

## סילבוס הקורס – מיומנויות לניהול זמן אפקטיבי

בקורס זה תקבלו כלים לניהול זמן שיאפשר לכם לשלב בין החיים החברתיים, המשפחתיים והמקצועיים שלכם.

במהלך הקורס תתנסו בכלים הללו כך שתוכלו לבחור את הכלים הנכונים לכם.

כל זאת לא לפני שנפרוש את התאוריות והגישות העדכניות ביותר בנוגע לניהול זמן אפקטיבי בעידן המודרני ונראה כיצד הוא מתקשר לתחומים רבים יותר ממה שנדמה.

שיעור	נושא	מקורות
1	תאוריות בניהול זמן	Barns (2015)
2	המישור הביולוגי בניהול זמן	Toolig (2007)
3	מיומנויות בניהול זמן אפקטיבי	כהן-ויצוסקי (2012)
4	כלים טכנולוגיים לניהול זמן אפקטיבי	
5	הכל עניין של איזון – משפחה, חברים, עבודה	

## דרישות הקורס

- הגשת מטלות השיעורים – 10%
- השתתפות בשיעורים – 5%
- מבחן – 35%
- עבודה מסכמת – 50%