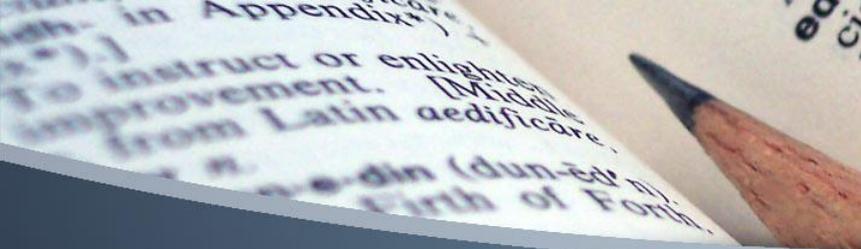
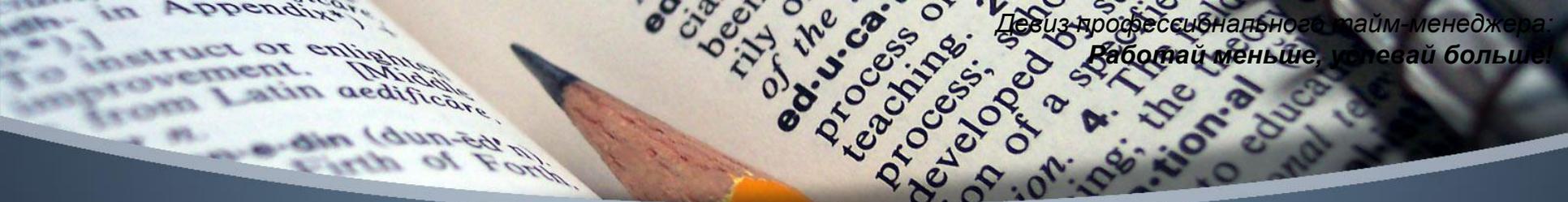


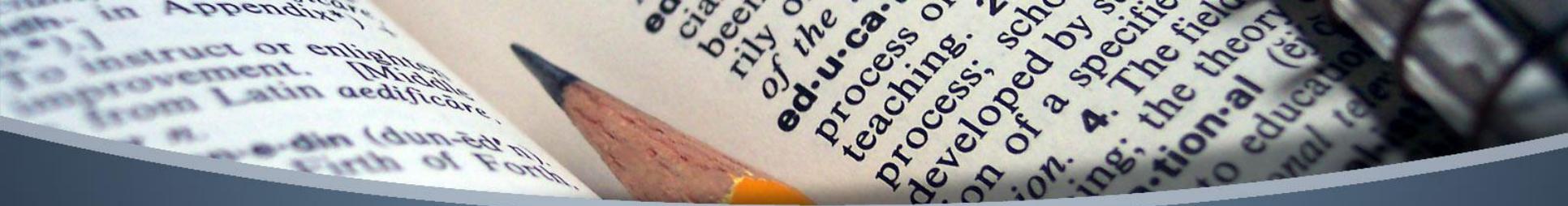
ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В УПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ДОО



