

# Тайм-менеджмент студента

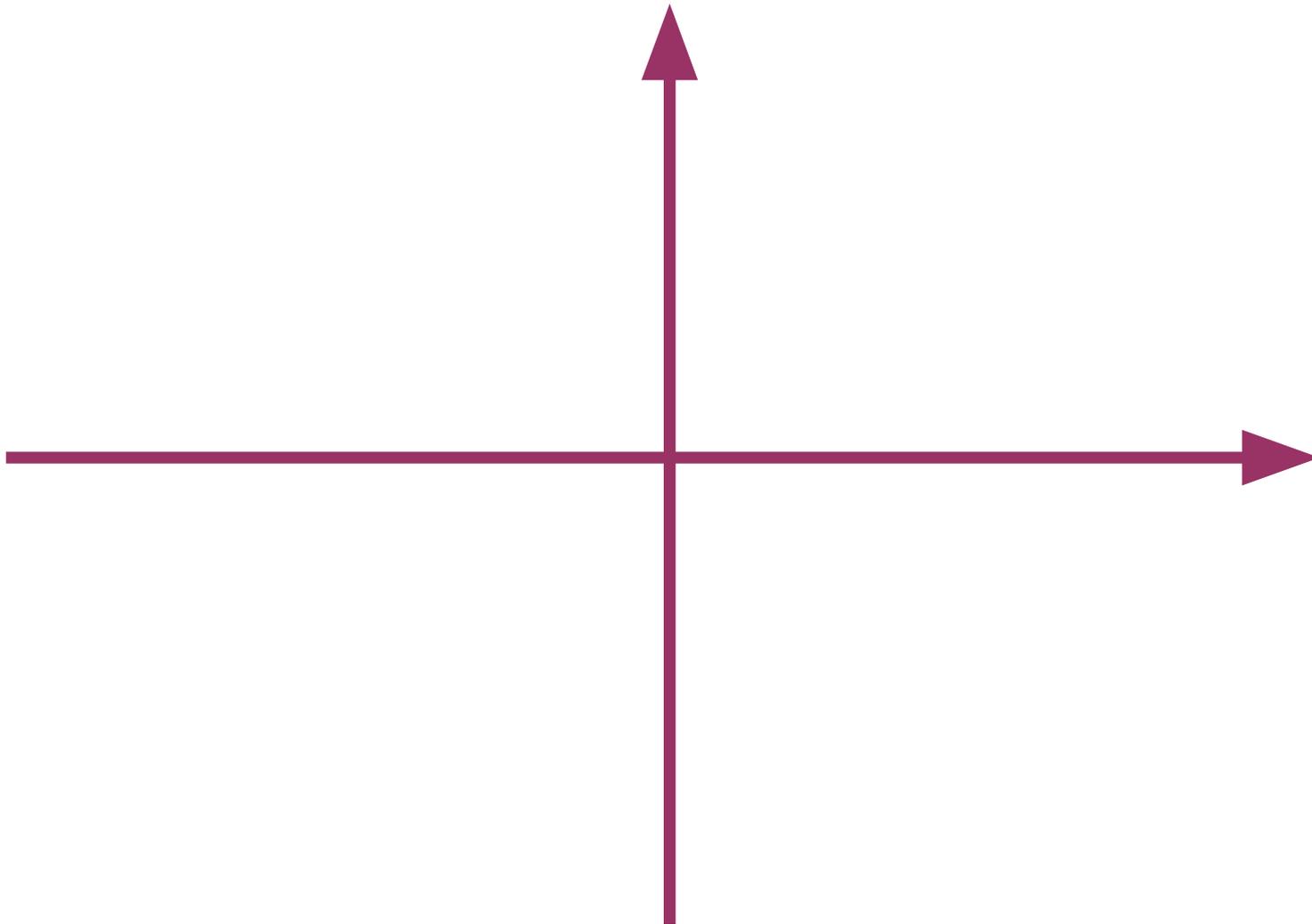


## 33 Проблемы со временем:

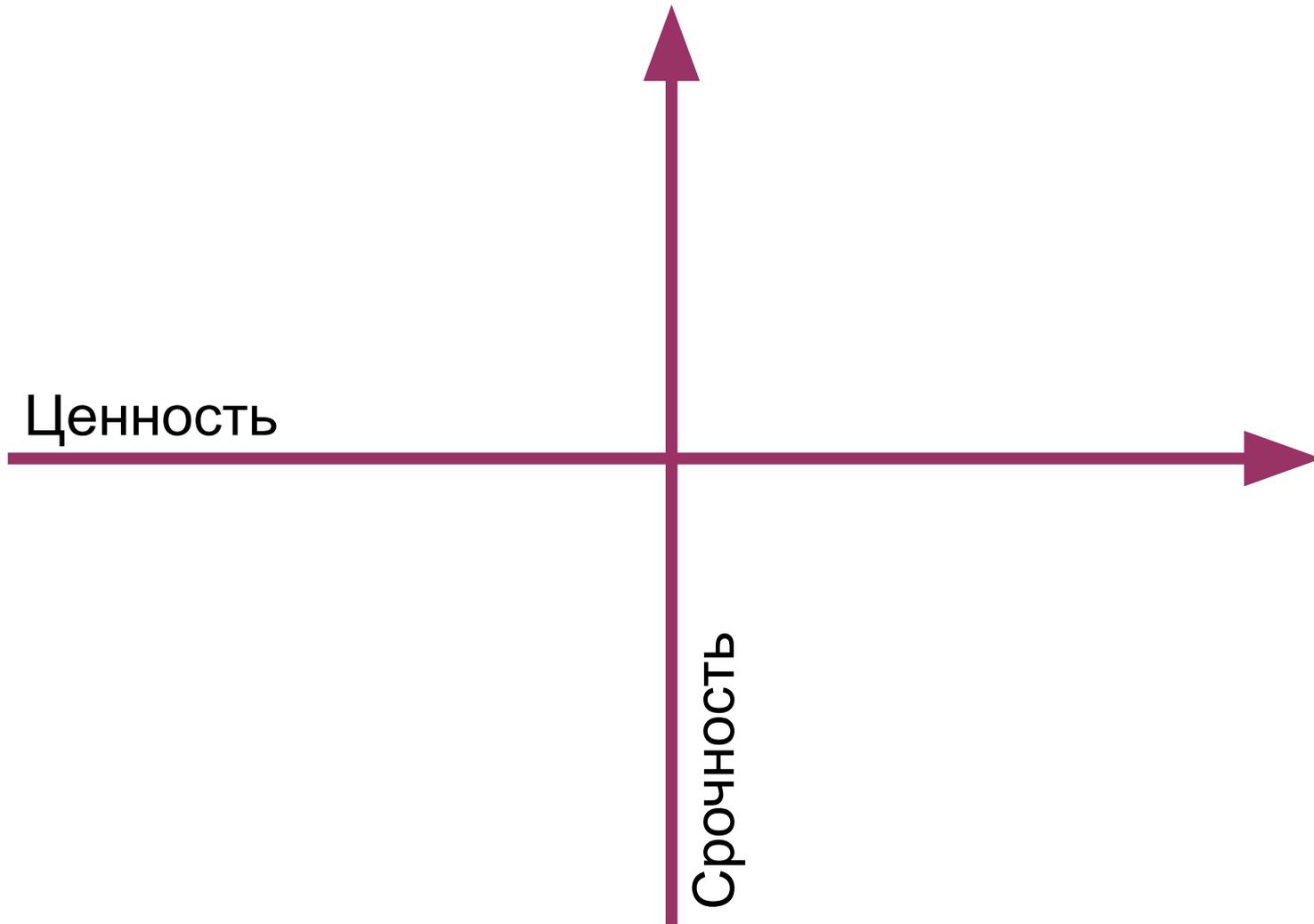
- |            |  |            |  |
|------------|--|------------|--|
| 1.         | неумение выставлять приоритеты             | 18.        | не правильно расчет времени на работы          |
| 2.         | отсутствие концентрации                    | 19.        | опоздания личные                               |
| 3.         | неумение планировать                       | 20.        | не доделывать все дела до конца                |
| 4.         | отсутствие дисциплины, обязательности      | 21.        | день без плана                                 |
| 5.         | лень                                       | 22.        | нет чувства времени                            |
| 6.         | отсутствие цели                            | 23.        | нет времени на семью                           |
| 7.         | неправильное планирование времени          | 24.        | не следование регламенту, нарушение регламента |
| 8.         | неконтролируемое время                     | 25.        | несовпадение моего режима дня с режимом других |
| 9.         | не ценим время, откладываем на завтра      | <b>26.</b> | <b>форс-мажер</b>                              |
| 10.        | нет ориентира во времени                   | 27.        | ожидание других                                |
| 11.        | отвлеченность мелочами                     | 28.        | отсутствие временного расписания               |
| 12.        | желаем все одновременно (за 1 ед. времени) | 29.        | сложно просыпаться по утрам                    |
| 13.        | суета во всем                              | 30.        | зависимость от транспорта                      |
| <b>14.</b> | <b>лень утром</b>                          | 31.        | отвлечение на сторонние раздражители           |
| 15.        | тяну до последнего                         | 32.        | внутренние раздражители                        |
| 16.        | много планов, не успеваю выполнить         | <b>33.</b> | <b>зависимость от погоды</b>                   |
| 17.        | не пунктуальность                          |            |  |



