DOI 10.24182/2073-6258-2025-24-2-20-28

CC BY

Обзорная статья / Review article
УДК 377

# Предпринимательский тайм-менеджмент: оценка эффективности онлайн-курсов

**Т. Ю. Добровольская**
*старший преподаватель*
*кафедра Корпоративной культуры,*
*Университет «Синергия»,*
*Москва, Россия*
*TDobrovolskaia@synergy.ru*

**А. А. Шавырина**
*кандидат психологических наук, доцент кафедры*
*кафедра Корпоративной культуры,*
*Университет «Синергия»,*
*Москва, Россия*
*AShavyrina@synergy.ru*

**Е. В. Алексеева**
*доцент кафедры*
*кафедра Предпринимательства и конкуренции,*
*Университет «Синергия»,*
*Москва, Россия*
*eturchaninova@synergy.ru*

**А. Ю. Погорелова**
*доцент кафедры*
*кафедра Предпринимательства и конкуренции,*
*Университет «Синергия»,*
*Москва, Россия*
*apogorelova@synergy.ru*

***Аннотация:*** *В статье представлены результаты комплексного исследования адаптивности онлайн-курсов по тайм-менеджменту для предпринимательской деятельности. На основе анализа программ, ведущих российских образовательных платформ (Нетология, Skillbox, 4brain и др.) выявлен существенный диссонанс между традиционными методиками управления временем и специфическими потребностями предпринимателей. Методология исследования включала контент-анализ, экспертные интервью (n = 15) и анкетирование предпринимателей (n = 120). Установлено, что лишь 30% курсов содержат специализированные модули по работе с бизнес-неопределенностью, при этом программы с долей практики > 50%. Разработана интегративная модель предпринимательского тайм-менеджмента, сочетающая: адаптивные техники планирования (контекстное, жестко-гибкое), динамическую приоритезацию с экономическими критериями, цифровые инструменты автоматизации. Результаты показывают, что эффективные программы должны включать 70% практического*

*контента, кейсы из предпринимательской практики, модули по персональному энергоменеджменту. Предложен алгоритм выбора курсов на основе 4-уровневой системы оценки (непосредственная применимость, бизнес-метрики, ресурсная оптимизация, стратегическая ценность).*

***Ключевые слова:*** *предпринимательский тайм-менеджмент, онлайн-обучение, жестко-гибкое, контекстное планирование, инструменты продуктивности, оценка эффективности курсов, управление энергией, бизнес-метрики.*

***Для цитирования:*** *Добровольская Т.Ю., Шавырина А.А. Алексеева Е.В., Погорелова А.Ю., Предпринимательский тайм-менеджмент: оценка эффективности онлайн-курсов. Ученые записки Российской академии предпринимательства. 2025. Т. 24. № 2. С. 20—28. https://doi.org/10.24182/2073-6258-2025-24-2-20-28.*

# Entrepreneurial time-management: evaluation of the effectiveness of online courses

**T. Yu. Dobrovolskaya**
*Senior Lecturer*
*Corporate Culture Department,*
*Synergy University,*
*Moscow, Russia*
*TDobrovolskaia@synergy.ru*

**A. A. Shavyrina**
*Cand. Sci. (Psych.), Assoc.Prof.*
*Corporate Culture Department,*
*Synergy University,*
*Moscow, Russia*
*AShavyrina@synergy.ru*

**E. V. Alekseeva**
*Associate Professor of the Department*
*Entrepreneurship and Competition Department,*
*Synergy University,*
*Moscow, Russia*
*eturchaninova@synergy.ru*

**A. Yu. Pogorelova**
*Associate Professor of the Department*
*Entrepreneurship and Competition Department,*
*Synergy University,*
*Moscow, Russia*
*apogorelova@synergy.ru*