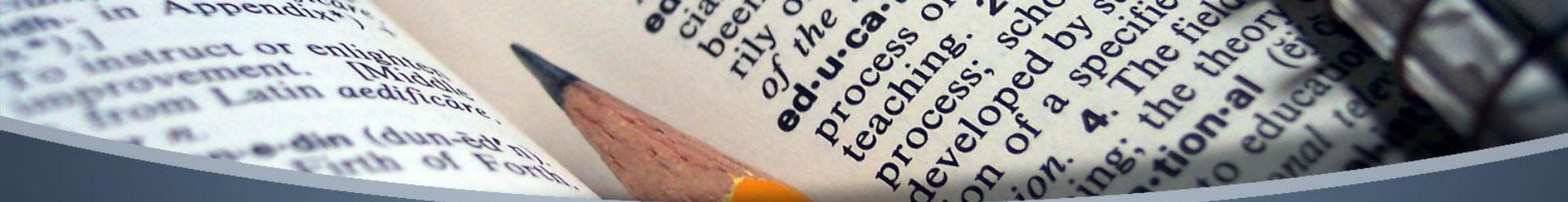
ПРОБЛЕМА



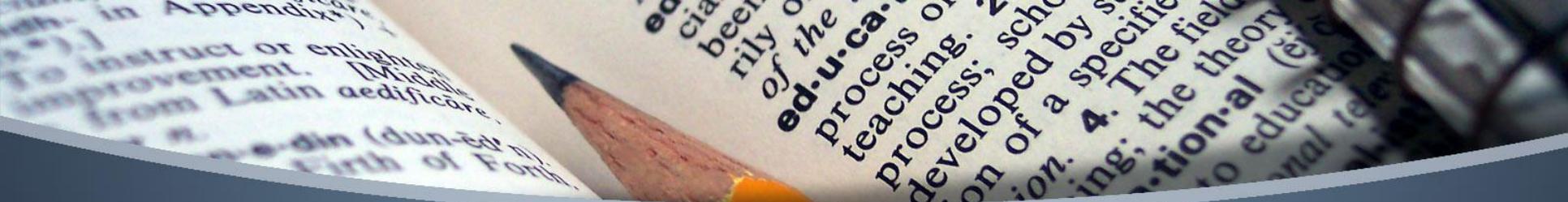
**Девиз профессионального тайм-менеджера:
Работай меньше, успевай больше!**



