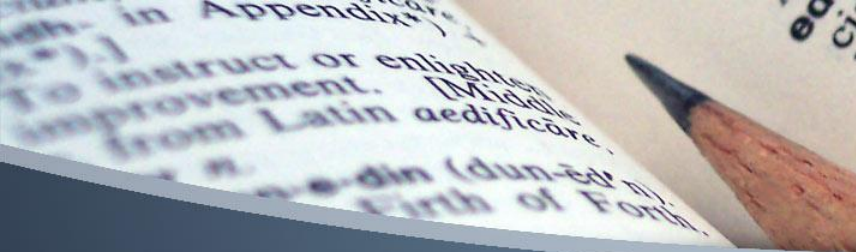
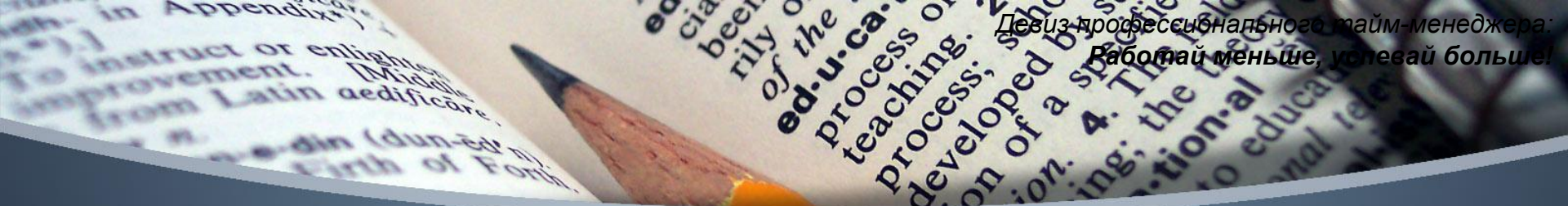


ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В УПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ДОО



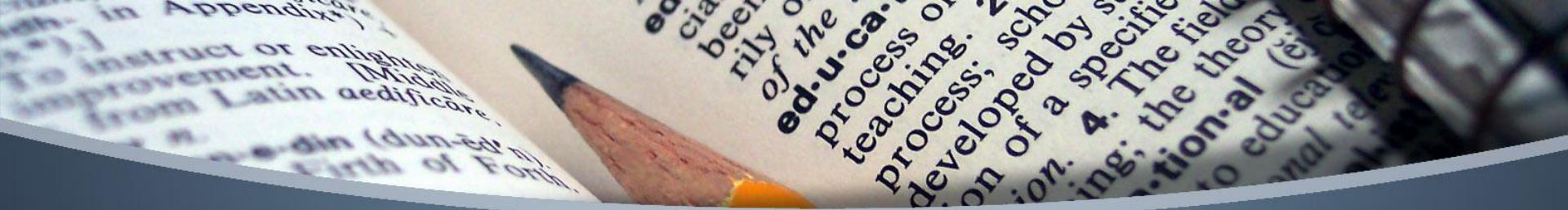
ПРОБЛЕМА



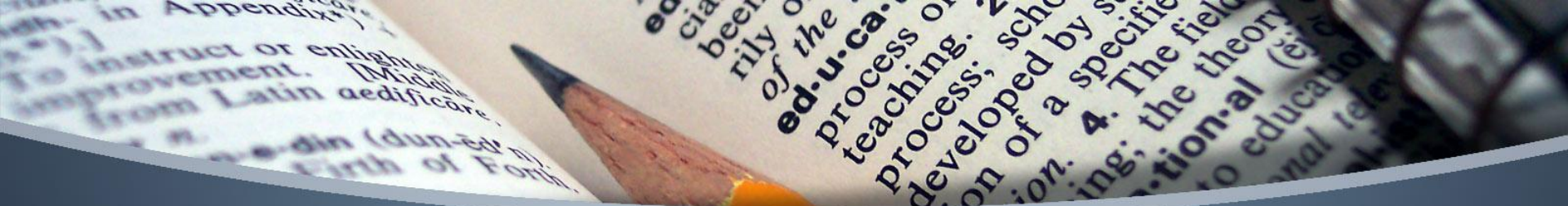
Девиз профессионального тайм-менеджера:
Работай меньше, успевай больше!