# Матрица Эйзенхауэра



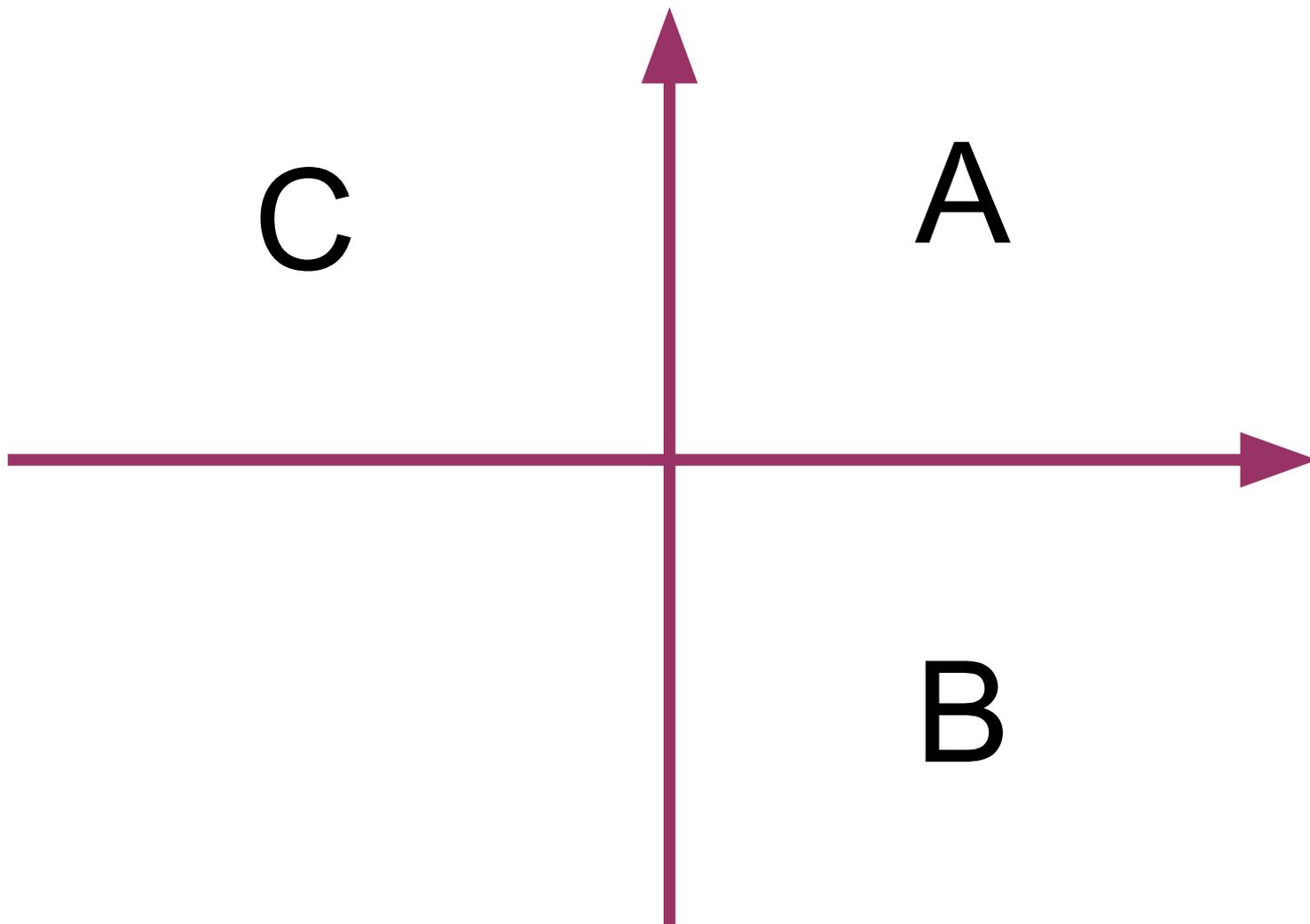
# Матрица Эйзенхауэра



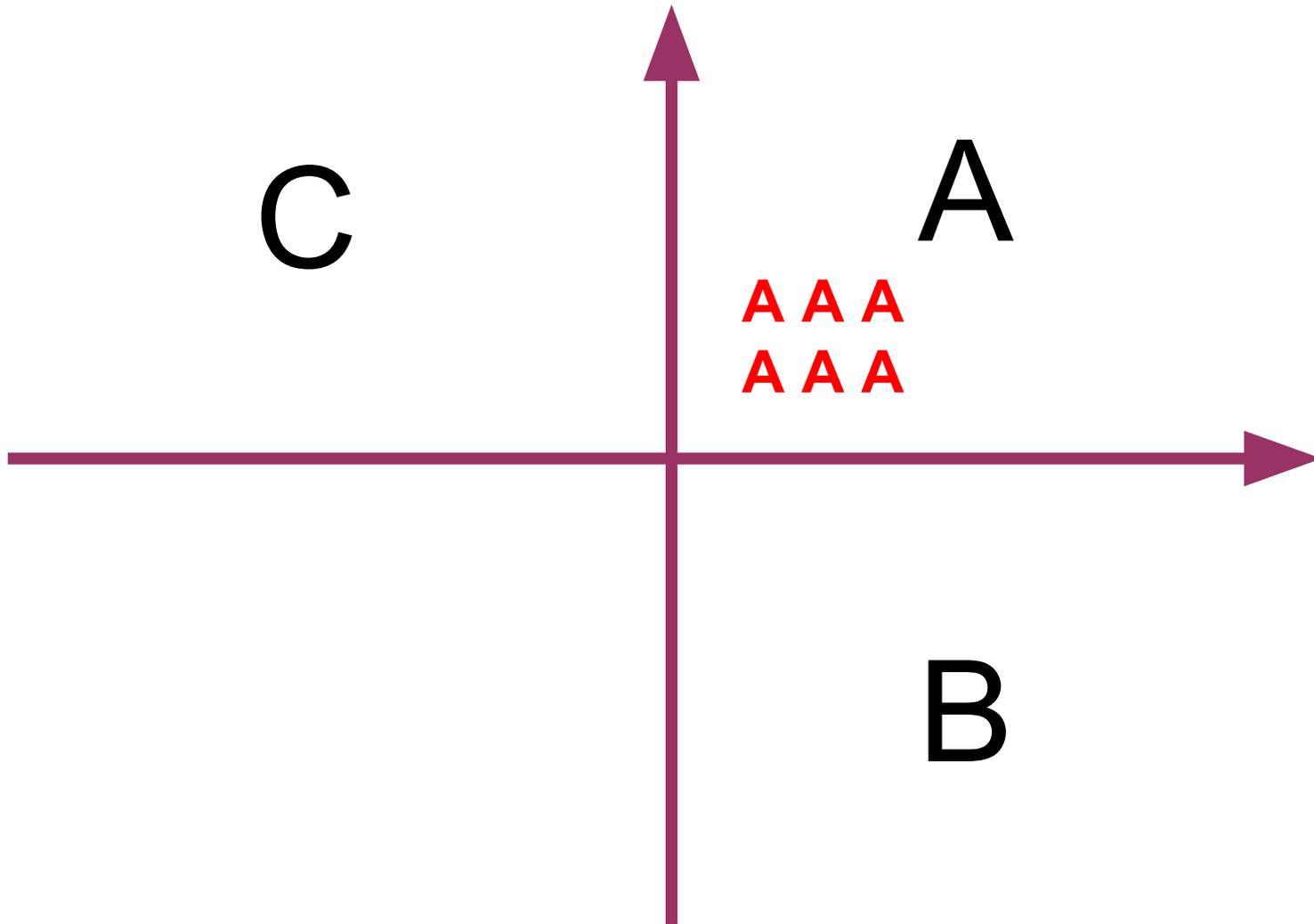
# Критерии ЦЕННОСТИ

1. Независимость
- 2. Стойкость
3. Когезивность
- 4. Развитие
- 5. Амбивизи
6. Актуальность
7. Необходимость
8. Репутация
9. Достижение цели
10. Страх