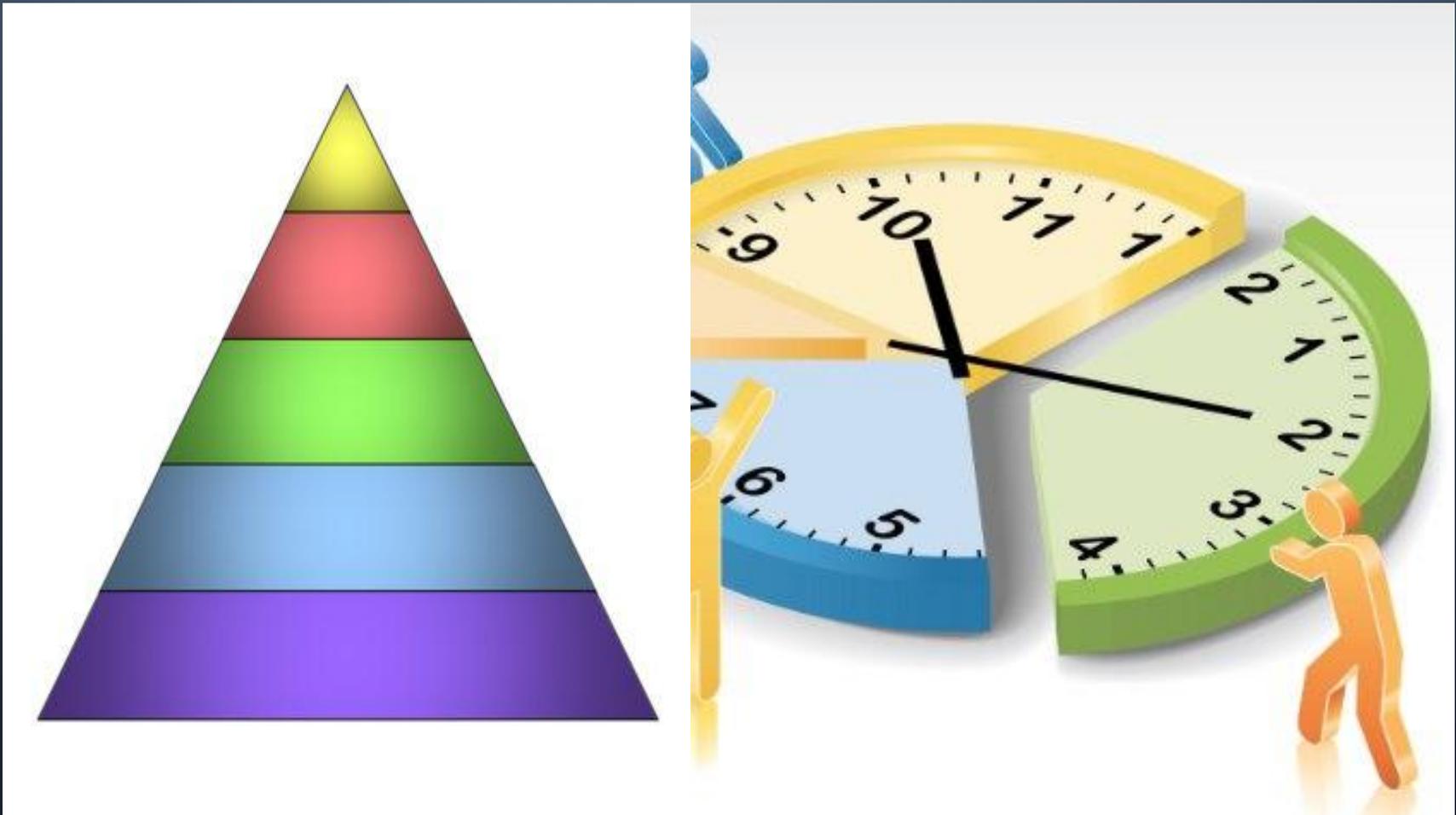
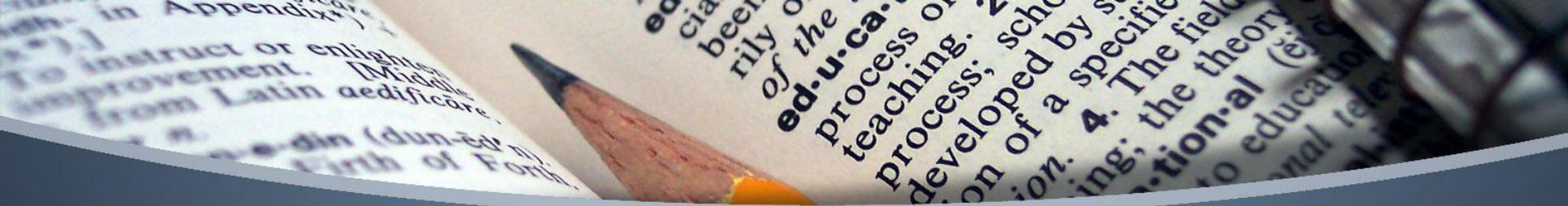
Тайм-менеджмент (англ. time management) — процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.