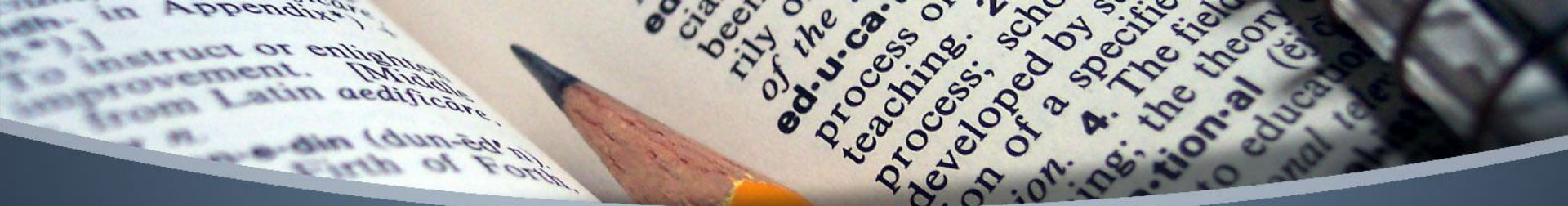
**Девиз профессионального тайм-менеджера:
Работай меньше, успевай больше!**



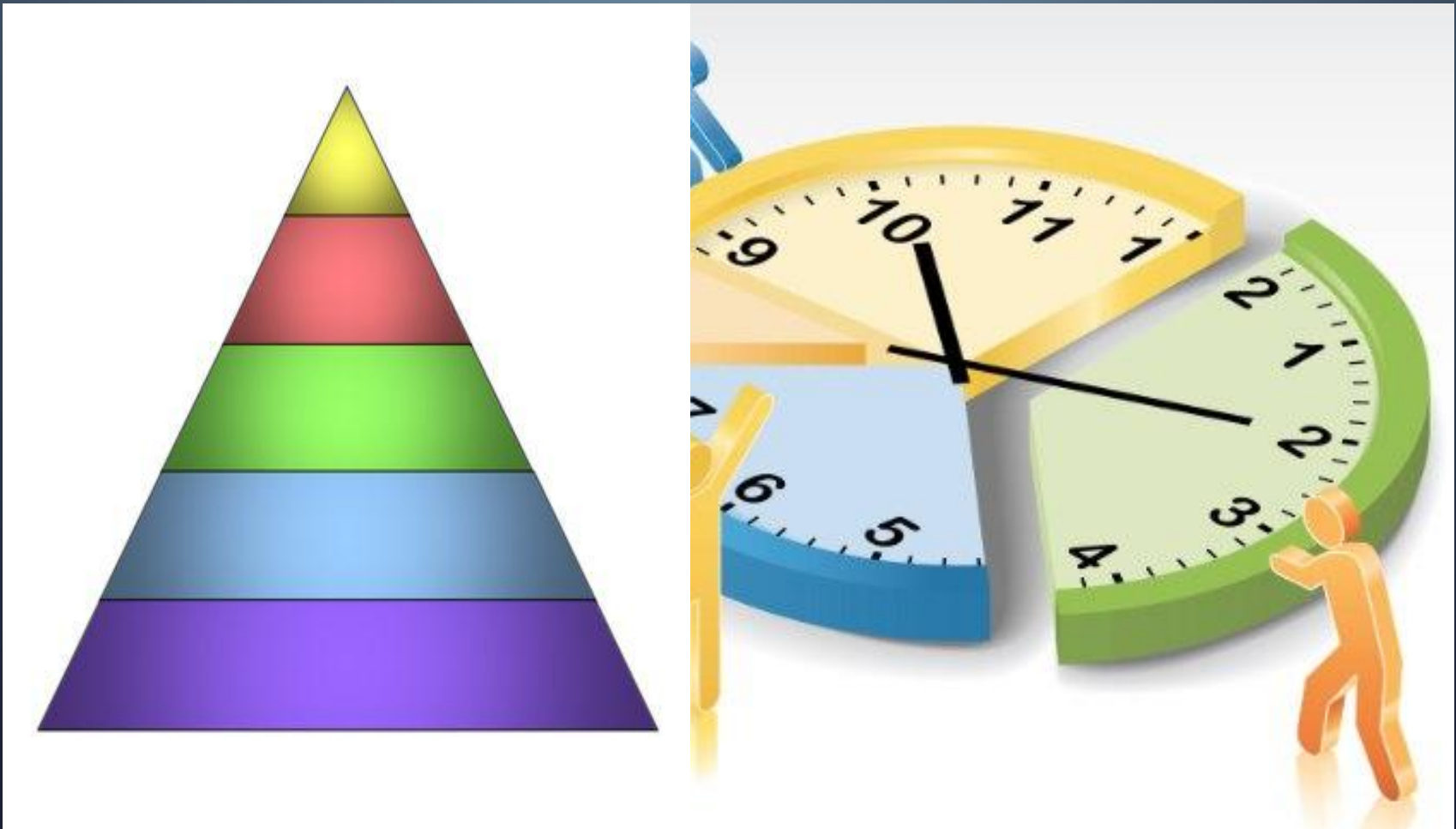
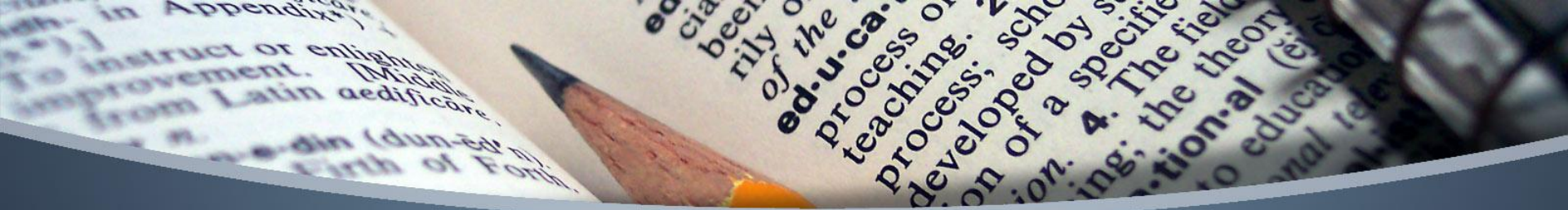
Тайм-менеджмент (англ. time management) — процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.



