



Тайм-менеджмент

Медицинский колледж
имени К. Цеткин

Преподаватель: Филимонова
Т. В.

Москва
2013

Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент

(англ. «time-management» – управление временем)

- технология, позволяющая эффективно организовать рабочее и личное время, что способствует достижению поставленных целей в личной и профессиональной областях

Тайм-менеджмент



*Время невозможно
одолжить,
отложить или
накопить*

*Время можно только
научиться правильно
использовать «здесь
и сейчас»*

Тайм-менеджмент

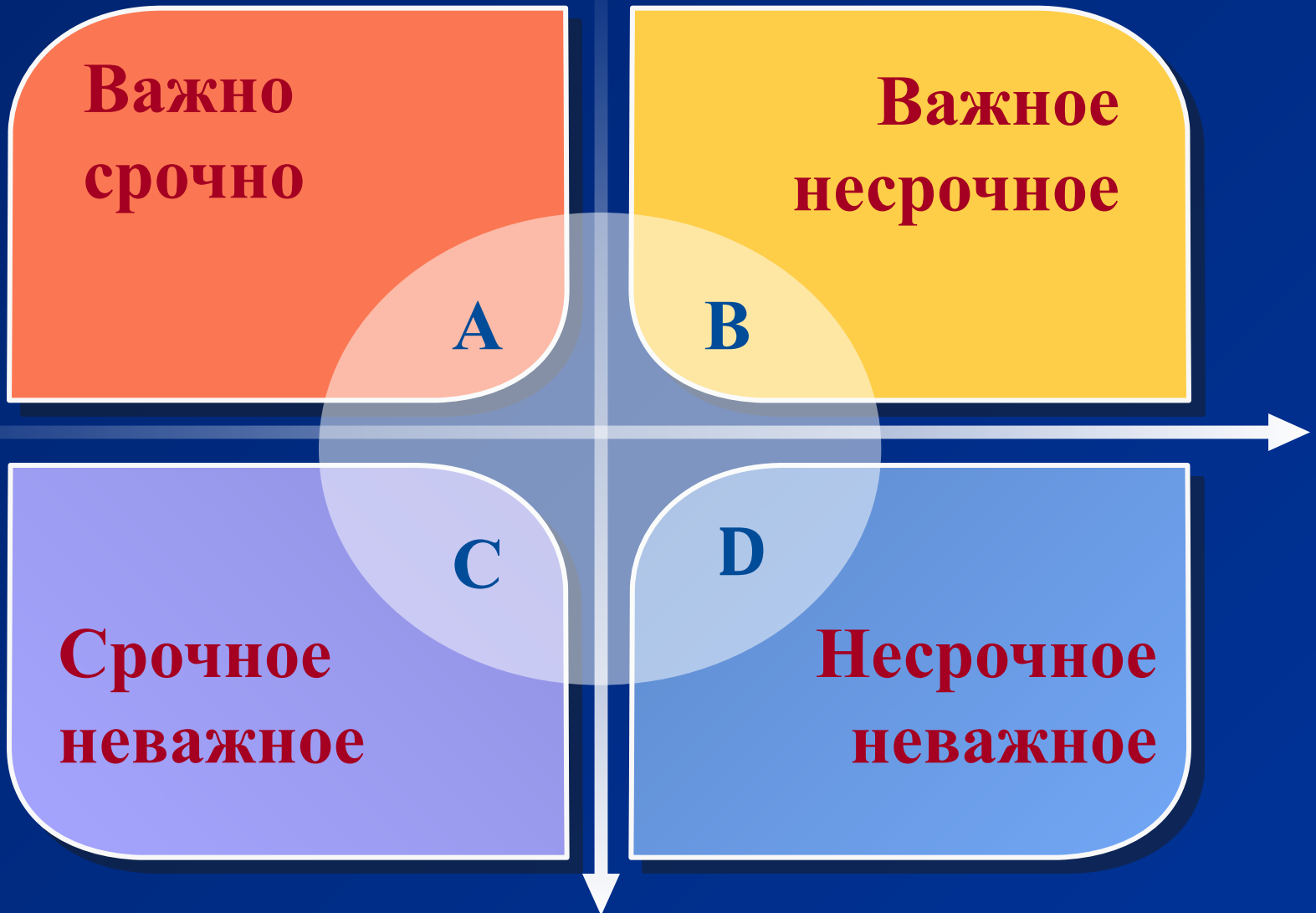


Д.Д.Эйзенхауэр
(34-ый президент США)

