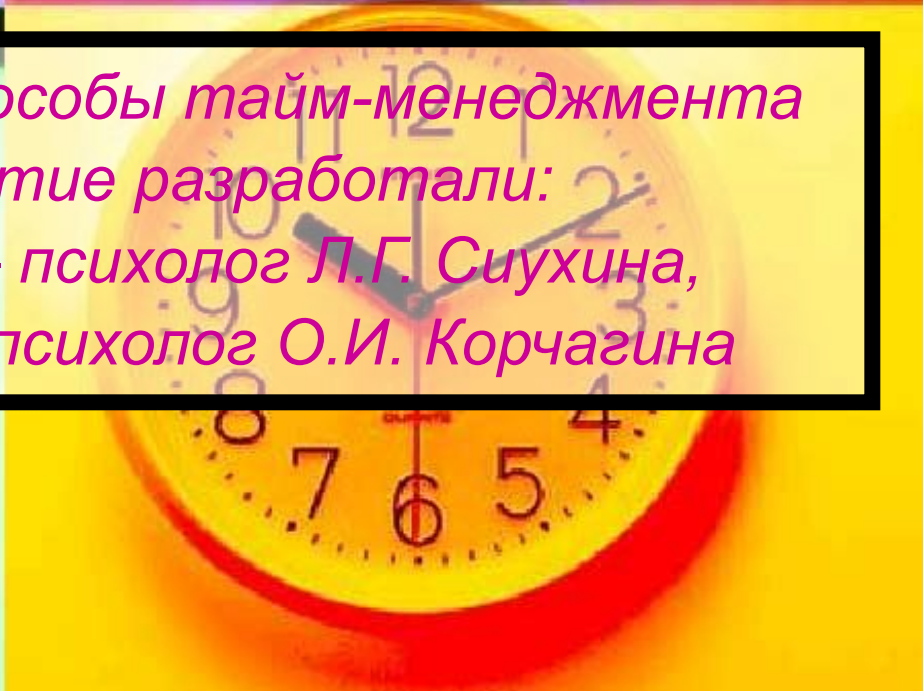
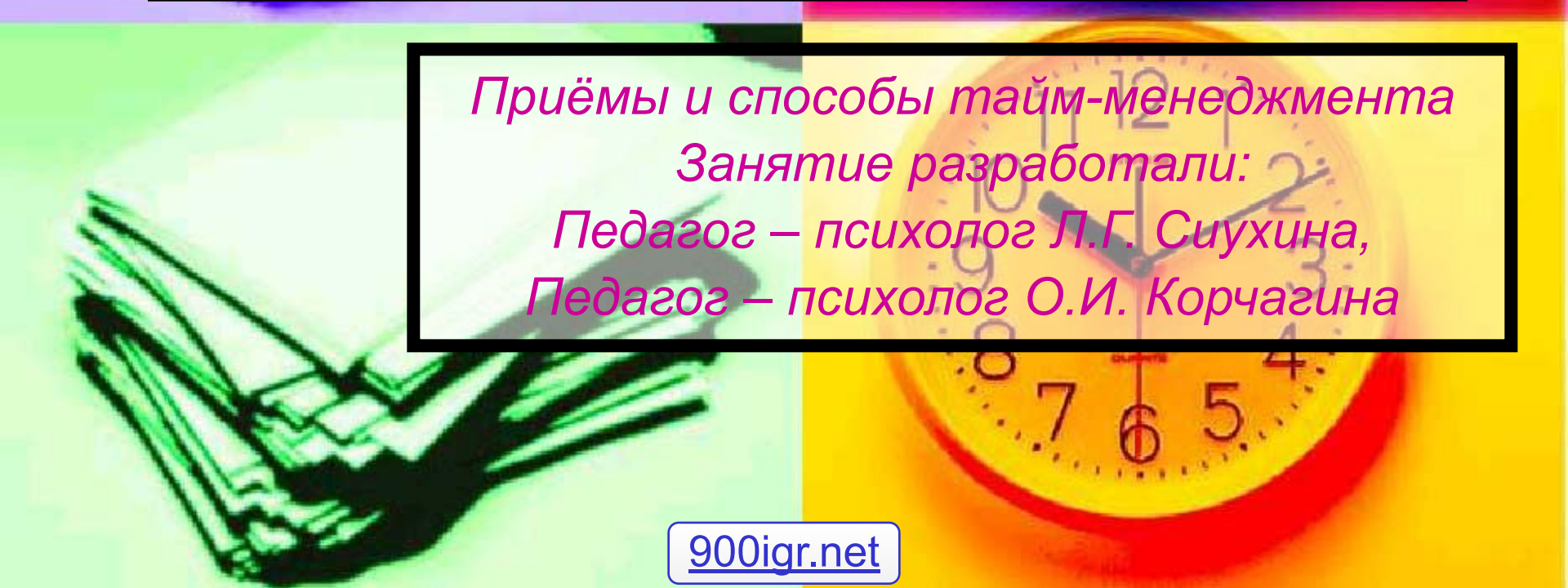