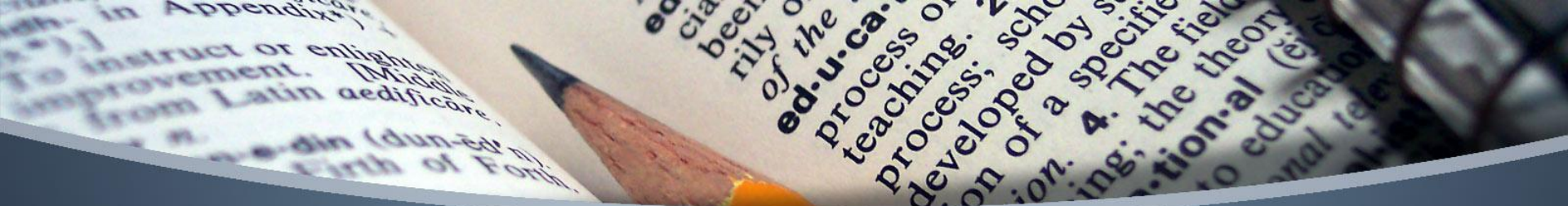
ЛЕСТНИЦА



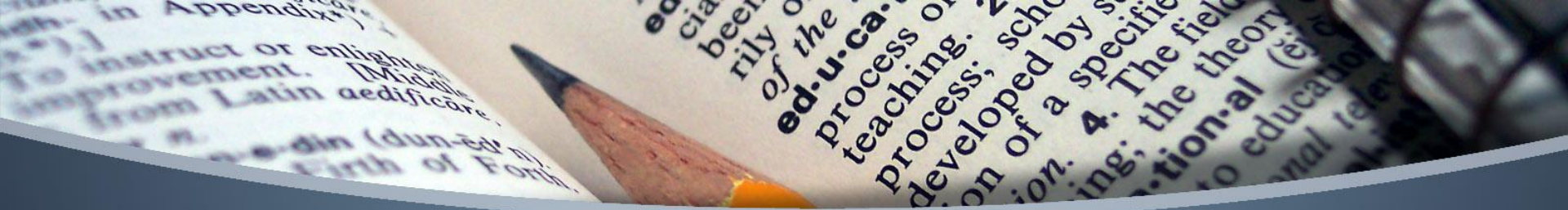
АССОЦИАЦИЯ



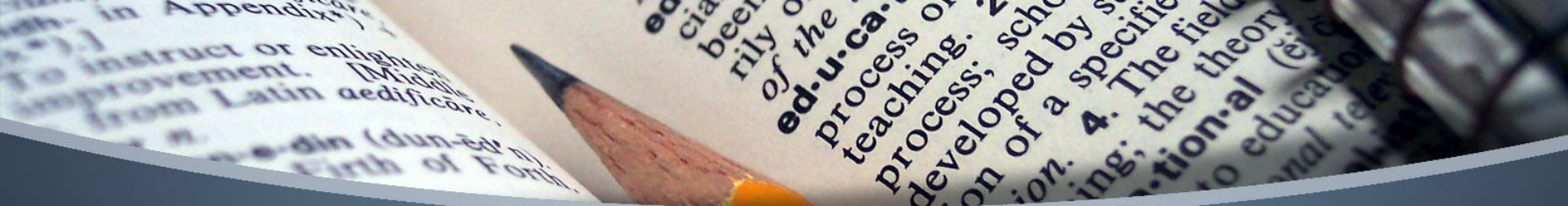
РАСПРЕДЕЛИ ПО ПОРЯДКУ



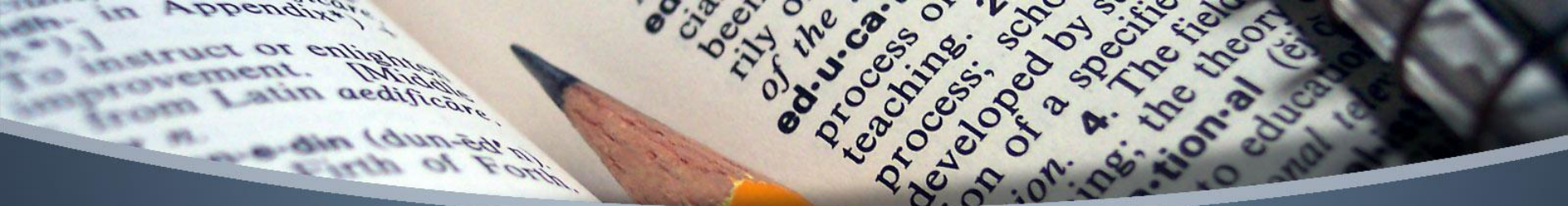
ЯКОРЬ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ



