

*Компонент профессиональной программы  
(программы повышения квалификации)  
«Эффективный менеджмент дистанционного взаимодействия»,  
утвержденной Ректором Ю.И. Богомоловой,  
принятой на заседании Ученого совета ИМЭС  
Протокол от 29 января 2026 г. № 5*

### 3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем (разделов) программы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Сам. раб	Контроль	
1.	Мотивация и самоорганизация в удаленной работе	17	6	10	1	Компьютерное тестирование
2.	Планирование времени и управление задачами	17	6	10	1	Компьютерное тестирование
3.	Циклы мотивации и устойчивость в условиях удалённой работы	17	6	10	1	Компьютерное тестирование
4.	Технологии самомотивации и формирования привычек	17	6	10	1	Компьютерное тестирование
5.	Инструменты для удалённой коммуникации и совместной работы	20	-	20	-	-
6.	Информационная культура. Кибербезопасность и защита данных при удалённой работе.	20	-	20	-	-
	Итоговая аттестация	-	-	5	1	Компьютерное тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>5</b>	