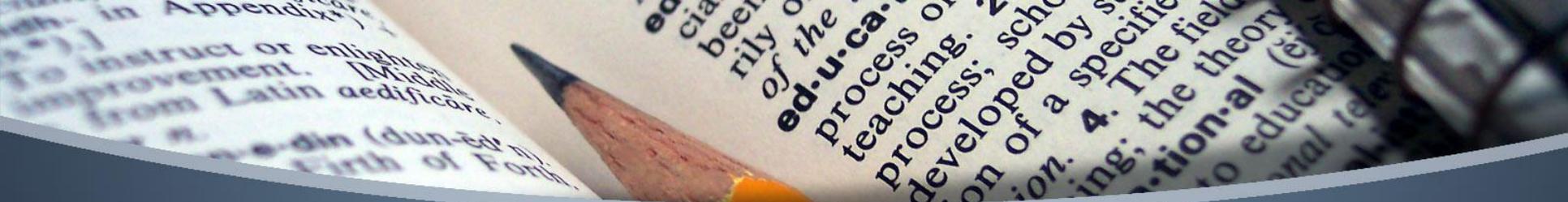
ЛЕСТНИЦА



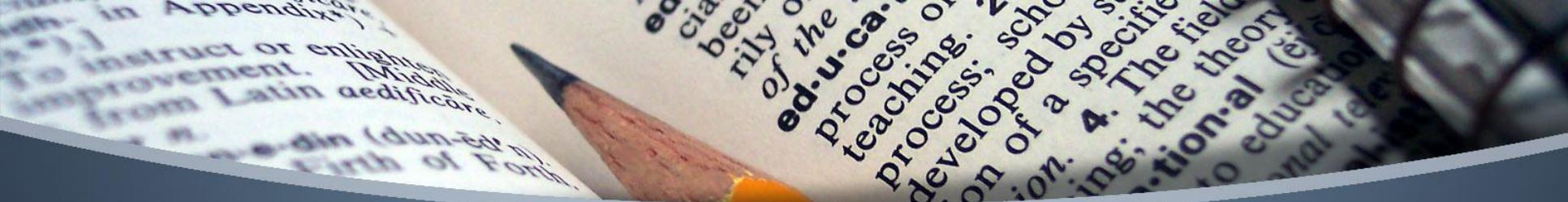
АССОЦИАЦИЯ



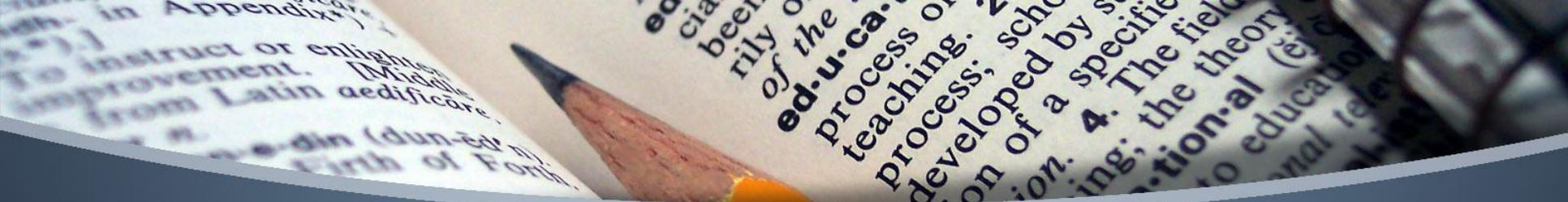
РАСПРЕДЕЛИ ПО ПОРЯДКУ



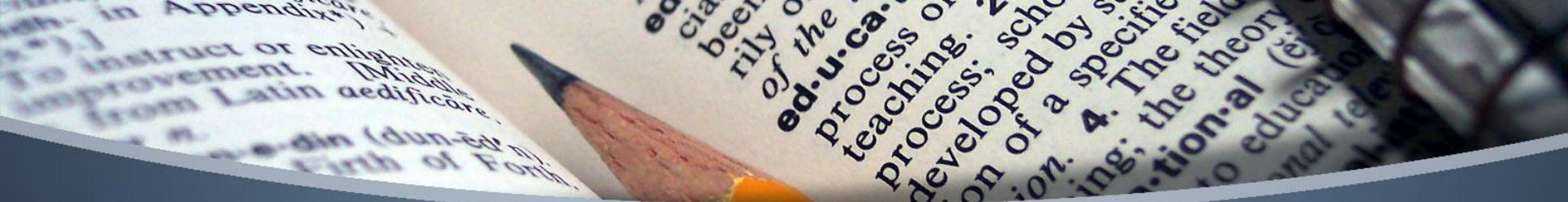
ЯКОРЬ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ



