



Открытое  
образование

СЕРТИФИКАТ подтверждает, что

**Алина Косилова**

успешно освоил(а) курс

**ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ:  
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

4 зачетные единицы

Описание освоенного курса и достигнутых результатов обучения приведено в приложении к настоящему сертификату.

сертификат MISIS-05-03-000005  
выдан 25 мая 2017 г.



*Тимоти О'Коннор*

Проректор по образованию  
Тимоти Эдвард О'Коннор

# Алина Косилова

Идентификационный номер: 193175

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСИС»  
<https://openedu.ru/university/misis/>

КУРС «ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»  
<https://openedu.ru/course/misis/TMNG/>

Период освоения курса:  
13 февраля 2017–10 мая 2017

Объем курса: 4 недели  
Набранные баллы: 85  
Оценка: Отлично

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Умеет определять и формулировать цели учебной и профессиональной деятельности, планировать действия по их достижению.
- Определяет ресурс времени на достижение целей, выявляет поглотители времени и определяет способы их минимизации.
- Знает способы планирования времени с учетом различных типов задач и осуществления контроля за их выполнением с помощью техники «горизонты планирования».
- Знает, с помощью каких инструментов и для чего составлять эффективный обзор задач, понимает, как это сделать и может выбирать необходимые для этого инструменты.
- Знает, как распределять учебную (рабочую) нагрузку и использовать способы самонастройки на выполнение рабочих (учебных) задач; умеет использовать различные приемы тайм-менеджмента для решения задач различного типа.

Приложение к сертификату  
№MISIS-05-03-000005  
выдан 25.05.2017



*Тимоти О'Коннор*  
профессор по образованию  
Тимоти Эдвард О'Коннор