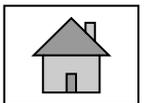


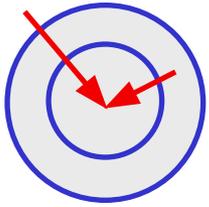
# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: как успевать жить и работать

**(С) Глеб Архангельский, 2008 г.**

**(495) 518-54-15, 228-17-47**

**[info@improvement.ru](mailto:info@improvement.ru)**

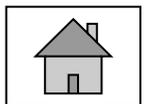




# Тайм-менеджмент:



Технология, позволяющая **невосполнимое время жизни** использовать в соответствии с **личными и бизнес-целями и ценностями.**





# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

**ХРОНОМЕТРАЖ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ОБЗОР**

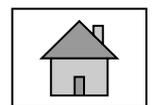
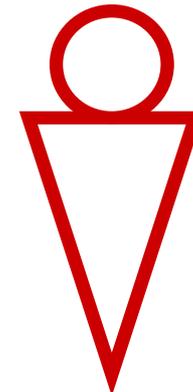
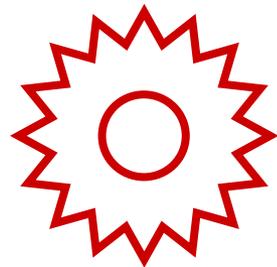
**КОРПОРАТИВНЫЙ ТМ**

**ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ**

**ПРИОРИТЕТЫ**

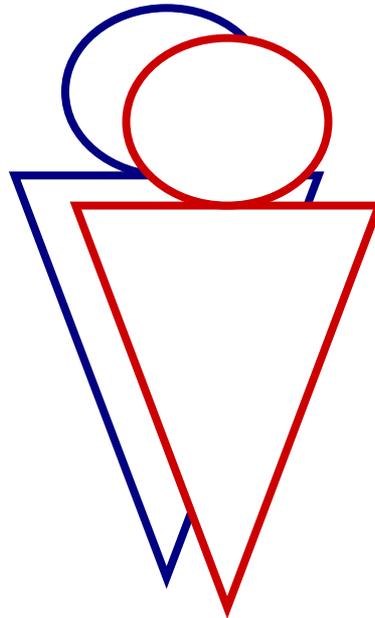
**САМОМОТИВАЦИЯ**

**ОГРАНИЧЕННЫЙ ХАОС**

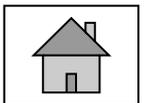




# САМОМОТИВАЦИЯ

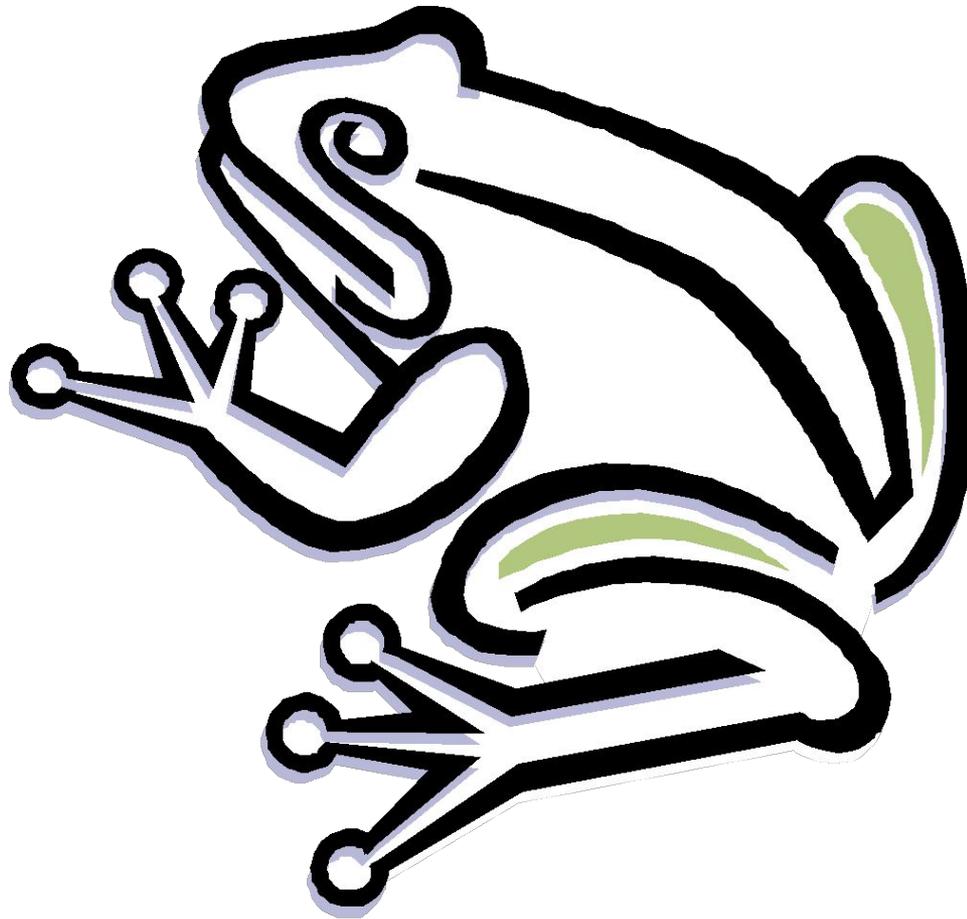


«Борьба с самим собой»





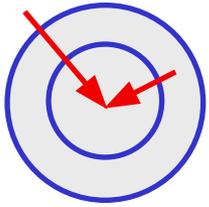
# «ТМ-меню»: лягушка





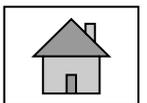
# «ТМ-меню»: слон

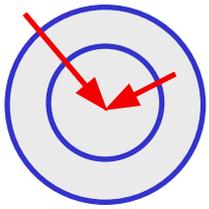




# Нарезка слона

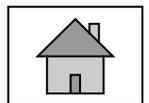
<b>Неправильно:</b>	<b>Правильно:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Прочитать страницу правил дорожного движения</li><li>• Изучить новое грамматическое правило</li><li>• Прочитать новую статью о фитнесе</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Прорешать 1 экзаменационную карточку</li><li>• Пообщаться 15 минут с носителями языка</li><li>• Сделать 50 отжиманий</li></ul>

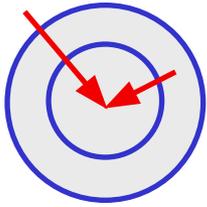




# Ежедневные «лягушки»

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	...
3 новых английских слова	✓	—	✓		
Минимум 50 отжиманий	✓	✓	✓		
Холодное обливание	✓	—	—		
...					





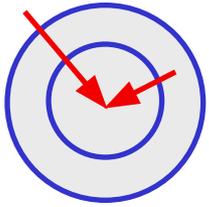
# Книги:

- Архангельский Г.А. «Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы». СПб: Питер, 3-е изд: 2006.
- Архангельский Г.А. «Тайм-драйв: как успевать жить и работать». М.: М.И.Ф., 5-е изд.: 2007.
- Архангельский Г.А. «Формула времени: тайм-менеджмент на Outlook 2007». М.: М.И.Ф., 2-е изд.: 2007.
- Архангельский Г.А. «Корпоративный тайм-менеджмент». М.: Альпина бизнес букс, 2008.



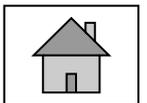
ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ  
[www.improvement.ru](http://www.improvement.ru)

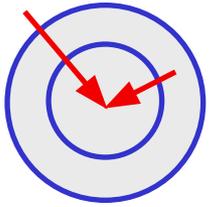




# Открытые семинары

- Тайм-менеджмент: базовый курс – 2-дневный семинар-тренинг
- Тайм-менеджмент на Outlook – 1-дневный тренинг в компьютерном классе
- Семинары проходят в Москве ежемесячно. Расписание семинаров и регистрация – на сайте
- **[www.improvement.ru](http://www.improvement.ru)**





# Автор - Глеб Архангельский

*Ведущий российский эксперт в области управления временем*

- Ген. директор компании «Организация Времени»
- Зав. кафедрой тайм-менеджмента Московской финансово-промышленной академии, к.э.н.
- Автор деловых бестселлеров «Организация времени», «Тайм-драйв» и «Формула времени: ТМ на Outlook»