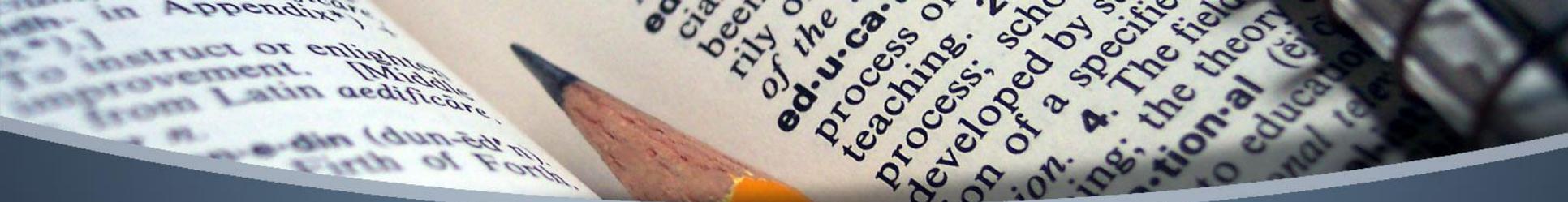
ПИРОГ ВРЕМЕНИ



ПИРОГ ВРЕМЕНИ



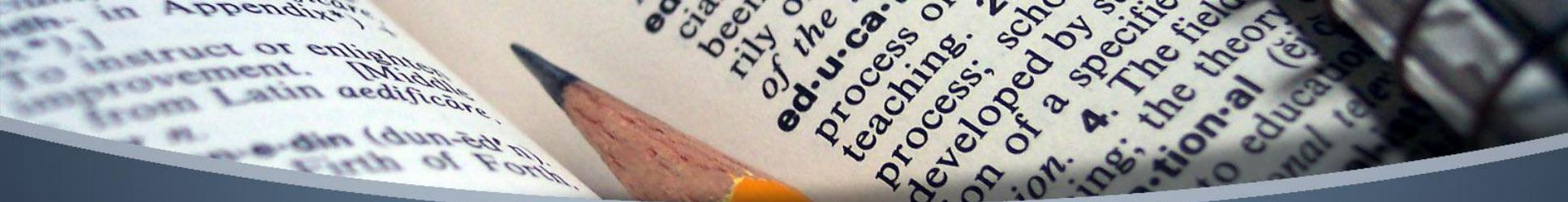
ПЛАНИРОВАНИЕ



Критерии планирования

**Максимальный
(рациональный)**

**С
минимальными
сроками (потерей
времени)**



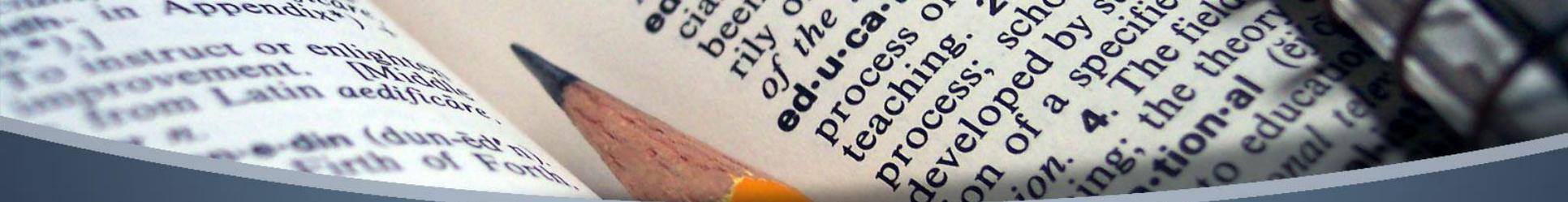
**Стратегическая
карточка**

**Жёстко/гибкое
планирование**

**Матрица
Эйзенхауэра**

**Метод
АЛЬПЫ**

SMART

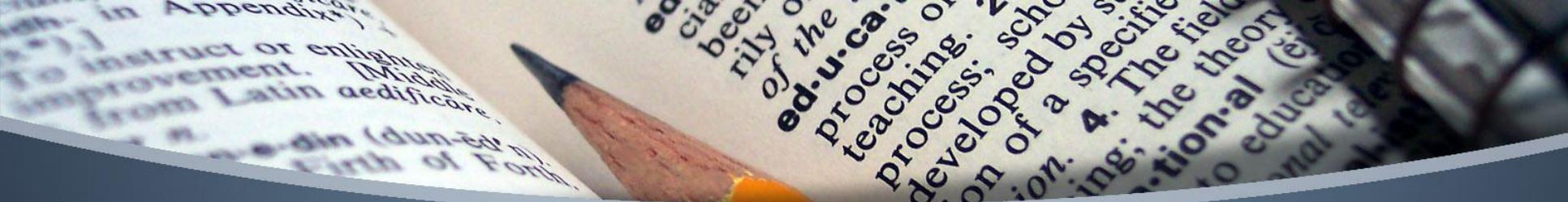


Начало	Окончание	Задача
6.00	6.15	Подъем флага
6.15	6.20	Пение гимна
6.20	7.00	Разгон облаков
7.00	8.00	Подвиг