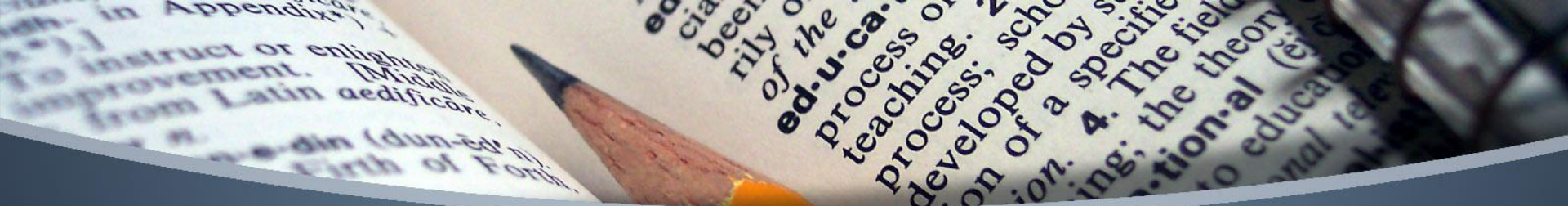
ПИРОГ ВРЕМЕНИ



ПИРОГ ВРЕМЕНИ



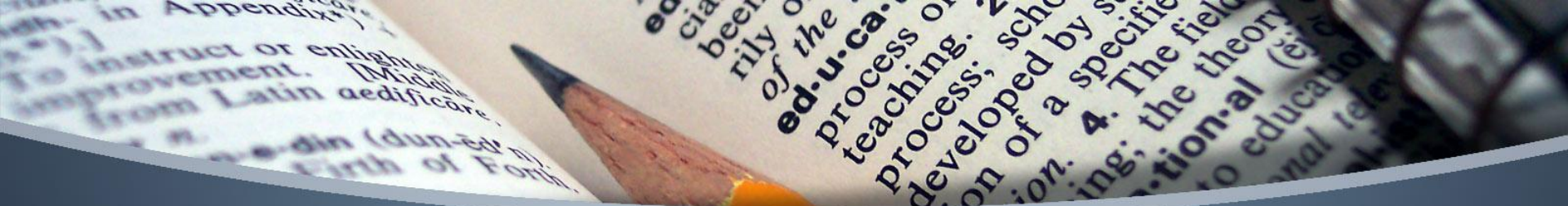
ПЛАНИРОВАНИЕ



Критерии планирования

**Максимальный
(рациональный)**

**С
минимальными
сроками (потерей
времени)**



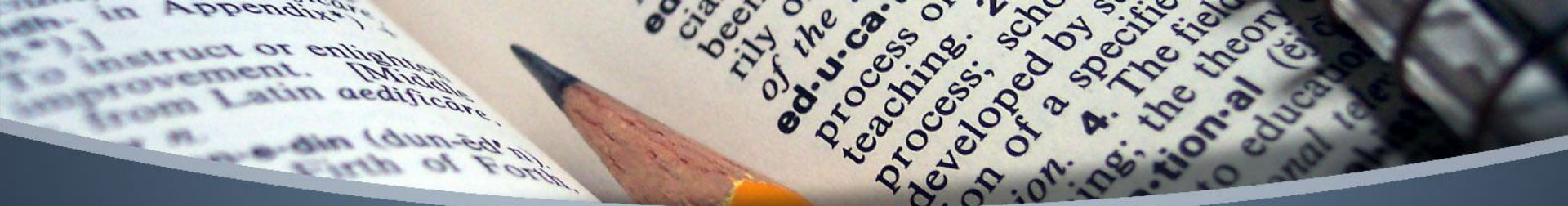
**Стратегическая
карточка**

**Жёстко/гибкое
планирование**

**Матрица
Эйзенхауэра**

**Метод
АЛЬПЫ**

SMART



Начало	Окончание	Задача
6.00	6.15	Подъем флага
6.15	6.20	Пение гимна
6.20	7.00	Разгон облаков
7.00	8.00	Подвиг

ПЛАНИРОВАНИЕ

«Жестко-гибкий» алгоритм планирования дня 201

09		
10	Совещание	Напомнить Иванову об N!
11		Подгот. к презентации! 2.00
12		Собрать данные по болванкам
13		Отчет по проекту А! 1.30
14		Пообедать
15	Презентация	Запросить с поставщиков инф.
16		
17		
18		
19		
20		

КАК ЗА 6 минут отдохнуть на работе?