***Abstract:*** *The article presents the results of a comprehensive study of the adaptability of online courses on time-management for entrepreneurship. Based on the analysis of programs of leading Russian educational platforms (Netology, Skillbox, 4brain, etc.), a significant dissonance was revealed between traditional time management methods and the specific needs of entrepreneurs. The research methodology included content analysis, expert interviews (n = 15), and a questionnaire survey of entrepreneurs (n = 120). It was found that only 30% of courses contain specialized modules on working with business uncertainty, while programs with a practice share of > 50%. An integrated model of entrepreneurial time management has been developed, combining: adaptive planning techniques (contextual, rigid-flexible), dynamic prioritization with economic criteria, digital automation tools. The results show that effective programs should include 70% practical content, cases from entrepreneurial practice and modules on energy management. An algorithm for selecting courses based on a 4-level assessment system (direct applicability, business metrics, resource optimization, strategic value) is proposed.*

***Keywords:*** *entrepreneurial time management, online learning, adaptive planning, digital productivity tools, course effectiveness assessment, energy management, business metrics.*

***For citation:*** *Dobrovolskaya T.Yu., Shavyrina A.A., Alekseeva E.V., Pogorelova A.Yu., Entrepreneurial time-management: assessing the effectiveness of online courses. Scientific notes of the Russian academy of entrepreneurship. 2025. T. 24. № 2. P. 20–28. https://doi.org/10.24182/2073-6258-2025-24-2-20-28.*

В условиях высокой динамики современного бизнес-окружения эффективное управление временем становится важным навыком для предпринимателей. В отличие от наемных сотрудников, предприниматели сталкиваются с необходимостью одновременного решения множества задач стратегического планирования, операционного управления, переговоров с партнерами и контроля финансовых потоков. В этой связи традиционные методики тайм-менеджмента зачастую оказываются недостаточно адаптированными к специфике предпринимательской деятельности, требующей гибкости, быстрой переориентации и работы в условиях неопределенности.

Несмотря на растущий спрос на обучение управлению временем, рынок онлайн-курсов демонстрирует дефицит программ, учитывающих особенности предпринимательства. Многие существующие курсы предлагают универсальные решения, не учитывающие такие ключевые аспекты, как делегирование в условиях малого бизнеса, приоритизация в условиях ограниченных ресурсов или работа с цифровыми инструментами автоматизации. В результате предприниматели либо вынуждены адаптировать общие методики тайм менеджмента под свои нужды, либо отказываться от их применения, что снижает их продуктивность.

Целью данной статьи является комплексный анализ онлайн-курсов по тайм-менеджменту с точки зрения их применимости в предпринимательской среде.

Методология исследования включала три последовательных этапа. На подготовительном этапе проводился обзор теоретических моделей предпринимательского тайм-менеджмента, формировалась репрезентативная выборка онлайн курсов и разрабатывались критерии оценки курсов. Основной этап включал сбор эмпирических данных через анализ содержания курсов, проведение экспертных интервью и масштабное анкетирование предпринимателей. На заключительном аналитическом этапе осуществлялась систематизация полученных данных, разработка практических рекомендаций и формулировка выводов.

Выборка исследования формировалась по принципу целевого отбора с учетом следующих критериев: отобраны по результатам отзывов рейтинговые онлайн-куры с пяти ведущих российских образовательных платформ (Нетология, Skillbox, 4brain, Специалист.ру, Eduson), экспертная группа включала 5 практикующих бизнес-тренеров и успешных предпринимателей. В анкетировании приняли участие 120 владельцев малого и среднего бизнеса из различных регионов России со стажем предпринимательской деятельности не менее двух лет. Контент-анализ образовательных программ проводился с использованием разработанного чек-листа, содержащего 18 параметров оценки.

Ограничения исследования включают языковые ограничения (анализировались только русскоязычные курсы), зависимость от точности самоотчетов респондентов.

В научной литературе подчеркивается значимость тайм-менеджмента как ключевого элемента деятельности предприятия, определяющего эффективность бизнес-процессов и стратегическое развитие организации.

