



КАК УСПЕВАТЬ
ЖИТЬ И
РАБОТАТЬ?

ЧТО ТАКОЕ ВРЕМЯ?



ХРОНОС -

сквозное, линейное, астрономическое, хронологический ход времени, обычно мы его используем для записей в ежедневниках и органайзерах.

для того, чтобы овладеть навыками Хроноса больших усилий не требуется:

- **Нужно быть линейным в делах**
- **Составлять планы и календари**
- **Следить за самодисциплиной**
- **Сделать порядок и порядочность своими друзьями**



КАЙРОС -

**удобный момент, удобные обстоятельства для
совершения какого-либо дела, счастливый
случай. .**

У древних греков Кайрос - это Бог счастливого мгновения. Он обращал внимание человека на тот момент, когда нужно действовать, когда нужно решать, а не смотреть на часы, чтобы добиться успеха или победы.

Это просто — благоприятный момент для действия.

Это ваша интуиция.

Многие успешные и великие люди хорошо развили этот навык, чтобы улавливать хорошее стечение обстоятельств, момент для действий.



Тайм-менеджмент

-

«технология,
позволяющая
невосполнимое время
жизни использовать в
соответствии с личными
целями и ценностями».



Мой капитал времени

Ответь на вопрос:

«Сколько времени тебе
осталось жить?»



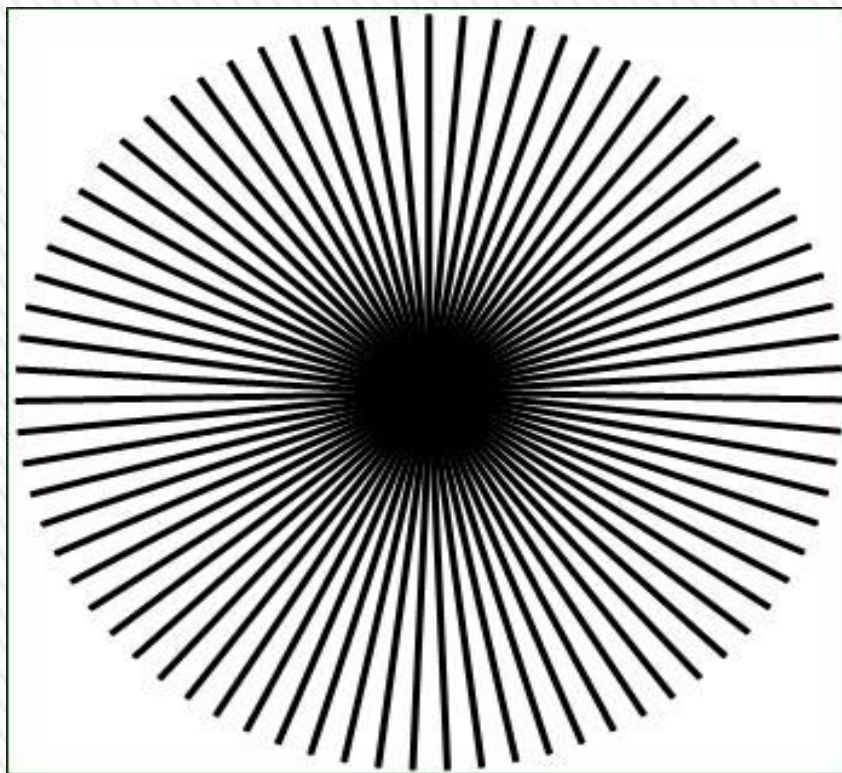
Мой капитал времени

Когда у нас украдут 100 рублей, то мы нервничаем. Когда крадут часы нашей жизни, мы философски рассуждаем:

«Ну, что же, делать....
Как же с этим быть...»



Пирог времени



Наша задача сделать этот пирог максимально вкусным, максимально питательным и полезным >

Поглотители вожатского времени

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что конкретно нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки и разговоры с коллегами ;
- не умею сказать «нет» ;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца и берусь за другое дело ;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят ;
- не знаю личного ритма физической и умственной активности ;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

СРОЧНО

НЕ СРОЧНО

ВАЖНО

важно/срочно

Если большинство дел и задач попали именно в этот сектор, то стрессы и кризисы – это Ваше обычное расписание. Надежда, что дела из квадрата 1 будут закончены и потом начнется новая, наполненная смыслом и более размеренная жизнь, - это огромное заблуждение!

важно/не срочно

Важно, И не срочно, - прекрасная философия! Если вам удастся так распределять время и строить все расписание, что квадрант 2 оказывается наиболее заполненным делами, спешу вас искренне поздравить!

НЕВАЖНО

неважно/срочно

Обычно люди, занимаясь деятельностью, перечисленной в квадрате 3, считают, что они находятся в квадрате 1. Их деятельность представляется им не только действительно срочной, но и чрезвычайно важной. Поверьте мне - это не так. Насущные мелочи, краткосрочные цели, сиюминутные интересы и проблемы...

«долгий ящик»

На дела, которые не важны и не срочные, вы не должны тратить свое время. Сложите все их в папку для бумаг (долгий ящик). Часто такие дела вообще решаются сами собой.