Планирование
невозможного



Преприоритеты



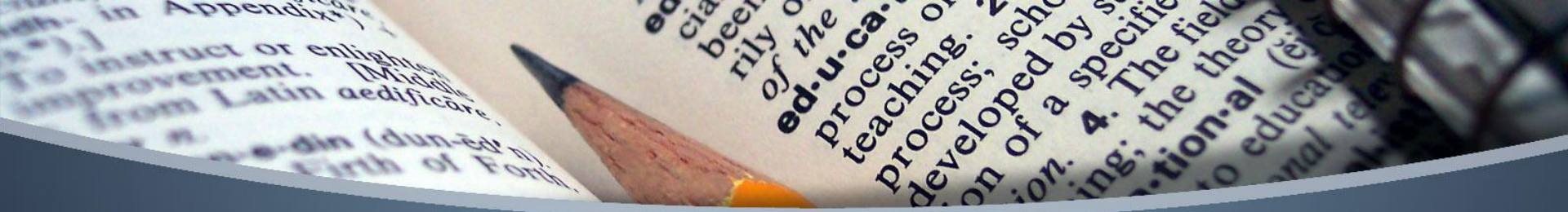
Я – робот



если вы не отводите себе время на отдых, вы нарушаете всё свое планирование, как бы вам не хотелось обратного.

Уровни переключения





Оптимальный режим отдыха и перерывов у каждого свой.

Удачные варианты:

30 – 3,

60 – 5,

90 – 10

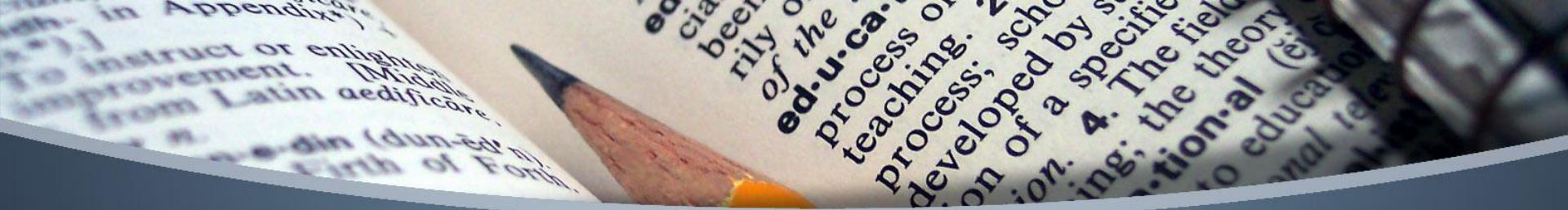
Примерно 10% рабочего времени.



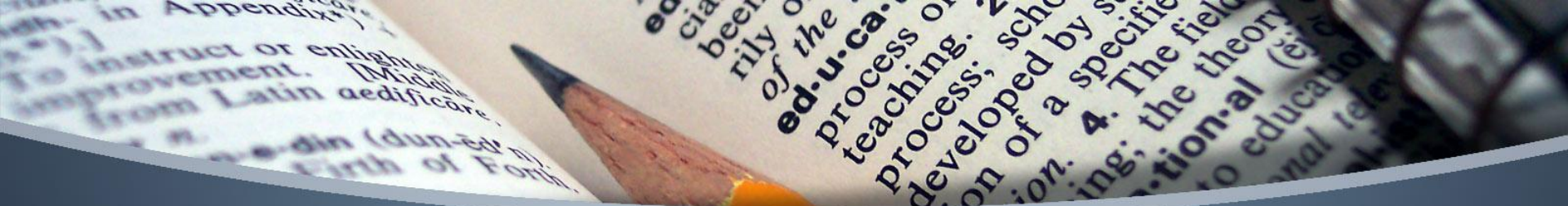
ПРЕРЫВАНИЯ

КОРПОРАТИВНАЯ ПОЧТА

ПЛАНИРОВАНИЕ ОТДЫХА



ВОПРОС-ОТВЕТ



РЕФЛЕКСИЯ “Все в твоих руках”

моя оценка
психологической
атмосферы...