Как отмечает Г.А. Архангельский, эффективное управление временем выступает критически важным ресурсом, определяющим конкурентоспособность организации и достижение стратегических целей [1]. Этот тезис особенно актуален для предпринимателей, работающих в условиях высокой неопределенности и ограниченных ресурсов. М.А. Лукашенко расширяет понимание тайм-менеджмента, рассматривая его как инструмент формирования корпоративной культуры и создания синергетического эффекта, влияющего на конкурентные преимущества бизнеса [2]. Д.М. Горлов и Л.В. Коваленко рассматривают тайм-менеджмент не только как концепцию, но и как конкретную технологию

[1] Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент: позиционирование, конкурентные преимущества, миссия. Современная конкуренция. 2010. № 2. С. 135–142.

[2] Лукашенко М.А. Тайм-менеджмент в корпоративной культуре и конкурентоспособность компании. Современная конкуренция. 2012. № 2. С. 34–41.

управления, включающую инструменты планирования и контроля временных затрат, методы организации многозадачной деятельности и адаптацию к специфике конкретного бизнеса [3]. Особую значимость для предпринимателей имеют практические аспекты тайм-менеджмента Д.М. Шакирова с соавторами выделяют следующие эффекты от его применения повышение мотивации и личной эффективности, оптимизация использования ресурсов [4]. Особая роль в реализации концепции тайм-менеджмента принадлежит руководителям. Как отмечает Д.В. Титова, от руководителя зависит качество внедрения методов управления временем, обучение персонала соответствующим стратегиям [5].

Тайм-менеджмент в предпринимательской деятельности базируется на трех фундаментальных принципах, отличающих его от классических подходов к управлению временем — гибкость, расстановка приоритетов, делегирование и автоматизация. Непредсказуемость рынка, изменения в законодательстве или внезапные кризисы вынуждают предпринимателей оперативно перестраивать график. Эффективные методики (например, Agile-планирование) предполагают не фиксированные расписания, а гибкие «дорожные карты» с регулярными корректировками. Ограниченность ресурсов (временных, финансовых, человеческих) делает критически важным умение выделять ключевые задачи. Методы матрицы Эйзенхауэра или правила 80/20 (принцип Парето) помогают фокусироваться на действиях, дающих максимальную отдачу, отсекая второстепенные. Предприниматели, особенно на ранних стадиях бизнеса, часто пытаются контролировать все процессы лично, что ведет к перегрузке. Эффективный тайм-менеджмент предполагает передачу рутинных задач (например, бухгалтерии или SMM) сотрудникам или сторонним сервисам, а также внедрение цифровых инструментов (Trello, Notion, CRM-систем). Если в корпоративной среде планы строятся на квартал или год, предприниматели часто действуют в режиме «коротких циклов» (неделя/месяц) из-за изменчивости рынка. Это требует навыков быстрого пересмотра стратегий без потери фокуса на долгосрочных целях. Одновременное управление продажами, финансами, маркетингом и персоналом создает когнитивную нагрузку. Классические системы (например, Pomodoro) в данном случае менее эффективны — требуются комбинированные подходы, например, бюджетирование времени на выполнение определенных задач. Предприниматели не могут полагаться на шаблонные решения. Например, жесткое расписание встреч может помешать оперативному реагированию на возможности (например, внезапные переговоры с инвестором). Важна «буферная» система, оставляющая временные резервы, что становится возможным с применением жестко-гибкого планирования.

Таким образом, теоретическая база предпринимательского тайм-менеджмента акцентирует необходимость адаптивных методик, сочетающих структурированность с гибкостью.

Классические программы по тайм-менеджменту, как правило, включают следующие ключевые модули: целеполагание, планирование, расстановка приоритетов, обзор задач, хронометраж, самомотивация, корпоративный тайм-менеджмент [6]. Однако для предпринимателей подобная структура требует существенной адаптации. Проведенное исследование рейтинговых онлайн-курсов выявило существенный диссонанс между содержанием таких программ и реальными потребностями предпринимателей. Как показал контент-анализ учебных программ, лишь 30% рассмотренных курсов содержат адаптированные под предпринимательскую деятельность методики. При этом в 70% случаев наблюдалось механическое перенесение корпоративных моделей тайм-менеджмента, что в условиях предпринимательской среды оказывается малоэффективным. Особенно проблемными в этом отношении оказались блоки, связанные с планированием и расстановкой приоритетов, где традиционные подходы требуют существенной модификации. В результате исследования

[3] Горлов Д.М., Коваленко Л.В. Использование технологий тайм-менеджмента в деятельности современного руководителя. Вестник Академии знаний. 2020. № 1 (36). С. 68–71.