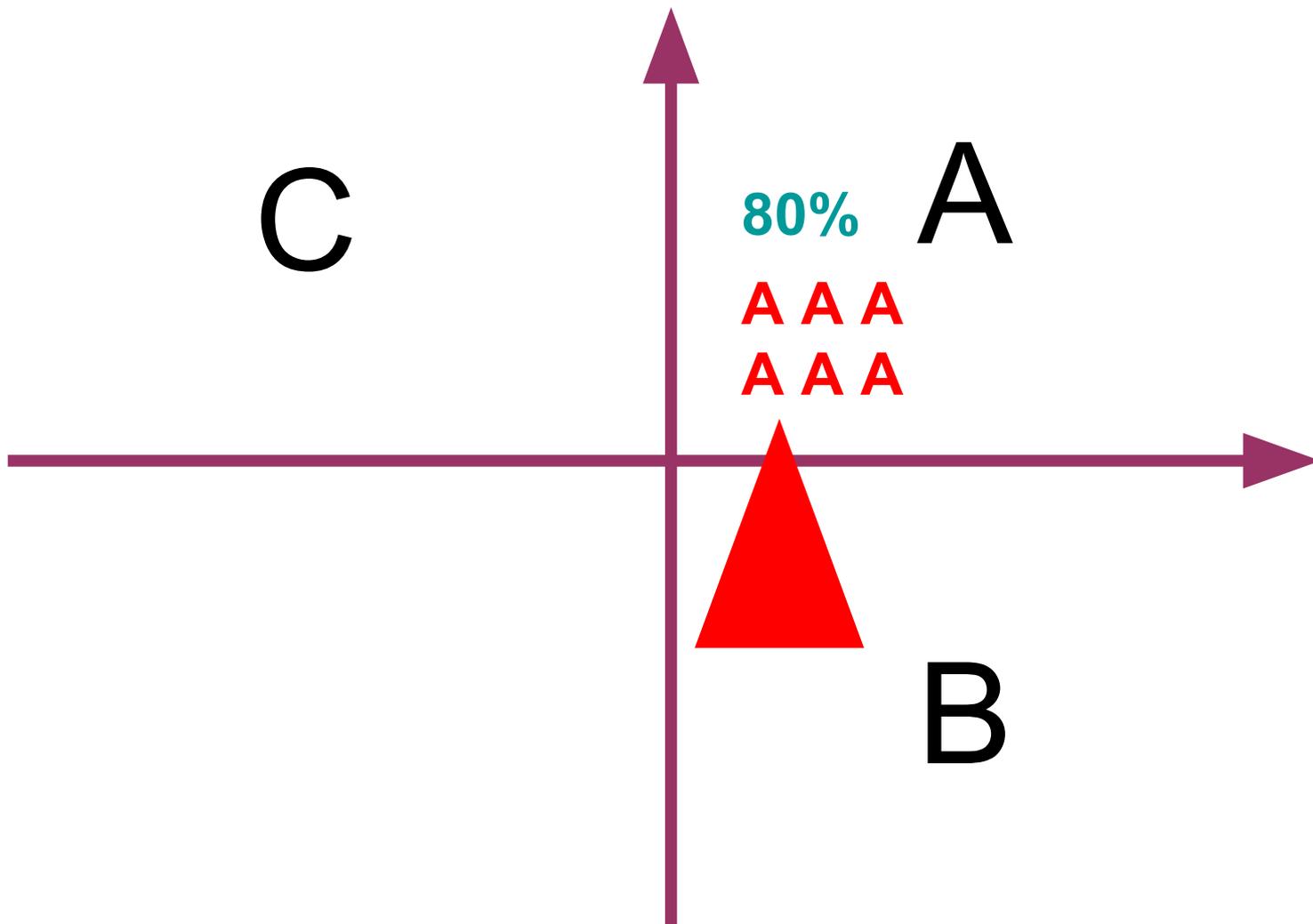
# Матрица Эйзенхауэра



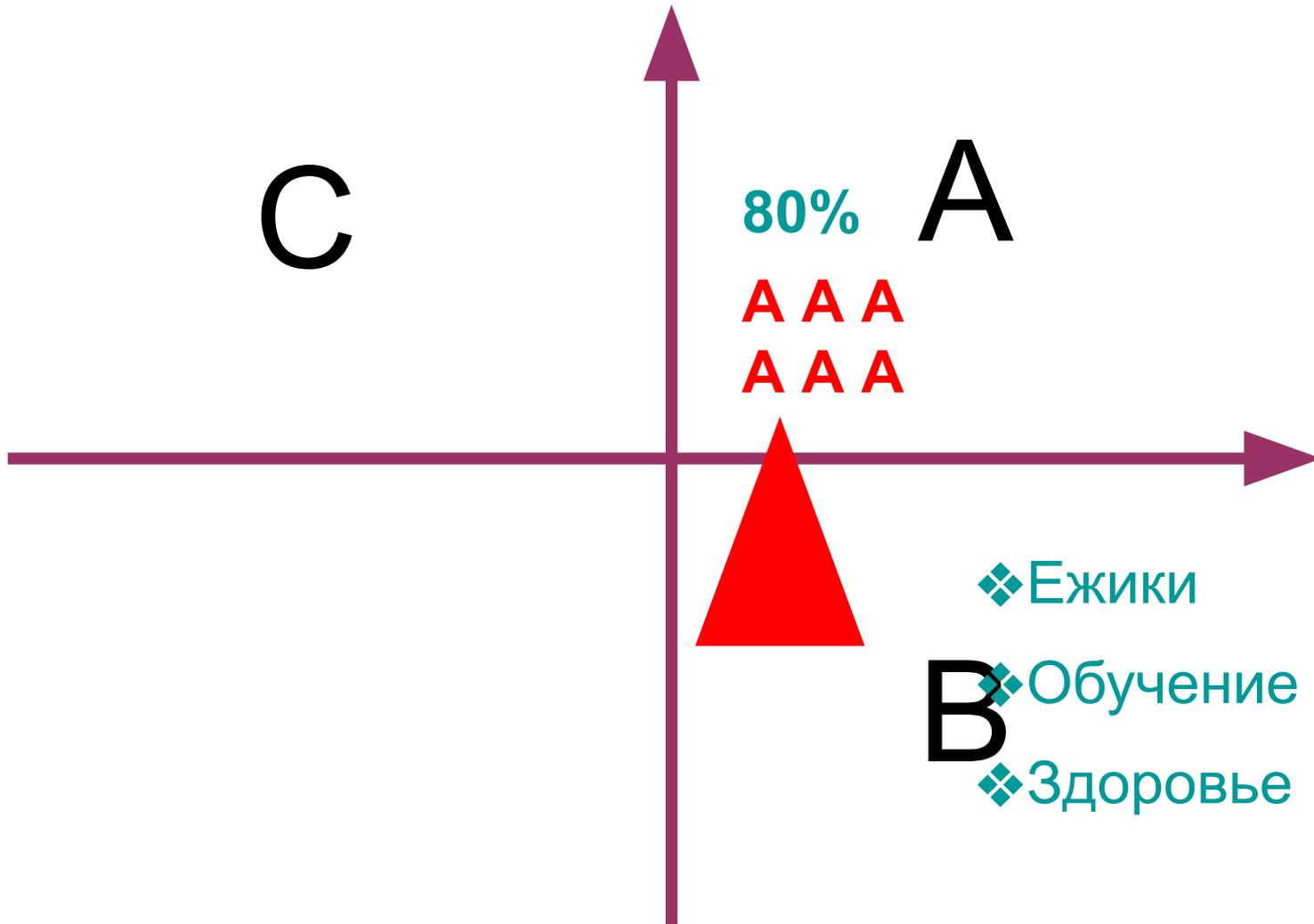
# Матрица Эйзенхауэра



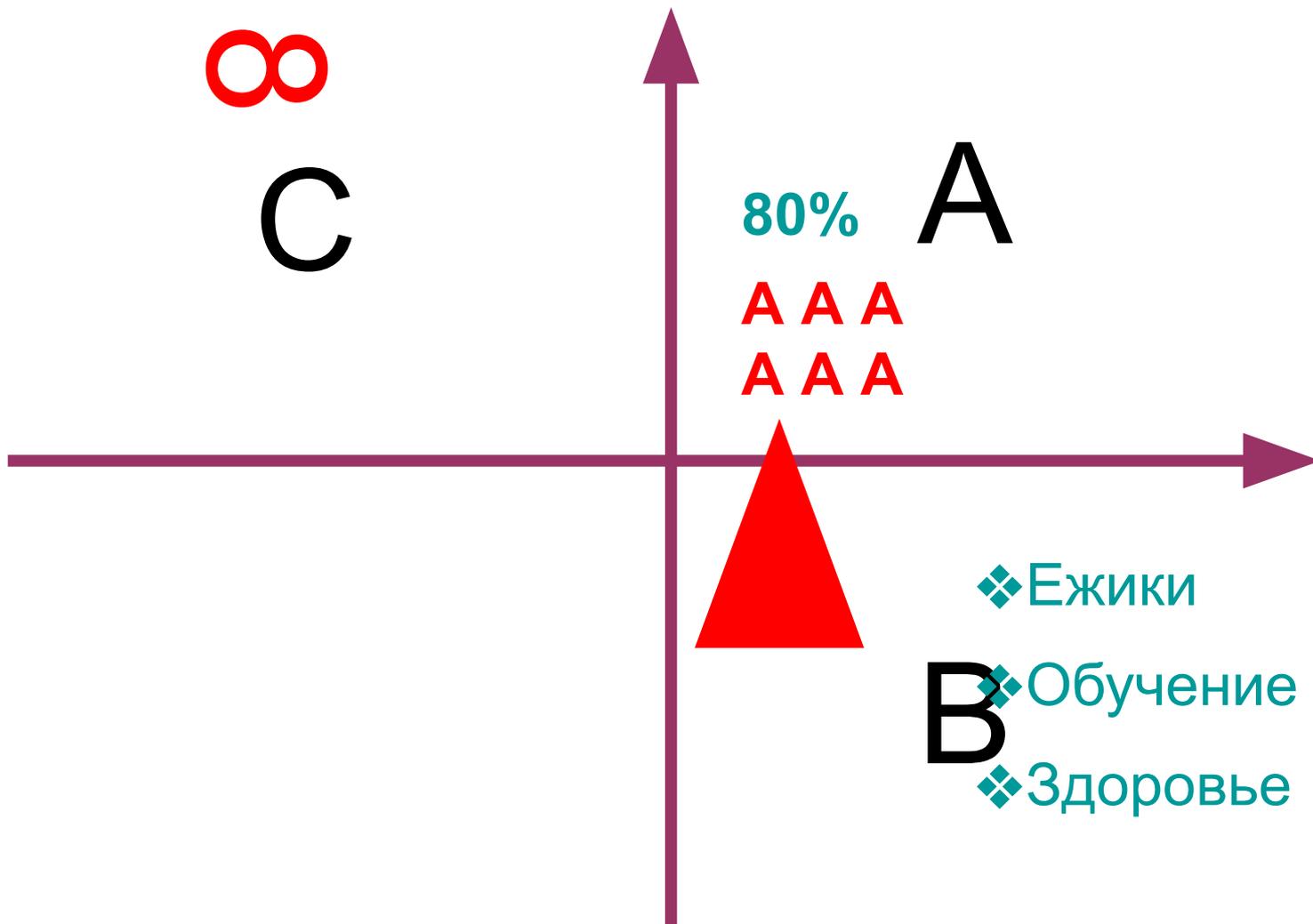
# Матрица Эйзенхауэра



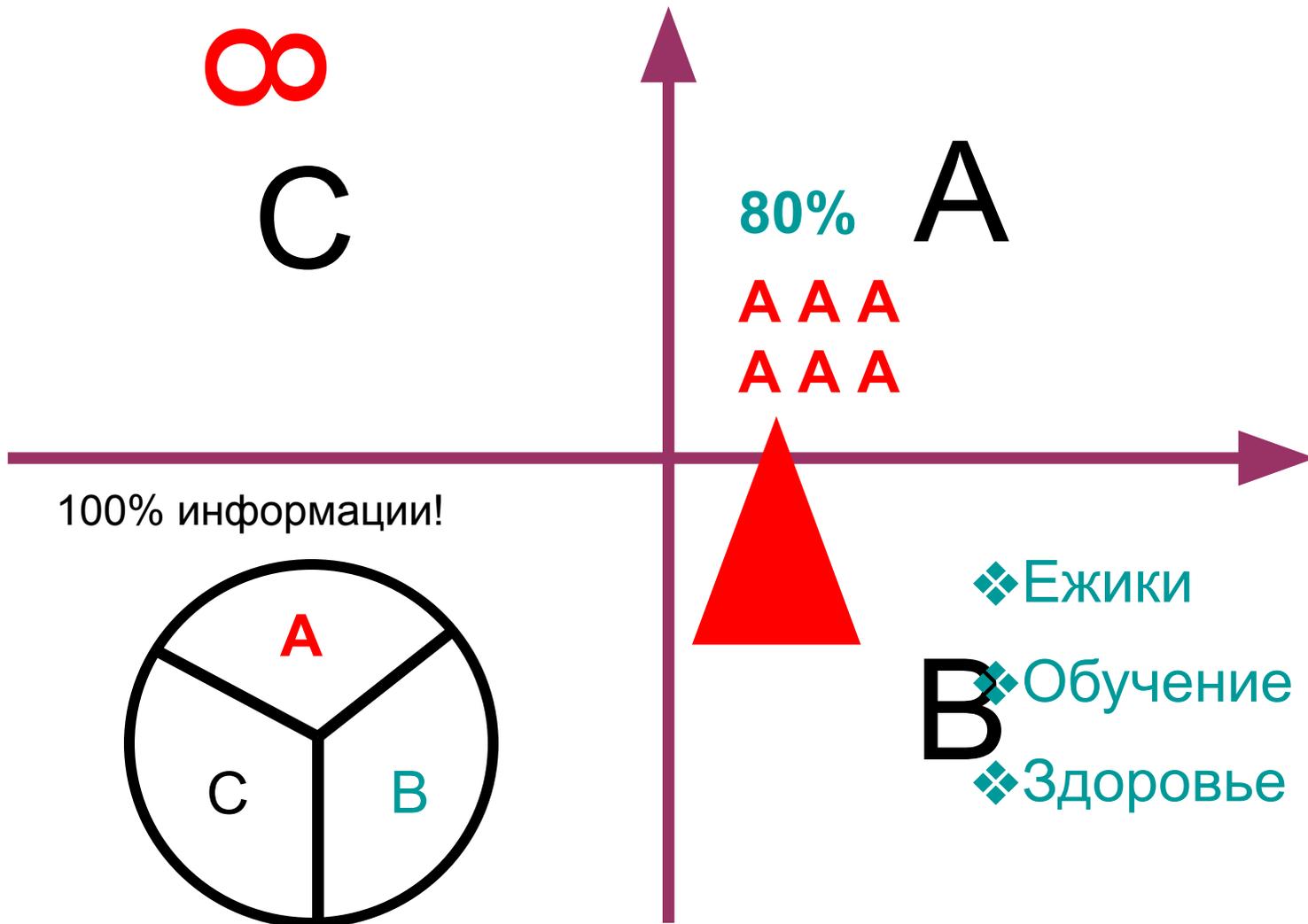
# Матрица Эйзенхауэра



# Матрица Эйзенхауэра

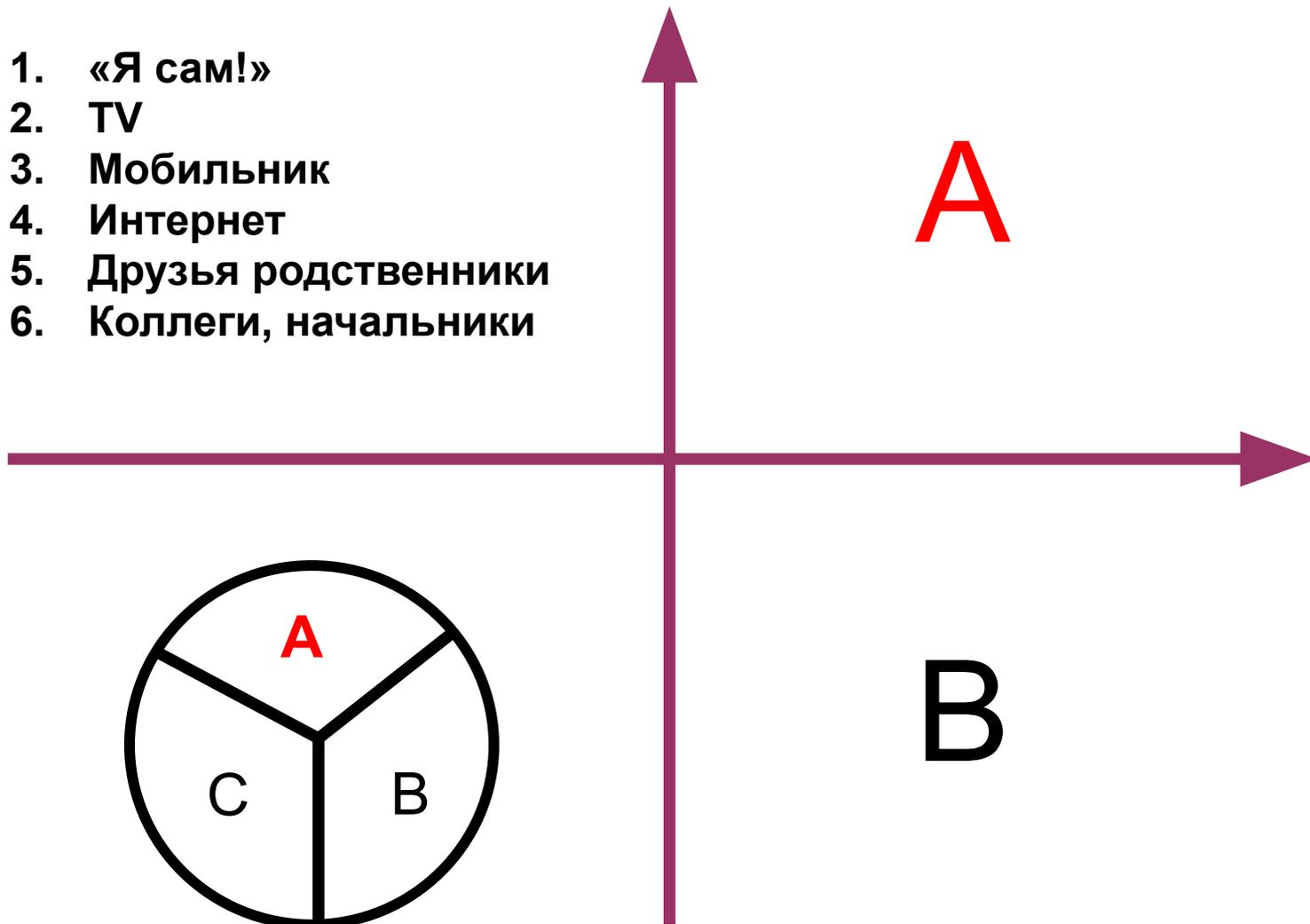


# Матрица Эйзенхауэра



# Матрица Эйзенхауэра

1. «Я сам!»
2. TV
3. Мобильник
4. Интернет
5. Друзья родственники
6. Коллеги, начальники



# Примеры ВОРОВ ВРЕМЕНИ

## ВОРЬ:

- 1) курение
- 2) кофе/чай
- 3) разговоры на рабочие темы
- 4) соц. сети и мессенджеры @
- 5) смс, @ как спам
- 6) обсуждение культ.-массовых меропр.
- 7) избыточная отчетность
- 8) непроф. задачи
- 9) пробки
- 10) совещания

# Примеры ВОРОВ ВРЕМЕНИ

- 1) Непунктуальные письма, по электронной почте.
- 2) Звонки не по делу