мне было трудно (мне не
понравилось)...

для меня было
недостаточно

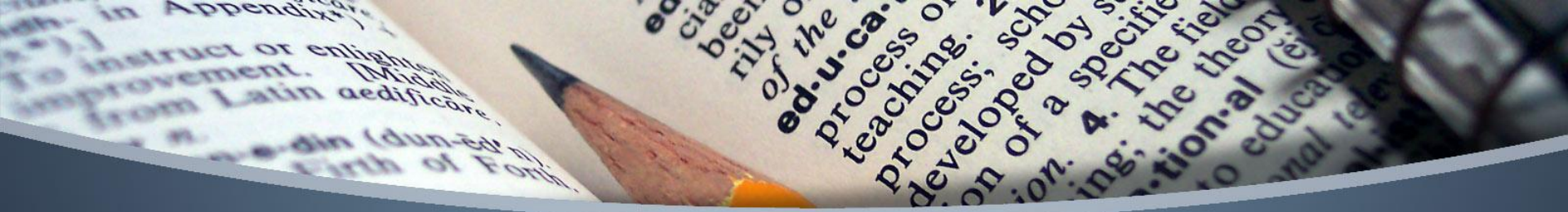
по этому вопросу я
получил конкретную
информацию...

для меня было важным и
интересным...

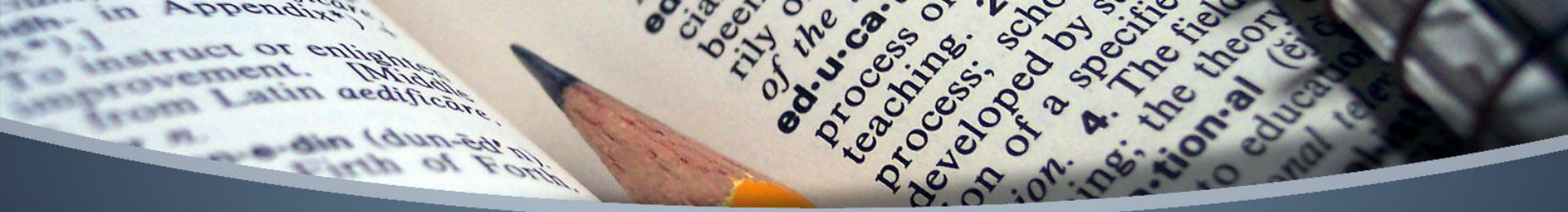


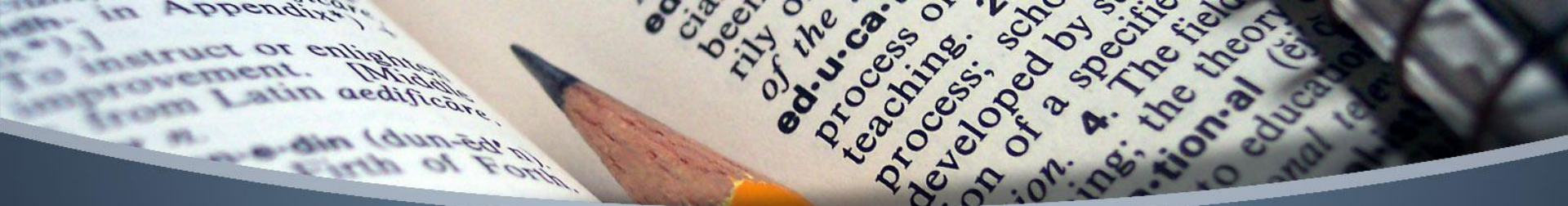
**Спасибо
за внимание!**





Благодарю за внимание!





