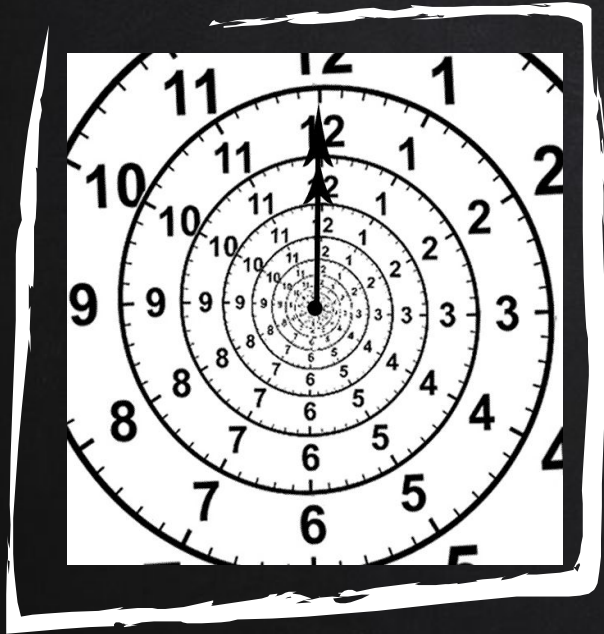




# Профессиональный и личностный рост



# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ



Управление временем — технология организации времени и повышения эффективности его использования.



# Запрограммируйте свой МОЗГ

Все начинается с правильных установок. Хорошие навыки по управлению временем обеспечивают непрерывный карьерный рост. Если вы повысите эффективность использования своих часов, минут и секунд, то продуктивность тоже вырастет. А вместе с ней — и результаты труда, денежное вознаграждение и удовлетворенность собой.



# Прекратите откладывать дела на ПОТОМ

Всякий раз, когда будете ловить себя на том, что тянете с выполнением задачи, произнесите: «Сделай это сейчас! Сделай это сейчас! Сделай это сейчас!».



# Организируйте время блоками

Для успешной работы разделите время на продуктивные блоки — найдите в своем расписании свободные промежутки времени, когда вы можете полностью сосредоточиться на поставленной задаче.

# 4.

## Контролируйте перерывы

Неожиданные и незапланированные перерывы — одна из основных статей расхода времени в деле. Организуйте рабочее пространство таким образом, чтобы ваши коллеги не могли обратиться к вам напрямую. Чем реже вы отвлекаетесь на незапланированные перерывы, тем больше вы успеваете сделать. Ведь после разговора на 5 минут вам потребуется 20 минут, чтобы вновь погрузиться в выполняемую задачу.



# Читайте быстрее, запоминайте больше

Мы живем в обществе, основанном на знаниях, и информация играет огромную роль в нашей повседневной деятельности, особенно при принятии решений. Любой уважающий себя человек должен читать как можно больше. Однако это не означает, что вы должны читать все подряд.



# Инвестируйте в ваш личностный рост

Самое главное, что вы можете предпринять, чтобы улучшить свои результаты и повысить собственную значимость и ценность в деле, — это стать лучше. Лучше в каждом из важнейших направлений вашей деятельности. Именно поэтому ищите и используйте каждую возможность узнать что-то новое.





# Организируйте рабочее пространство

Порядок кругом и в самом себе позволяет полностью фокусироваться на текущей проблеме и добиваться большего.

Проведение  
собраний  
по типу  
TED talks





## TED talks



- ✗ (Technology Entertainment Design) — частный некоммерческий фонд в США, известный своими ежегодными конференциями
- ✗ Миссия интеллектуальной конференции состоит в распространении уникальных идей («ideas worth spreading»).
- ✗ Темы лекций разнообразны: наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии и развлечения.



# Преимущества данных собраний с профессиональной тематикой

Опыт

Факты

Тонкости

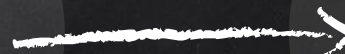


# Преимущества данных собраний со свободной тематикой

Расширение  
кругозора



Улучшение  
навыков  
оратора



Умение  
вступать в  
дискуссию



Результаты  
прогресса



## Шкала оценивания от 1-10

	Лаконичность	Информативность	Интерес
Выступающий №1	5	10	7
Выступающий №2	7	5	5
Выступающий №3	7	10	10



## Шкала оценивания от 1-10

	Продвижение в профессии	Личностное продвижение	Комментарий
Неделя №1	5	4	
Неделя №2	7	5	
Неделя №3	8	10	





Спасибо!

*за внимание*