- 3) Отвлекающие разговоры
- 4) Торможность компьютеров
- 5) Шум из коридора
- 6) Плохие условия труда
- 7) Плохое питание
- 8) Внезапность в работе
- 9) Личные проблемы
- 10) Огромные объемы

# 4 базовых критерия важности

Событие	Деньги	Развитие	Соц.капитал	Удовольствие
Еда				
Сон				
Дорога				
Учеба				
Работа				

# Карьерный фундамент в Тайм-М:

Телефонное общение

Переговоры

Позиционные торги

Продажи

Быстрое чтение

Ораторские навыки

Презентации

Управление стрессом

и конечно Тайм-менеджмент!

**3 месяца –**

**Программа минимум**

ее не проходят только слабаки...  
таких в нашем опыте было 2  
человека из 62

**Уверен в себе? Испытай себя!**

**6 месяцев –**

**Программа оптимум**

**ее выдерживают только 25%  
сотрудников**

**Проверь, избранный ли ты?!**

## Наталья Ж. отзыв 2010

В данный момент я являюсь студенткой 4-го курса Государственного Университета Управления ... В силу специфики получаемого мною образования... уже сейчас понимаю, что базу, которую вы мне дали в мои 17 лет (когда я у Вас работала) - это моя главная база! На которую я могу опереться всегда и во всем, используя навыки, полученные в Тайм-М.

Я очень благодарна Вам за то направление, которое Вы заложили в мою голову, за **ТОТ "пинок", который был необходим мне!**

В наше время дефицита управленческого образования, Вы даете огромную платформу для развития менеджеров!

**То, что читают по несколько семестров в институтах, Вы доступно рассказываете за 2 дня семинара :) В настоящее время использую Вашу литературу, иногда перелистываю буклеты с семинаров и вспоминаю то время, когда мой **МОЗГ** работал реально быстрее...**

Сменив некоторое количество работодателей,  
я понимаю, что **Вы были самым грамотным  
специалистом!**

Знаете, как говорят:

"Кто умеет делать - делает,  
Кто не умеет делать - управляет,  
кто не умеет управлять - преподает!"

Так вот **Вы совместили в себе и  
профессионального менеджера, и  
преподавателя высшего уровня!**

**Общаясь с клиентами**  
нашей компании,  
вы сможете подобрать  
себе ту, в которой хотите  
**работать и развивать**  
себя дальше.

Мы не привязываем и не  
держим сотрудников.

Мы **развиваем личность**

и даем возможность

двигаться дальше –

**в своем темпе,**

**к своим целям!**

# Мобильный ОФИС



# Мобильный ОФИС





# Мобильный ОФИС



# Мастер-класс «**42** убийцы времени»

Автор: Александр Горбачев  
эксперт по тайм-менеджменту,  
автор **11** изданных книг

[agg@time-m.com](mailto:agg@time-m.com)

**(495) 649-8352**