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



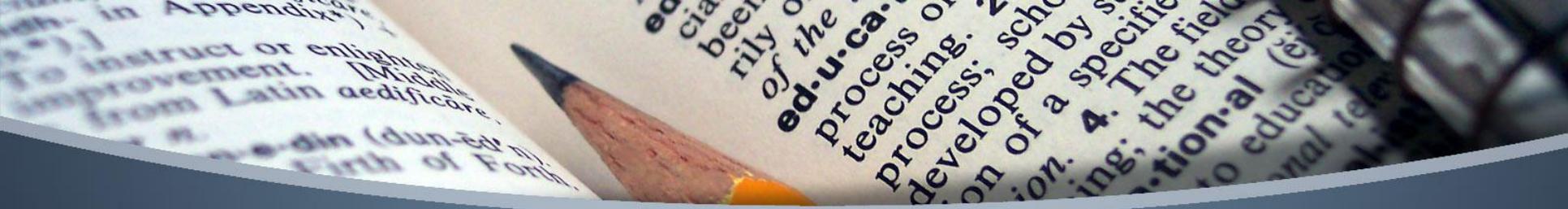
Я – робот



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.

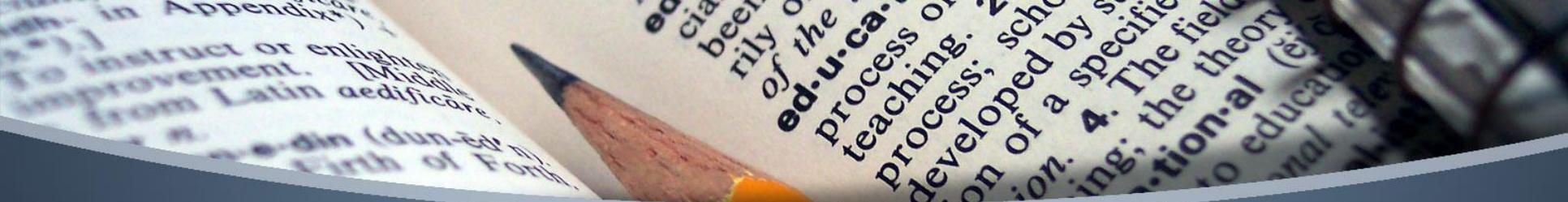
Удачные варианты:

30 – 3,

60 – 5,

90 – 10

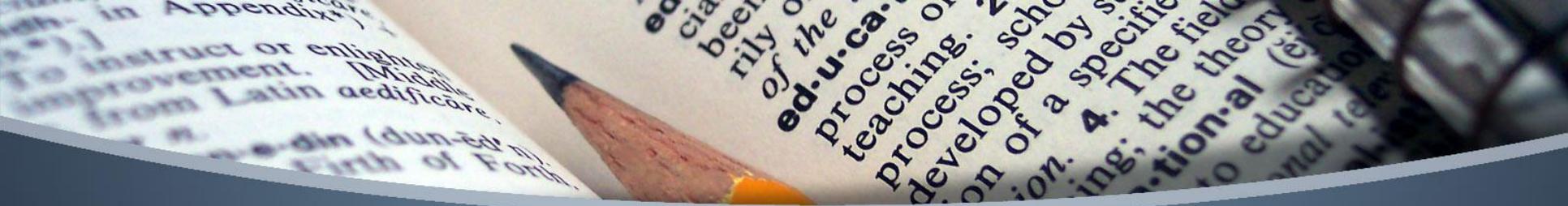
Примерно 10% рабочего времени.



