Індивідуальне завдання №4*.****Розробка проєкту на тему: «Я-менеджер свого життя» (4 бали).***

### Мета завдання

Усвідомлення власної життєвої позиції та цінностей.

Формування навичок планування, самоорганізації та самоконтролю.

Розвиток відповідальності за прийняті рішення.

Практичне опанування основ **тайм-менеджменту** та **цілевстановлення**.

### 2. Завдання студента/учня

1. Ознайомитися з базовими поняттями: менеджмент, тайм-менеджмент, життєві цілі, планування.
2. Визначити власні життєві цінності та пріоритети.
3. Сформулювати **стратегічні цілі** (на 5–10 років) та **тактичні цілі** (на 1–2 роки).
4. Розробити власний план самоменеджменту:
	* особисте життєве кредо/місія;
	* розподіл часу (робота, навчання, відпочинок, хобі, самоосвіта);
	* календар планування;
	* методи контролю виконання.
5. Продемонструвати в роботі приклади застосування інструментів:

SWOT-аналіз «Я як особистість»;

SMART-постановка цілей;

техніка «матриця Ейзенхауера».

### 3. Структура індивідуального завдання

1. **Вступ**

значення менеджменту в житті людини;

1. **Основна частина**

особистий аналіз (цінності, сильні та слабкі сторони);

постановка цілей (довгострокові та короткострокові);

індивідуальний план (таблиця чи схема);

методи самоконтролю та подолання труднощів.

1. **Висновки**

підсумок зробленої роботи;

особисті уроки та очікувані результати.

### 4. Вимоги до оформлення

Оформити у вигляді презентації (10-15 слайдів)

Обов’язкове використання таблиць, схем або графіків.

Виклад має бути логічним, послідовним, з прикладами з особистого життя.