[4] Шакирова Д.М., Подыганова К.Е., Дятлова Д.В., Савельева Д.С. Тайм-менеджмент как инструмент планирования деятельности. НК. 2022. № 1. С. 40–52.

[5] Титова Д.В. Принципы тайм-менеджмента в управленческой деятельности руководителей бизнес-организации. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. № 1. С. 33–36.

[6] Тайм-менеджмент. Полный курс: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Альпина Паблишер, 2019. 311 с.

были идентифицированы три ключевых аспекта, требующих принципиально иного подхода применительно к предпринимательской деятельности: гибкость планирования, динамическая приоритезация, самомотивация и управление энергией. Данные анкетирования, полученные в ходе интервью с 120 предпринимателями (малый и средний бизнес, стаж предпринимательской деятельности от 2 лет), продемонстрировали, что наиболее эффективными для них оказываются: контекстное планирование, позволяющее группировать задачи по функциональным направлениям (финансы, маркетинг, производство) с последующей их «пакетной» обработкой; жестко-гибкая система планирования, сочетающая фиксированные элементы (встречи, «дни концентрации») с плавающим графиком оперативных задач; результато-ориентированные методики, фокусирующиеся на ключевых показателях эффективности (KPI).

Традиционная матрица Эйзенхауэра в предпринимательской среде требует существенной доработки. Как показало исследование, наиболее эффективными дополнениями становятся: многокритериальная оценка задач с учетом не только срочности/важности, но и потенциального экономического эффекта, рисков и необходимых ресурсов; принцип «плавающих приоритетов», допускающий оперативный пересмотр значимости задач в условиях изменяющейся бизнес-среды; техника «стратегического фильтра» для отсева операционной текучки, не влияющей на ключевые бизнес-метрики.

Специфика предпринимательской деятельности требует особого внимания к визуализации рабочих процессов с использованием интеллект-карт и канбан-досок, идентификации и устранению «хронофагов» на уровне бизнес-процессов (а не только личной эффективности), системному делегированию с четкими критериями оценки результата.

Проведенный анализ позволил выделить три ключевых направления, требующих включения в специализированные программы обучения: энергетический менеджмент, сценарное планирование и цифровая трансформация процессов.

Исследования продуктивности в работах Т. Шварца демонстрируют, что для предпринимателей критически важным становится управление не временем, а личной энергией [7]. Это предполагает анализ индивидуальных биоритмов и выстраивание рабочего графика в соответствии с энергетическими циклами, техники быстрого восстановления, принципы «глубокой работы» К. Ньюпорта для стратегически важных задач [8].

Как показали результаты опроса, 83% предпринимателей сталкиваются с необходимостью принятия решений в условиях недостатка информации. Наиболее эффективными методиками оказываются сценарное планирование с разработкой нескольких вариантов развития событий, гибкие дорожные карты с чек-листами для корректировки курса.

Современные технологические решения позволяют существенно оптимизировать временные затраты через автоматизацию рутинных операций через интеграцию CRM и таск-менеджеров, использование AI-ассистентов для первичной обработки информации, внедрение систем аналитики для мониторинга временных затрат на уровне компании.

Таблица 1

**Сравнительный анализ традиционного и предпринимательского подходов к тайм-менеджменту [9]**

| Критерий | Традиционный подход | Предпринимательский подход |
|---|---|---|
| **Горизонт планирования** | Фиксированный (день/неделя) | Мультиуровневый (от оперативного до стратегического) |
| **Основной фокус** | Личная эффективность | Системная эффективность бизнеса |

[7] Schwartz T., Gomes J., McCarthy C. The Way We're Working Isn't Working: The Four Forgotten Needs That Energize Great Performance. N.Y.: Free Press, 2010. 352 p.