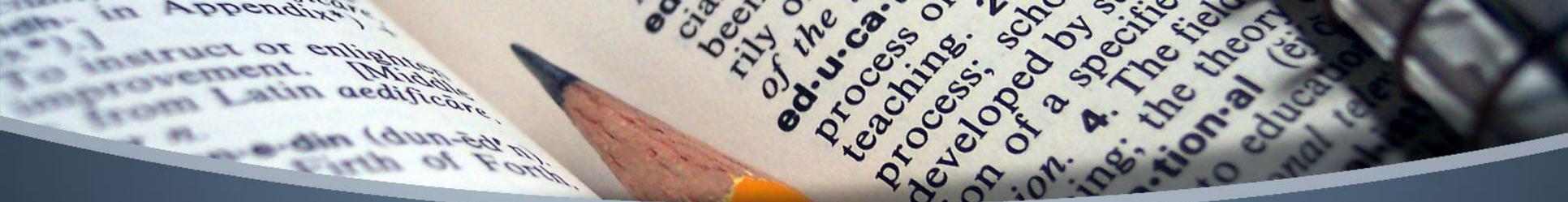
ПРЕРЫВАНИЯ

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

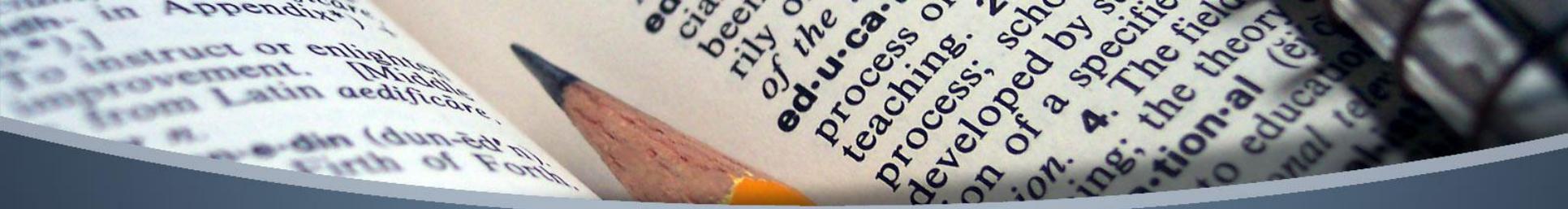
по этому вопросу я
получил конкретную
информацию...

для меня было важным и
интересным...

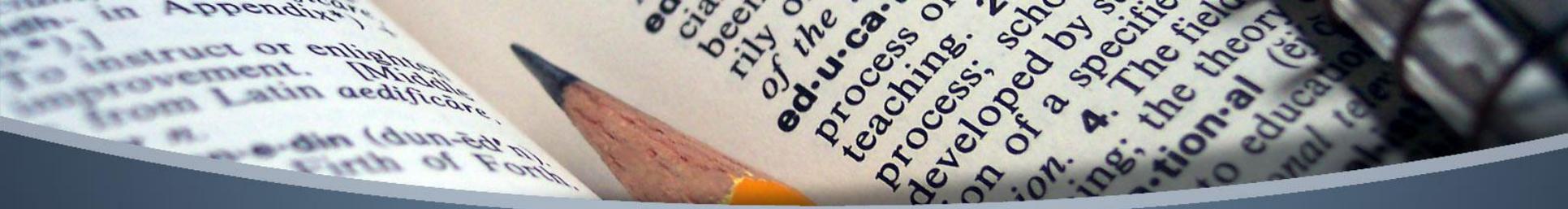


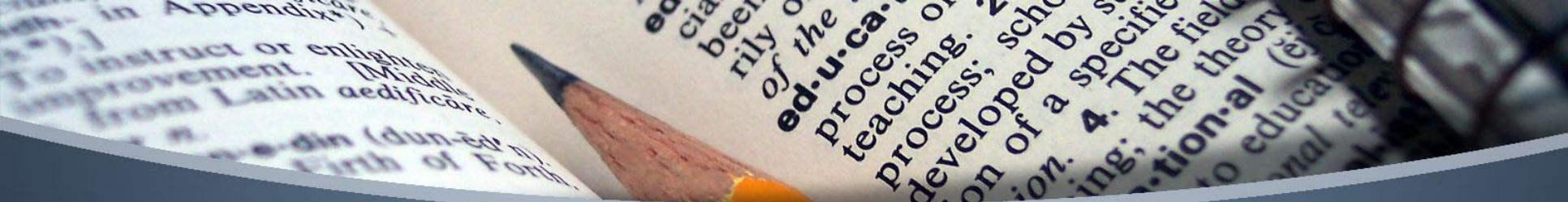
**Спасибо
за внимание!**





Благодарю за внимание!



