНИЕ „ХАРМОНИЯ”**  
София, НСОУ „София”, кв. „Овча купел” I, бул. Монтевидео 21  
[www.harmonia1.com](http://www.harmonia1.com), e-mail: [harmonia1@abv.bg](mailto:harmonia1@abv.bg), тел: 02/9559806

---

**Рамкова програма по ключова компетентност 5**  
**Умение за учене**

## **УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ**

**Тема: Ефективно управление на времето**

**Продължителност: 30 учебни часа**

<b>№</b>	<b>ТЕМИ</b>	<b>ВРЕМЕ</b>	<b>МЕТОД</b>	<b>УЧ. МАТЕРИАЛ</b>	<b>ТЕХН. СРЕДСТВА</b>
----------	-------------	--------------	--------------	---------------------	---------------------------

ПЪРВИ ДЕН – 8 учебни часа					
1.	Отваряне на обучението Представяне на модела на работа, целите и програмата на обучението	09.00-09.10	Индивидуално представяне на водещия на обучението		Баджове за всички участници
2.	Запознаване	09.10-09.40	Интерактивна игра „Специалист по...”		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
3.	Формулиране на очакванията от обучението	09.40-10.00	Индивидуална работа; Обобщение на груповите очаквания		Цветни листчета
4.	Изработване на групови правила и времева рамка за работа	10.00-10.10	Групово обсъждане	Програма на обучението	Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
5.	Феноменът време. Какво се разбира под управление на времето?	10.10-11.00	Мозъчна атака; Дискусия	Мисли за „времето”	Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	11.00-11.30			
6.	Моето отношение към времето	11.30-13.00	Творческа задача за индивидуална работа; Споделяне		Хартия А4 Флумастери
	Почивка	12.00-13.00			
7.	Анализ на стила на използване на времето	13.00-14.00	Работа в малки групи		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	14.00- 14.30			
8.	Ранжиране на приоритетите. Преглед на поетите ангажименти.	14.30-16.45	Работа по тройки; Споделяне		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо

№	ТЕМИ	ВРЕМЕ	МЕТОД	УЧ. МАТЕРИАЛ	ТЕХН. СРЕДСТВА
<b>ВТОРИ ДЕН – 8 учебни часа</b>					
9.	Игра за раздвижване	09.00-09.20	Интерактивна игра „Антивреме”		
10.	Планиране и целеполагане	09.20-11.00	Ролева игра	Индивидуални листчета с роли за участниците	Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	11.00-11.30			
11.	Съчетаване на дългосрочните и краткосрочните цели Критерии	11.30-13.00	Работа в малки групи; Обсъждане		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	12.00-13.00			
12.	Работата в условията на стрес	13.00-14.00	Ролева игра „Оцеляване”; Споделяне	Ролеви карти	Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	14.00- 14.30			
13.	Какво ни «яде» времето	14.30-16.00	Работа по тройки; Обобщение		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
14.	Анализ на деня	16.00-16.45	Споделяне и обратна връзка; „+/ $\Delta$ ”		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо

№	ТЕМИ	ВРЕМЕ	МЕТОД	УЧ. МАТЕРИАЛ	ТЕХН. СРЕДСТВА
<b>ТРЕТИ ДЕН – 8 учебни часа</b>					
15.	Игра за раздвижване	09.00-09.20	Интерактивна игра „Какво мога да направя?“		
16.	Управление на времето в работата	09.20-11.00	Работа в малки групи	„Управление на времето“	Флипчарт Маркери
	Почивка	11.00-11.30			
17.	Управление на времето в личния живот	11.30-13.00	Работа в малки групи		Флипчарт Маркери
	Почивка	12.00-13.00			
18.	Умението да кажеш „не“	13.00-14.00	Ролева игра за асертивност	Ролеви карти	Флипчарт Маркери Хартиено тиксо
	Почивка	14.00- 14.30			
19.	Минало – настояще – бъдеще	14.30-16.00	Творческа задача за апликиране; Споделяне		Стари списания Кутии Лепило Ножици
20.	Анализ на деня	16.00-16.45	Споделяне и обратна връзка; „+/-“		Флипчарт Маркери Хартиено тиксо

№	ТЕМИ	ВРЕМЕ	МЕТОД	УЧ. МАТЕРИАЛ	ТЕХН. СРЕДСТВА
<b>ЧЕТВЪРТИ ДЕН – 6 учебни часа</b>					
21.	Техники за управление на времето	09.00-11.00	Упражнение	„Техники за управление на времето”	Листи А4 Маркери Флипчарт
	Почивка	11.00-11.30			
22.	Техники за управление на времето	11.30-13.00	Упражнение	„Техники за управление на времето”	Листи А4 Маркери Флипчарт
	Почивка	12.00-13.00			
23.	Делегиране на пълномощия Обратна връзка от участниците Преглед на очакванията	13.00-14.00	Презентация Игра „Емоционална пералня”; Игра за приключване „Писмо”	Разпечатка на презентацията Лист за обратна връзка	Мултимедия Листи А4 маркери