[8] Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. N.Y.: Grand Central Publishing, 2016. 304 p.

[9] Составлено авторами.

Продолжение таблицы 1

| Критерий | Традиционный подход | Предпринимательский подход |
|---|---|---|
| **Критерии успеха** | Выполнение запланированного | Достижение бизнес-показателей |
| **Инструментарий** | Бумажные носители | Цифровые экосистемы |
| **Гибкость** | Жесткие схемы | Адаптивные модели |

Таким образом, проведенное исследование демонстрирует необходимость принципиального пересмотра традиционных подходов к обучению тайм-менеджменту применительно к предпринимательской деятельности. Специфика работы предпринимателей требует разработки специализированных программ, сочетающих классические методики с адаптированными техниками управления временем в условиях неопределенности.

Современный рынок онлайн-образования предлагает значительное разнообразие программ по управлению временем, различающихся по стоимости, продолжительности, формату и целевому назначению. В ходе исследования были проанализированы предложения пяти ведущих российских платформ: Нетология, Skillbox, 4brain, «Специалист» и Eduson. Нетология предлагает двухмодульную программу, где первый модуль посвящен личной эффективности (планирование, распределение нагрузки, борьба с прокрастинацией), а второй — командному взаимодействию. Ключевое преимущество курса — работа с реальными бизнес-кейсами и создание персонализированного набора техник. Однако, как показал анализ, лишь 15% содержания адаптировано под специфику предпринимательской деятельности.

Skillbox разработал четырехмодульную программу с акцентом на создание персонального дашборда планирования. Курс демонстрирует хороший баланс между тактическими (ежедневное планирование) и стратегическими (годовые цели) аспектами. Особого внимания заслуживает модуль по анализу «хронофагов», содержащий специализированные инструменты для владельцев бизнеса.

Программа 4brain выделяется наибольшим разнообразием техник (более 100 методов), включая редкие методики типа TOTE-модели и квадрата Декарта. Однако предприниматели отмечают недостаток практической привязки к бизнес-процессам — лишь 23% примеров взяты из предпринимательской практики.

Курс учебного центра «Специалист» делает акцент на инструментах делегирования и командной работы, что особенно ценно для растущих бизнесов. Анализ содержания показал, что 40% материала посвящено именно корпоративным аспектам тайм-менеджмента.

Eduson использует наиболее персонализированный подход, начиная обучение с диагностики текущих навыков. Практическая составляющая составляет около 70% курса, что особенно важно для предпринимателей, предпочитающих обучение через действие.

Исследование выявило три доминирующих подхода в обучении тайм-менеджменту: модульный, технический и практико-ориентированный подход.

Модульный подход преобладает на платформах Нетология и Skillbox. Характеризуется четкой структуризацией материала по тематическим блокам. Преимущество — системность изложения, недостаток — часто искусственное разделение смежных тем.

Технический подход наиболее выражен в программе 4brain. Акцент делается на освоении конкретных инструментов и технологий (от матрицы Эйзенхауэра до специализированного программного обеспечения). Анализ показал, что предприниматели особенно ценят практические руководства по интеграции различных digital-инструментов.

Практико-ориентированный подход. Лидером является Eduson, где до 80% времени отводится на решение кейсов и бизнес-симуляции. Как показали опросы, именно такой формат наиболее эффективен для предпринимателей — уровень усвоения материала достигает 73% против 45% у лекционных форматов.

Проведенный анализ онлайн курсов по управлению временем позволяет сформулировать следующие ключевые выводы, имеющие практическое значение для предпринимателей:

Большинство курсов предлагают универсальные техники тайм-менеджмента, не учитывающие специфику предпринимательской деятельности. Лишь 30% платных программ (Skillbox, Eduson) содержат адаптированные модули по работе с бизнес-неопределенностью и стратегическому планированию.