Искусство управления своим временем



*Приёмы и способы тайм-менеджмента
Занятие разработали:
Педагог – психолог Л.Г. Сиухина,
Педагог – психолог О.И. Корчагина*



Эффективный тайм – менеджмент – это способ, при котором в вашей жизни выполняются следующие условия:

- Вы довольны результатами (продвижение к цели);
- Вы совершенно свободны от срочных и неинтересных дел



Несрочные , но важные цели подобны большим камням. Если мы знаем, какую деятельность олицетворяют большие камни и положим их первыми, просто удивительно, сколько ещё всякой всячины мы можем уместить в сосуд. Тоже происходит и с нашим временем.

Матрица Эйзенхауэра



Важные
дела

Неважные
дела

Срочные
дела

Несрочные
дела

| | |
|---|---|
| <p>I Сделать сейчас (завтра уже сдать)</p> | <p>III Сделать позже</p> |
| <p>II Сделать самому сейчас (сдать через 2 недели)</p> | <p>IV Делегировать, забыть, забить</p> |

«Воры и поглотители» времени

- Люди, которые отвлекают нас от дел лично или по телефону;
- Телевизор, телефон, Интернет, бесполезные дела;
- Неэффективно организованное пространство или обстоятельства;
- Неумение обрабатывать информацию.



Таблица потерь рабочего времени



| № | Дата | Время | Чем я занимался | Кто и что мне мешали работать | Что сделать, чтобы это не повторялось в будущем |
|---|------|-------|-----------------|-------------------------------|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |



*Планирование
ведёт к
высвобождению
времени*

Диаграмма Ганта

(ленточная диаграмма)

Диагра́мма Га́нта ([англ.](#) *Gantt chart*) — это визуальное представление плана, графика работ. Также называется «ленточной» диаграммой.

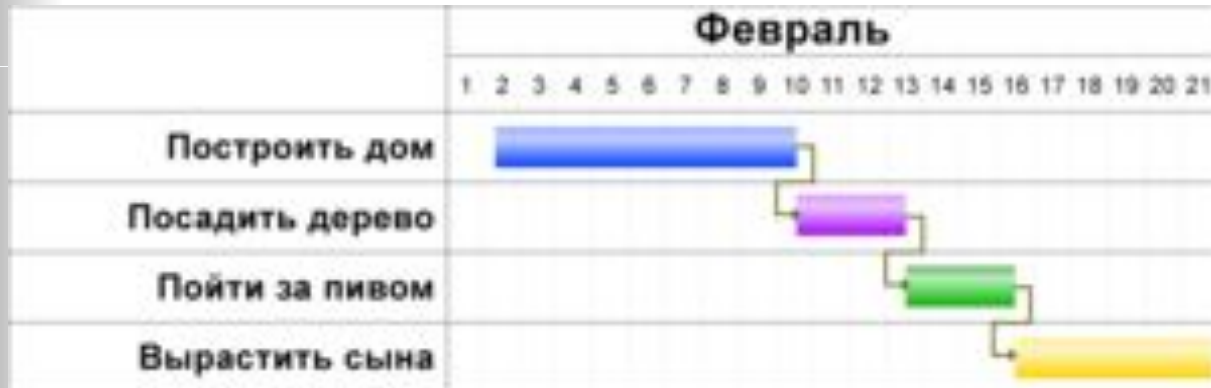


Диаграмма Ганта представляет собой [отрезки](#) (графические плашки), размещенные на горизонтальной шкале времени. Каждый отрезок соответствует своей задаче. Задачи, составляющие план, размещаются по вертикали. Начало, конец и длина отрезка на шкале времени соответствуют началу, концу и длительности задачи.

