



**РАНХиГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



## Как все успеть или персональный тайм-менеджмент

Павленко Светлана Геннадьевна

Томск 2013

# Павленко Светлана Геннадьевна



2002-2007гг Барнаульский Государственный Педагогический Университет. Лингвистический Институт.  
Учитель английского языка по специальности: “Иностранный язык”.

Инженер по качеству Группы компаний «**Международный менеджмент, качество, сертификация**»  
**Опыт преподавательской , тренерской деятельности с 2002 г.**

## **Печатные статьи по итогам краевых конференций:**

-«Пути перехода от знаниевой парадигмы к компетентностно-ориентированной: опыт, проблемы, перспективы», АК ИП КРО, АПЭК, 2009

-«Основы духовно-нравственной культуры современного общества», АК ИП КРО, 2010

## **Проводимые курсы и тренинги:**

Персональный тайм-менеджмент

Клиентоориентированность персонала первой линии,

Эко-отель. Требования к планированию и проведению экотуров

Эмоциональная устойчивость как залог успешного развития.

Менеджер по качеству,

Менеджмент качества.

Система менеджмента качества в соответствии

с международным стандартом ISO 9001:2008. Базовые принципы,.





# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение в Тайм-менеджмент	4
Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента	5
Управление своим эмоциональным состоянием	19
Наличие глобальной личной цели	26



# Введение в тайм-менеджмент

---

**Главное событие сегодняшнего дня**



# Введение в тайм-менеджмент

## Главное событие сегодняшнего дня

№		Да (+)	Нет(-)
1	Запланировано		
2	Эмоция (положительная или отрицательная)		
3	Связано с реализацией вашей глобальной цели		
4	Обсуждали с коллегами (близкими) больше 5 минут		

# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Планирование



# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



График

Контроль

Жесткость

Детальность

Точные сроки

**Планирование**

Эффективность

Реализация целей

Полноценный  
отдых

Занятие любимым делом



# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента





# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Управление временем



# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Управление временем



# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Умение управлять  
собственным временем



# Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



График

Контроль

Жесткость

Детальность

Точные сроки

**Планирование**

Эффективность

Реализация целей

**Полноценный  
отдых**

Занятие любимым делом



# Шаг №1 Полноценный отдых

в течение рабочего дня и в нерабочее время



1.



2.



3.





## Максимальное переключение в отдыхе



«Товарищ, запомни  
правило простое:  
Работаешь-сидя,  
Отдыхай-стоя!»

# Шаг 1

## Повысьте эффективность сна



# Шаг №1

## Переживайте моменты







# Управление своим эмоциональным состоянием

---

Что вызывает у Вас положительные эмоции?



# Управление своим эмоциональным состоянием



Еда

Любимое дело



Общение с  
животными



# Управление своим эмоциональным состоянием

---

## Цвет





# Управление своим эмоциональным состоянием

## Запахи





# Управление своим эмоциональным состоянием

## Занятие спортом





# Управление своим эмоциональным состоянием

- ❖ Классическая литература
- ❖ Музыка
- ❖ Мультфильмы





# Управление своим эмоциональным состоянием

Просмотр добрых и веселых фильмов





# Управление своим эмоциональным состоянием

## Ведение книги счастья





## Шаг 3

### Наличие глобальной личной цели

---



1 этап

Цель должна нравиться и даже более того...

2 этап

Формулировка глобальной цели

3 этап

Дробим цель на подцели и задачи

4 этап

Каждый день реализуем подцели или задачу

5 этап

Поощряйте себя за достижение «промежуточных» целей



**Выявите 5-7 ключевых областей вашей жизни**

---

### **1 лист**

Что мне нравится делать?

### **2 лист**

Что я люблю делать?

### **3 лист**

Что получается делать хорошо?



# Ищите ваше призвание

---

### **1 лист**

Что мне нравится делать?

### **2 лист**

Что я люблю делать?

### **3 лист**

Что получается делать хорошо?



Сделайте цели измеримыми

**S- specific- конкретные**  
**M- measurable- измеримые**  
**A- achievable- достижимые**  
**R- realistic- реалистичные**  
**T- time-bound- привязанные**  
**ко времени**

# Создание команды ТМ- единомышленников





**РАНХиГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Спасибо за внимание!