Наиболее эффективными для предпринимателей оказались курсы с долей практических заданий свыше 50% (Eduson — 70%, Skillbox — 60%). Теоретические программы (4brain) демонстрируют низкую применимость в реальных бизнес-условиях.

Анализ показал, что для предпринимателей наиболее ценны программы, сочетающие техники оперативного управления (матрица Эйзенхауэра, метод «помидора»), стратегические инструменты (диаграмма Ганта, жестко-гибкое, контекстное планирование), психологические аспекты (борьба с прокрастинацией, управление энергией)

Современные курсы (Eduson, Skillbox) включают обучение работе с Trello, MindMeister, Google-календарем. Это соответствует потребностям предпринимателей в цифровизации процессов — 78% опрошенных владельцев бизнеса отмечают важность интеграции методов ТМ с используемыми IT-системами.

При выборе онлайн курса для обучения предпринимателям следует ориентироваться на курсы, которые содержат модули по стратегическому бизнес-планированию, включают кейсы из предпринимательской практики, предлагают инструменты для командного ТМ, обеспечивают обучение цифровым инструментам автоматизации. Критически важным является не столько сам факт прохождения курса, сколько последующее внедрение изученных методик в ежедневную практику управления бизнесом.

Для оценки потенциальной эффективности обучения перед прохождением курса предприниматель может использовать следующий алгоритм:

1. Диагностика бизнес-потребностей. Выявить 3–5 ключевых «болевых точек» в управлении временем. Определить желаемые бизнес-результаты от обучения.

2. Анализ содержания. Проверить наличие модулей по предпринимательской специфике, инструментов для работы с неопределенностью, техник самомотивации, селф-менеджмента, энергоменеджмента.

3. Оценка формата**.** Оптимальное сочетание материала 30% теории — 70% практики с интерактивными элементами (бизнес-симуляции) и доступом к цифровым инструментам.

Предпринимателям следует подходить к выбору курсов по тайм-менеджменту как к стратегической инвестиции, оценивая программы через призму их способности решать конкретные бизнес-задачи. Наибольшую ценность представляют практико-ориентированные программы, обеспечивающие немедленное внедрение инструментов и измеримое влияние на ключевые бизнес-показатели. Оптимальный курс должен сочетать адаптированные методики управления временем с обучением цифровым инструментам автоматизации и техникам сохранения продуктивности в условиях неопределенности.

Для предпринимателей традиционные модели оценки эффективности обучения требуют существенной адаптации. В отличие от топ-менеджеров, предприниматели нуждаются в программах, которые обеспечивают немедленную практическую отдачу. По данным опроса 120 владельцев малого бизнеса, 82% оценивают эффективность курса по его способности решать актуальные операционные проблемы в течение первых 2 недель обучения, интегрируются в существующие бизнес-процессы, важным становится не столько усвоение теории, сколько возможность немедленного внедрения инструментов (например, интеграция методик планирования с используемыми CRM-системами). Предпринимательский тайм-менеджмент требует особого внимания к энергоменеджменту (техники сохранения продуктивности при ограниченных ресурсах), минимизации временных затрат на само обучение (оптимальная продолжительность курса 10–20 часов)

На основе анализа существующих подходов предлагается модифицированная система оценки онлайн курса по управлению временем и включает 4 уровня: непосредственная применимость (возможность использовать техники сразу после урока), бизнес-метрический эффект (влияние на ключе-

вые показатели: выручка, клиентский поток), ресурсная оптимизация (сокращение временных затрат на рутинные операции) и стратегическая ценность (вклад в долгосрочное развитие бизнеса).

На основании проведенного исследования предлагается следующая оптимальная структура специализированных программ по предпринимательскому тайм-менеджменту: фундаментальные принципы (20% курса), включающие базовые концепции тайм-менеджмента, особенности предпринимательского восприятия времени, диагностику индивидуальных паттернов рабочего поведения. Предпринимательская специфика включает изучение специализированных техник (50% курса), включающие методы жестко-гибкого, контекстного планирования, инструменты динамической приоритезации, технологии управления вниманием и энергией. Изучение цифровых инструментов (20% курса) включает обзор современных платформ, принципы автоматизации, применение Al. Практическое применение инструментов ТМ (10% курса) рассматривает разбор отраслевых кейсов, деловые игры и индивидуальные проекты. Наиболее перспективными представляются курсы, сочетающие модульный подход с практико-ориентированной методикой и интеграцией современных Al -инструментов.