Посмотри на свое время

Важные срочные

Сделать прямо сейчас

Потушить пожар
Спасти утопающего

🔥 Аврал
Стремится к нулю

Важные несрочные

Посвятить основное время

Написать клиенту
Сделать работу по проекту
Сходить в спортзал
Пообедать с партнером

Полезная ценная работа

Неважные срочные

Делегировать

Написать отчет
Забронировать билеты
Разослать открытки
Посидеть на планерке

Дурные дела
Найти того, кому они важны

Неважные несрочные

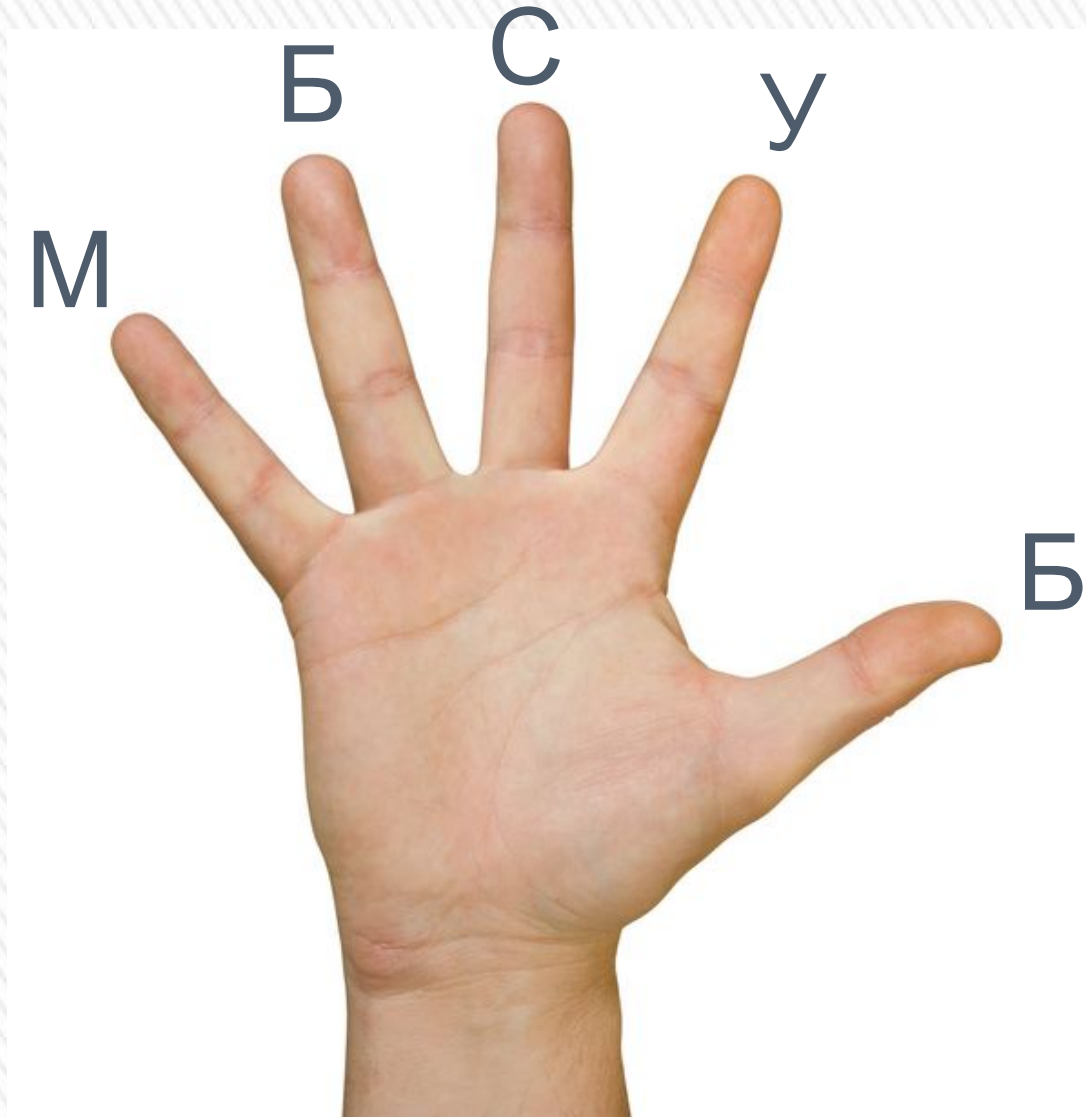
Отказаться

Рутинная работа
То, что могут сделать другие
Встречи без цели и смысла

Бессмысленная трата времени



Метод «Пяти пальцев»



Метод «Пяти пальцев»

М (мизинец) — Мысли, знания, информация.

Что новое сегодня я узнал?
Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?



Метод «Пяти пальцев»

Б (безымянный) — Близость к цели.

Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?



Метод «Пяти пальцев»

С (средний) — Состояние.

Какие дела были особенно интересными?

Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией?

Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?



Метод «Пяти пальцев»

У (указательный) - Услуга, помощь, сотрудничество.

Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?



Метод «Пяти пальцев»

Б (большой) — Бодрость.

На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил?

Что сделано мною сегодня для поддержания моего физического благополучия?





Цените свое
время, и оно
сделает вас
НЕОЦЕНИМЫМ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!