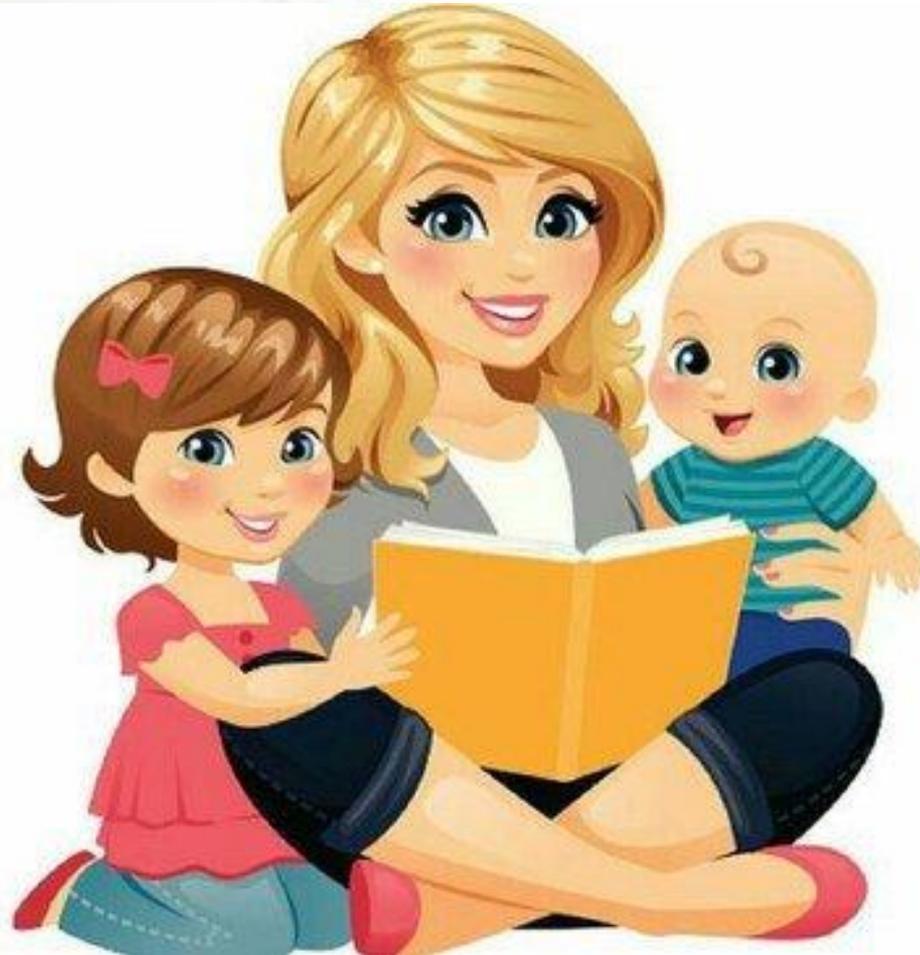


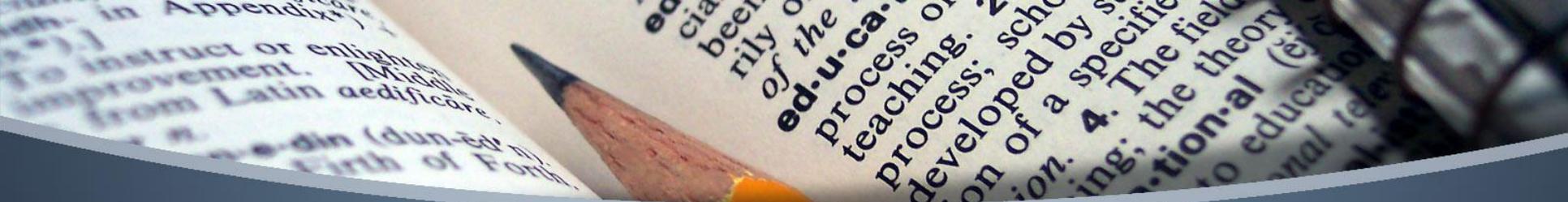
СИТУАЦИИ, ВЕДУЩИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ



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

Я.Каменский





Как отдохнуть за 6 минут



Еда

- Горсть миндаля
- Несколько кусочков шоколада
- Две ложки меда
- Фрукт, овощ, лист салата Идеально, если его надо почистить
- Выпить стакан холодной воды
- Чашка зеленого чая



Расслабление

- 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



Упражнения

- 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.



Переключение

- 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



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РУКОВОДИТЕЛЯ