## Список литературы

1. Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент: позиционирование, конкурентные преимущества, миссия. Современная конкуренция. 2010. № 2. С. 135–142.
2. Добровольская Т.Ю., Шавырина А.А. Обучение предпринимателей гибким методам управления проектами на образовательных платформах. Путеводитель предпринимателя. 2024. Т. 17. № 2. С. 69–75. https://doi.org/10.24182/2073-9885-2024-17-2-69-75.
3. Горлов Д.М., Коваленко Л.В. Использование технологий тайм-менеджмента в деятельности современного руководителя. Вестник Академии знаний. 2020. № 1 (36). С. 68–71.
4. Лукашенко М.А. Тайм-менеджмент в корпоративной культуре и конкурентоспособность компании. Современная конкуренция. 2012. № 2. С. 34–41.
5. Шакирова Д.М., Подыганова К.Е., Дятлова Д.В., Савельева Д.С. Тайм-менеджмент как инструмент планирования деятельности. НК. 2022. № 1. С. 40–52.
6. Титова Д.В. Принципы тайм-менеджмента в управленческой деятельности руководителей бизнес-организации. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. № 1. С. 33–36.
7. Тайм-менеджмент. Полный курс: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев, Т.В. Телегина; под ред. Г.А. Архангельского. – М.: Альпина Паблишер, 2019. 311 с.
8. Schwartz T., Gomes J., McCarthy C. The Way We're Working Isn't Working: The Four Forgotten Needs That Energize Great Performance. – N.Y.: Free Press, 2010. 352 p.
9. Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. N.Y.: Grand Central Publishing, 2016. 304 p.

## References

1. Arkhangelskiy G.A. Time management: positioning, competitive advantages, mission. Sovremennaya konkurentsiya. 2010. No. 2. P. 135–142.
2. Dobrovolskaya T.Yu., Shavyrina A.A. Training entrepreneurs in flexible project management methods. Entrepreneur's Guide. 2024. T. 17. № 2. P. 69–75. https://doi.org/10.24182/2073-9885-2024-17-2-69-75.
3. Gorlov D.M., Kovalenko L.V. Using time management technologies in the activities of a modern manager. Vestnik Akademii znaniy. 2020. No. 1 (36). P. 68–71.
4. Lukashenko M.A. Time management in corporate culture and company competitiveness. Sovremennaya konkurentsiya. 2012. No. 2. P. 34–41.
5. Shakirova D.M., Podyganova K.E., Dyatlova D.V., Savelieva D.S. Time management as a tool for activity planning. NK. 2022. No. 1. P. 40–52.
6. Titova D.V. Principles of time management in the managerial activities of business organization leaders. Meditsina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnye issledovaniya. 2020. No. 1. P. 33–36.
7. Time Management. Complete Course: textbook / G.A. Arkhangelskiy, M.A. Lukashenko, S.V. Bekhterev, T.V. Telegina; ed. by G.A. Arkhangelskiy. – Moscow: Alpina Publisher, 2019. 311 p.
8. Schwartz T., Gomes J., McCarthy C. The Way We're Working Isn't Working: The Four Forgotten Needs That Energize Great Performance. – N.Y.: Free Press, 2010. 352 p.
9. Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. N.Y.: Grand Central Publishing, 2016. 304 p.

*Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.*

*Authors' contribution: All authors have made an equivalent contribution to the preparation of the article for publication.*

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.*

*The authors declare that there is no conflict of interest.*

*Статья поступила в редакцию 26.04.2025; одобрена после рецензирования 12.05.2025; принята к публикации 15.05.2025.*

*The article was submitted 26.04.2025; approved after reviewing 12.05.2025; accepted for publication 15.05.2025.*