Диаграмма Ганта названа так в честь [Генри Ганта](#).

ABC анализ

A – дела важные

B – дела неважные

C - прочие



КАЙРОС - греческое божество,

олицетворяющее счастливое мгновение

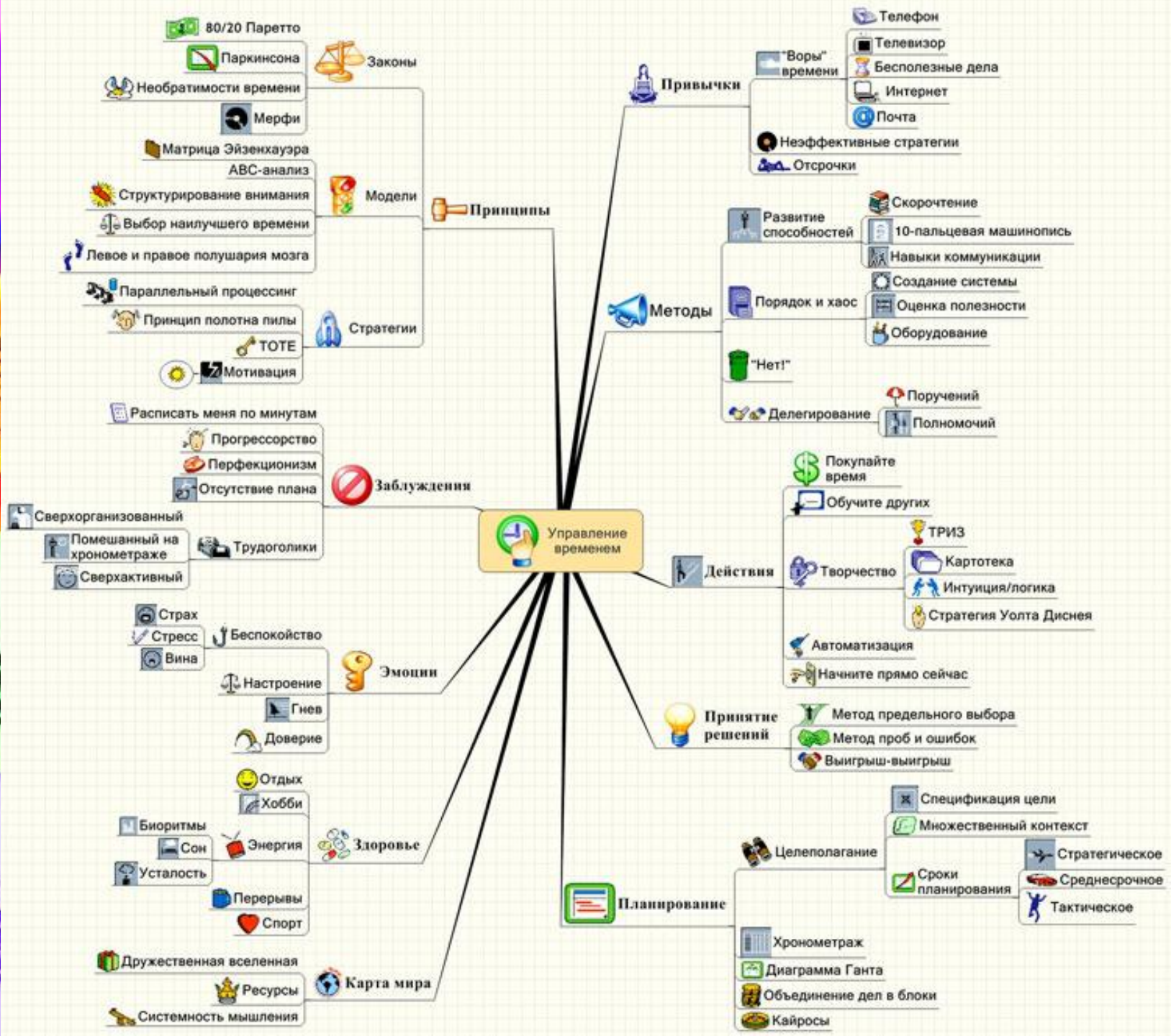
Кайрос – это время, удобное для чего-либо.





**«Хотеть не
достаточно, надо
действовать»**

В. Гёте





Где взять время?