*«Срочные дела редко
бывают важными
и в то же время,
важные дела редко
бывают срочными»*



Матрица Эйзенхауэра



Управление временем



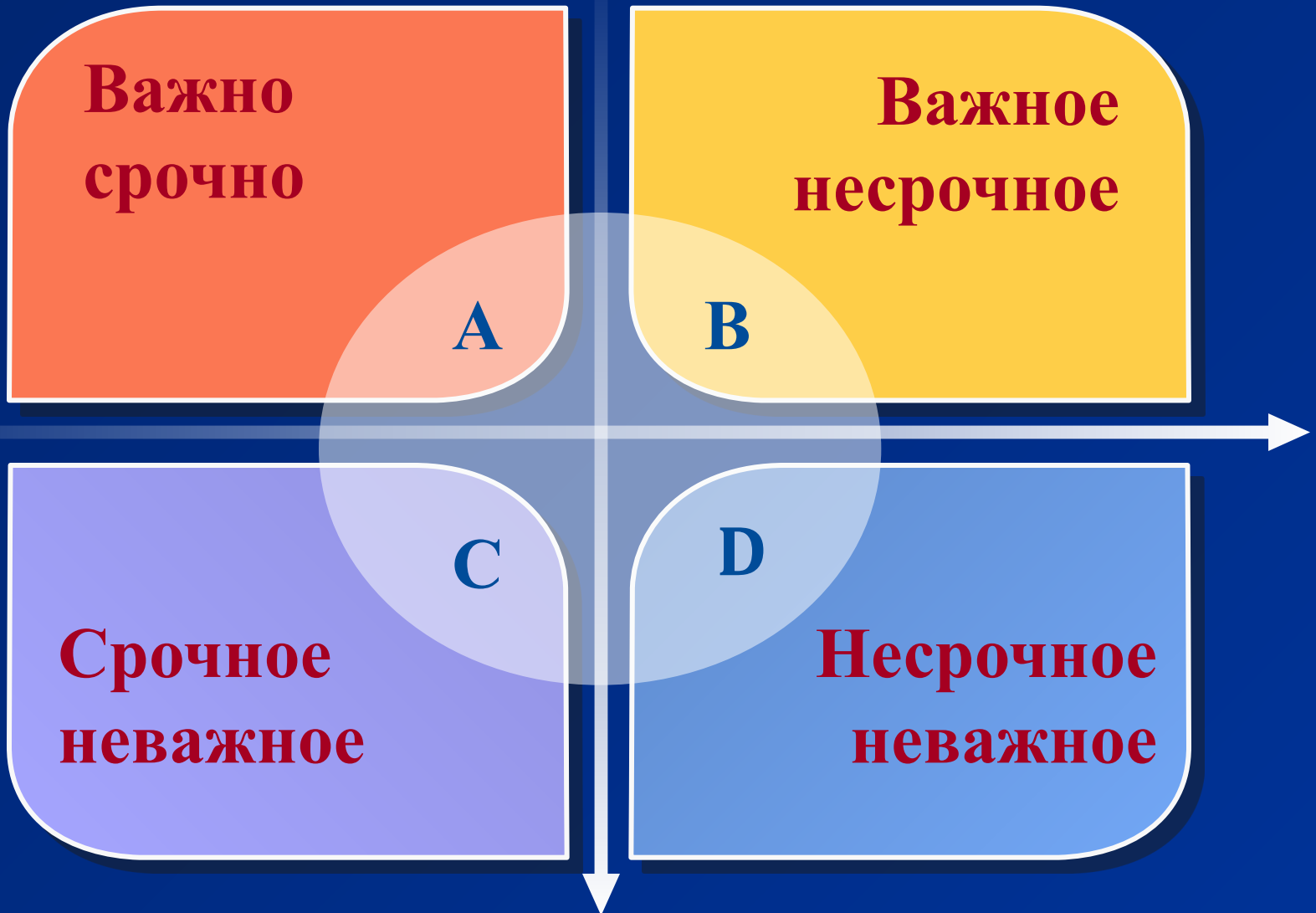
Важные дела

- ❖ от них зависит успешная, здоровая, эмоционально насыщенная жизнь

Срочные дела

- ❖ эти дела нельзя отложить, однако они могут отвлекать от главных целей и вести к неудачам

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

Важно
срочно



Аврал !!!

