



# Тайм-менеджмент

Медицинский колледж  
имени К. Цеткин

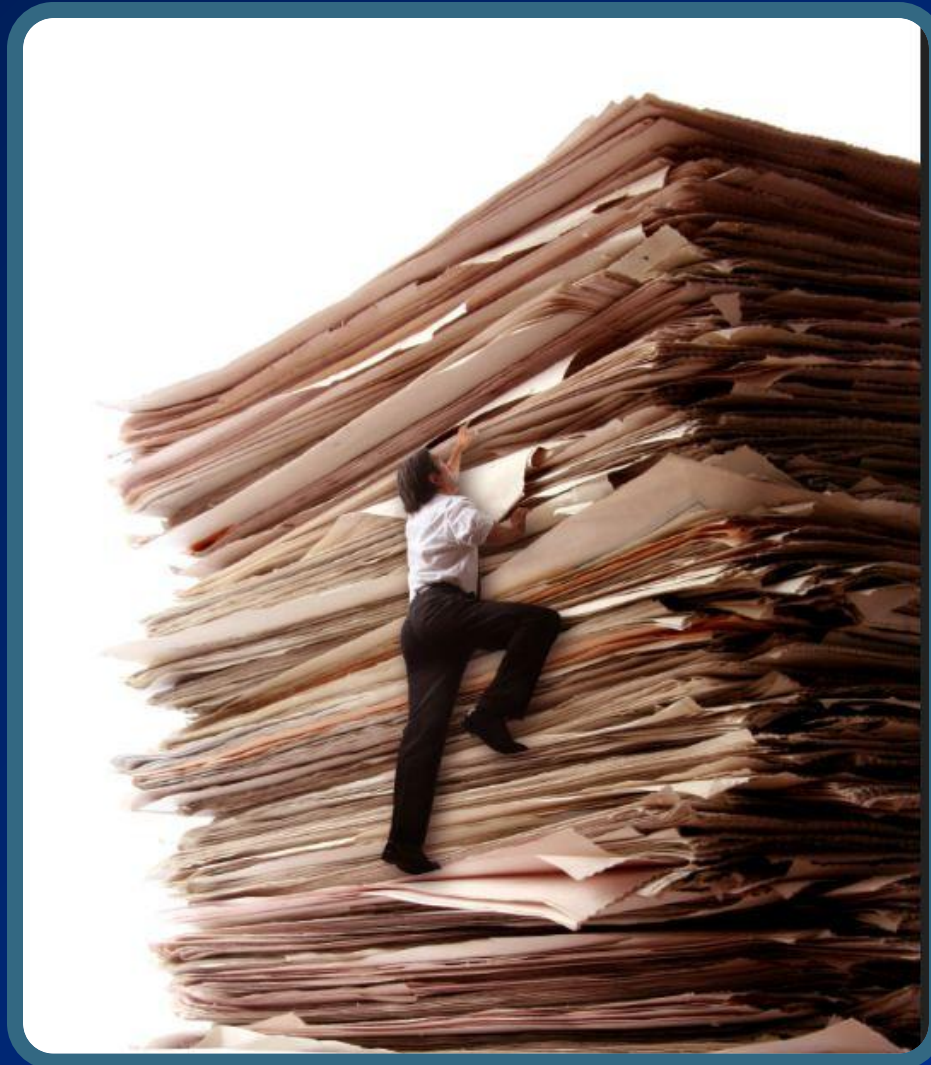
Преподаватель: Филимонова  
Т. В.

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

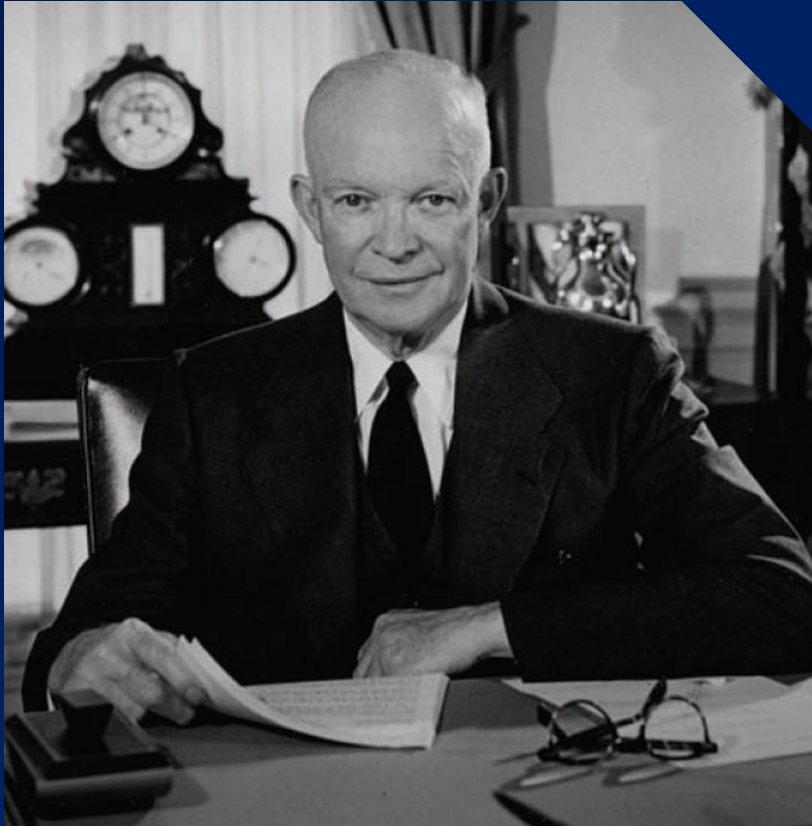
# Тайм-менеджмент



*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

**Важно  
срочно**

**A**

**Важное  
несрочное**

**B**

**Срочное  
неважное**

**C**

**Несрочное  
неважное**

**D**



# 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

**Важно  
срочно**

**A**

**Важное  
несрочное**

**B**

**Срочное  
неважное**

**C**

**Несрочное  
неважное**

**D**

# 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

**Важно  
срочно**



**A**

**Важное  
несрочное**

**B**

**Срочное  
неважное**

**C**

**Несрочное  
неважное**

**D**

# Матрица Эйзенхауэра

Рутина !!!

**УСПЕХ**

**!!!**

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



**Важное  
несрочное**

**Приоритет !!!**

# Матрица Эйзенхауэра

**Важно  
срочно**



**А**



**Важное  
несрочное**



**В**

*Приоритет !!!*

**Срочное  
неважное**

**С**

**Несрочное  
неважное**

**Д**

# Матрица Эйзенхауэра

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

**Не приносят результата !!!**

**Срочное  
неважное**

**Нужно  
избавляться !!!**

# Матрица Эйзенхауэра

**Важно  
срочно**



**А**



**Важное  
несрочное**



**В**

*Приоритет !!!*

**Срочное  
неважное**

**С**

**Несрочное  
неважное**

**Д**



# 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

**Важно  
срочно**



**А**



**Важное  
несрочное**



**В**

*Приоритет !!!*

**Срочное  
неважное**

**С**

**Поглотители  
времени!**

**Несрочное  
неважное**

**D**

# Матрица Эйзенхауэра

"\_\_" "\_\_" 20\_\_ г.

**важно и срочно**



**важно**



**срочно**



**долгий ящик**





# Благодарю за внимание

**Медицинский колледж  
имени К. Цеткин**

**Москва, 2013**