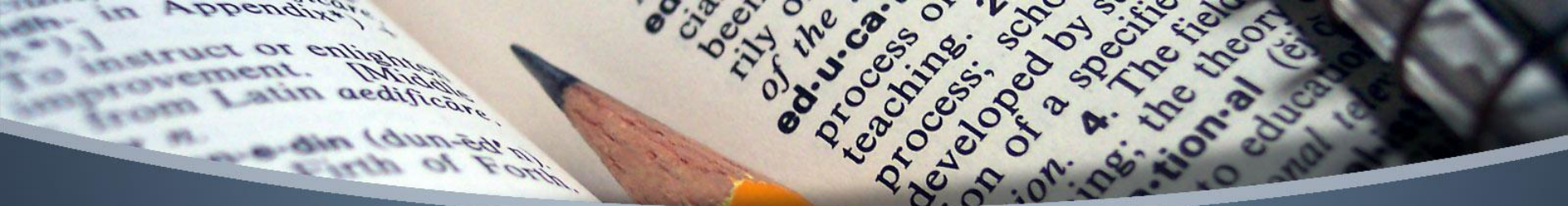
СИТУАЦИИ, ВЕДУЩИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ



**«Мудрое распределение времени
есть основа для деятельности».**

Я.Каменский





Как отдохнуть за 6 минут

Расслабление

Еда

Переключение

Упражнения

Смотреть в окно (хуже - по сторонам), зафиксировав внимание на 9 предметах
 Если лениться, то по полной программе – не разрешать вообще ничего делать.
 Сознательно принимать решение «Я хочу лениться и ленюсь».

Стимулируют: анис, лимон, кипарис, лаванда, сосна, мята, можжевельник
Расслабляют: апельсин, бергамот, гвоздика, кедр, сандал, лаванда, можжевельник, мелисса,

Ароматерапия
 Снять обувь
 Закрыть глаза
 Послушать любимую песню
 Послушать медленную музыку
 Послушать звук дождя
www.rainfor.me
www.calm.com

Подумать о пяти причинах, почему ты сегодня молодец. Загибать пальцы на руке
 Побить одному
 Намочить холодной водой запястья и места за ушами
 "Сканер"
 Закрыть глаза. Представить, что на уровне макушки проходит тонкая плоскость. Пройтись ей медленно сверху вниз и снизу вверх по своему телу, мысленно следя за прохождением "сканера".

Сосчитать от 100 до 1
 Навести порядок на столе, в ящиках стола
 Почитать книгу или послушать аудиокнигу
 Повертеть головоломку

Горсть миндаля
 Несколько кусочков шоколада
 Две ложки меда
 Фрукт, овощ, лист салата
 Выпить стакан холодной воды
 Чашка зеленого чая

Потянуться
 Из стороны в сторону, назад, вперед
 Руки вверх, в стороны
 Массаж рук
 Помассировать плечи и основание шеи (лучше попросить коллегу)
 Смотреть в окно при этом "перекатываясь" с пятки ноги на носок
 Глубоко подышать
 Потереть виски тремя пальцами

"Вертолет"
 Встать, вытянуть вперед руки. Начать **очень быстрые** вращательные движения руками перед собой в разные стороны. Руки должны описывать окружность **не более 20 см** в диаметре.

Глубоко 10 раз вдохнуть «снизу-вверх» (от ног к макушке) и выдохнуть «сверху-вниз» (от макушки к ногам)
 "Написать" в воздухе перед собой носом алфавит от А до Я. Чем крупнее будут буквы, тем лучше.
 Прислоняться стоя к стене затылком, двумя плечами, попой и пятками.
 Глубоко вдохнуть. Максимально выдохнуть. Задержать дыхание до предела возможности. Отдышаться. Повторить.



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РУКОВОДИТЕЛЯ