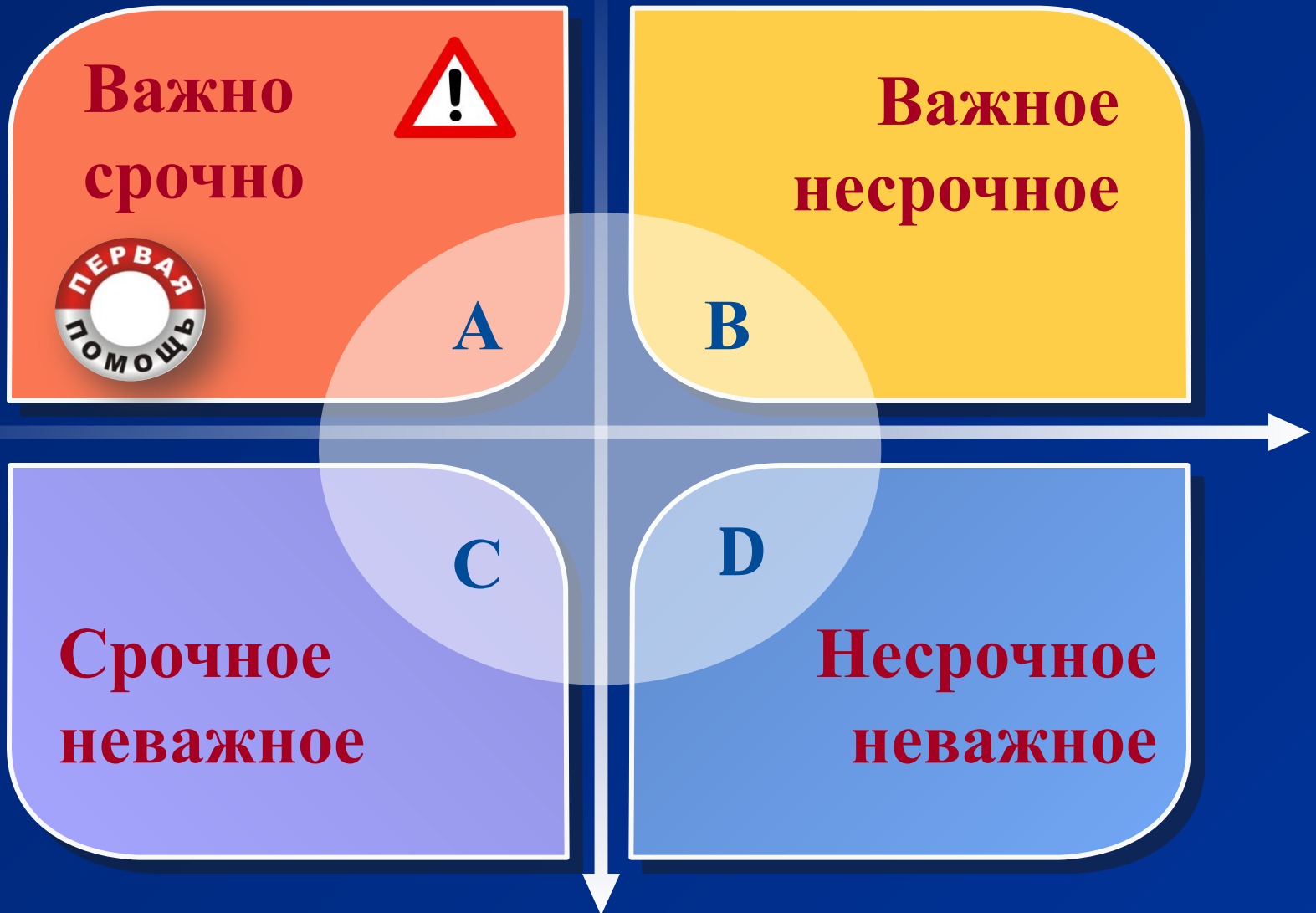
Форсмажор !!!

Стресс !!!

- ❖ *Аудиторное занятие (проспал, не выучил)*
- ❖ *Контрольная работа (не выучил)*
- ❖ *Экзамен (не вышел в сессию)*
- ❖ *Зубная боль (не вылечил вовремя)*
- ❖ *Прорыв канализации (не наладили вовремя)*



Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

Рутина !!!

УСПЕХ

!!!

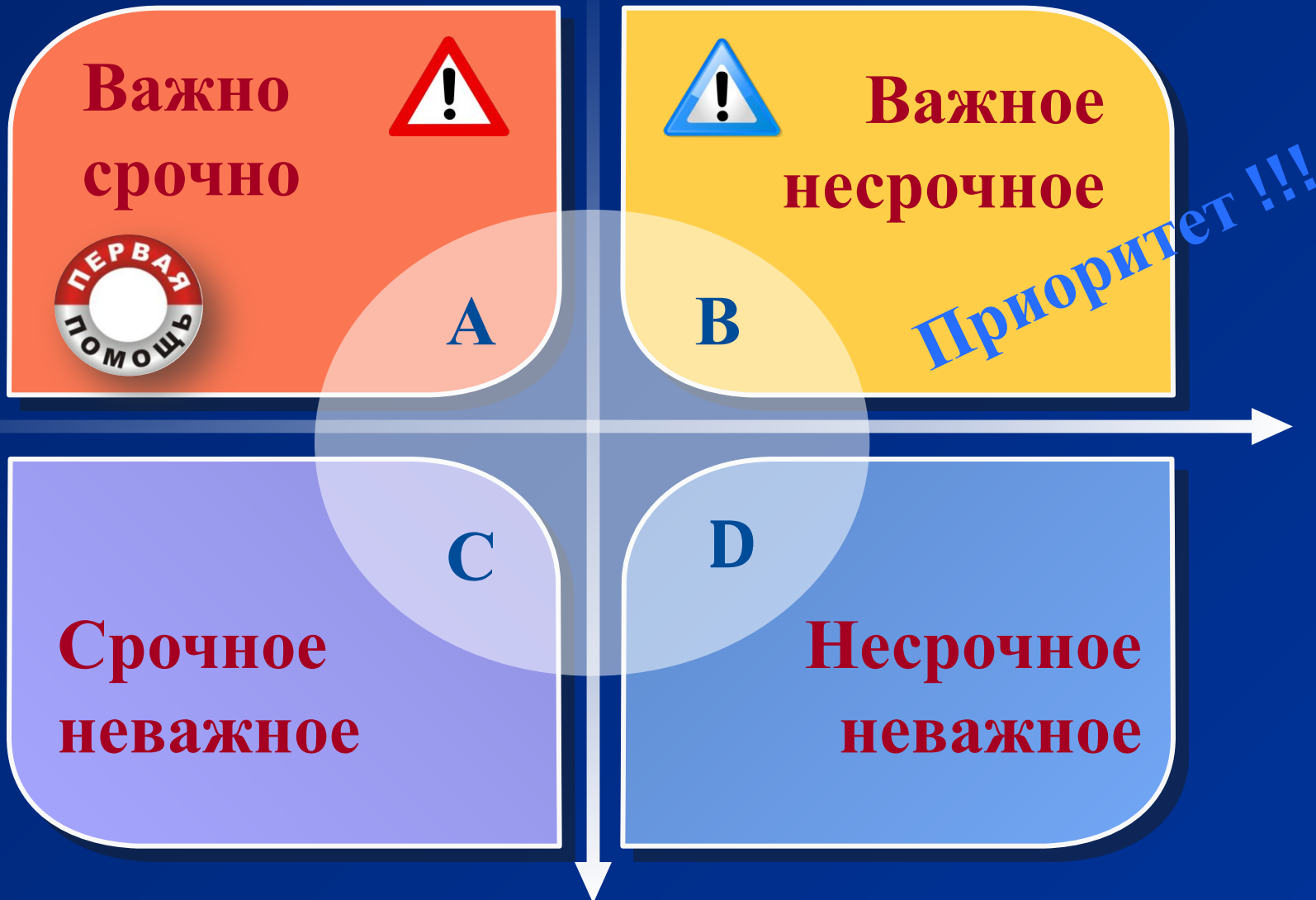
- ❖ *Выполнение запланированных дел*
- ❖ *Подготовка к контрольной работе*
- ❖ *Подготовка к экзамену*
- ❖ *Поддержание физического здоровья*
- ❖ *Уборка помещения*



**Важное
несрочное**

Приоритет !!!

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

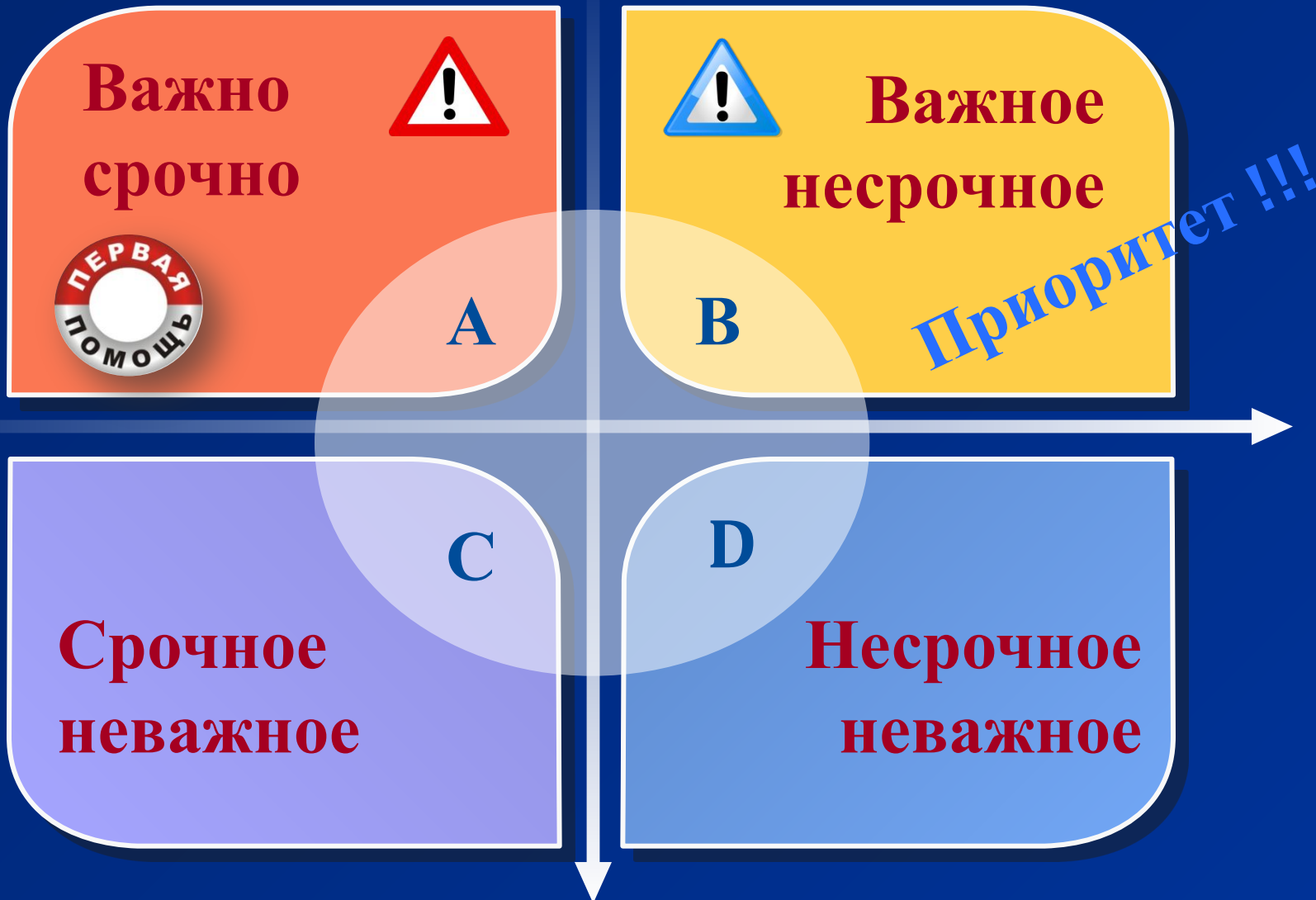
- ❖ *Навязанные встречи, от которых «нельзя» отказаться*
- ❖ *Помощь в выполнении чужих дел*

Не приносят результата !!!

**Срочное
неважное**

**Нужно
избавляться !!!**

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

- ◆ *Разговоры «ни о чём» по телефону*
- ◆ *Общение «ни о чём» в социальных сетях*
- ◆ *Бесцельный просмотр телепередач*
- ◆ *Компьютерные неразвивающие игры*

**Трудно
отказаться!!!**

**Выделять время по
остаточному принципу!!!**

Нужно избавляться !!!

Поглотители времени !!!

**Несрочное
неважное**

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

"__" "__" 20__ г.

важно и срочно



важно



срочно



долгий ящик





Благодарю за внимание

**Медицинский колледж
имени К. Цеткин**

Москва, 2013