



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?»



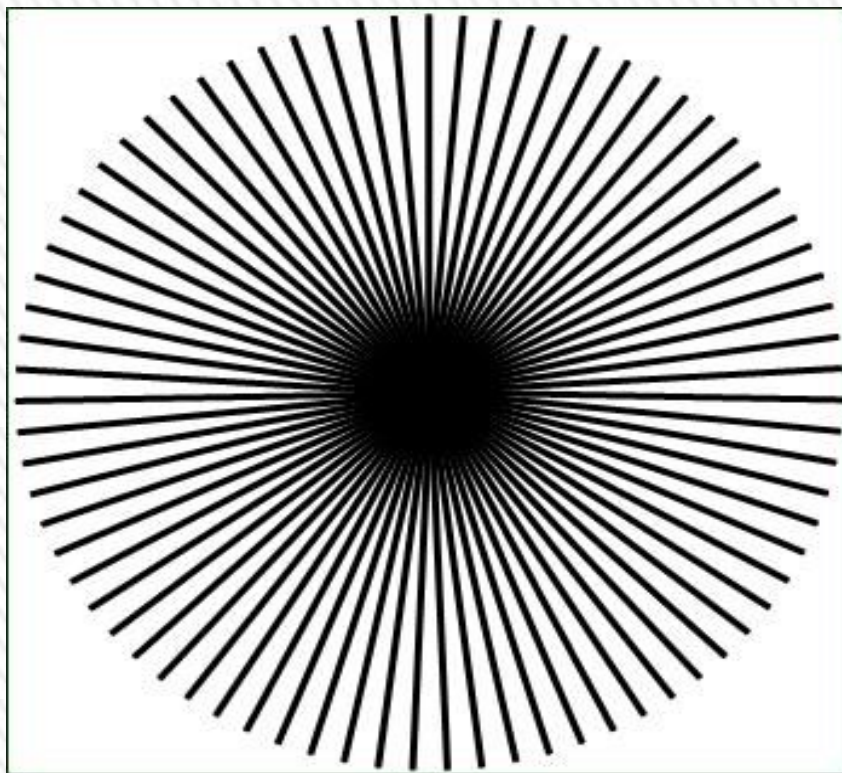
# Мой капитал времени

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. Несущественные 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

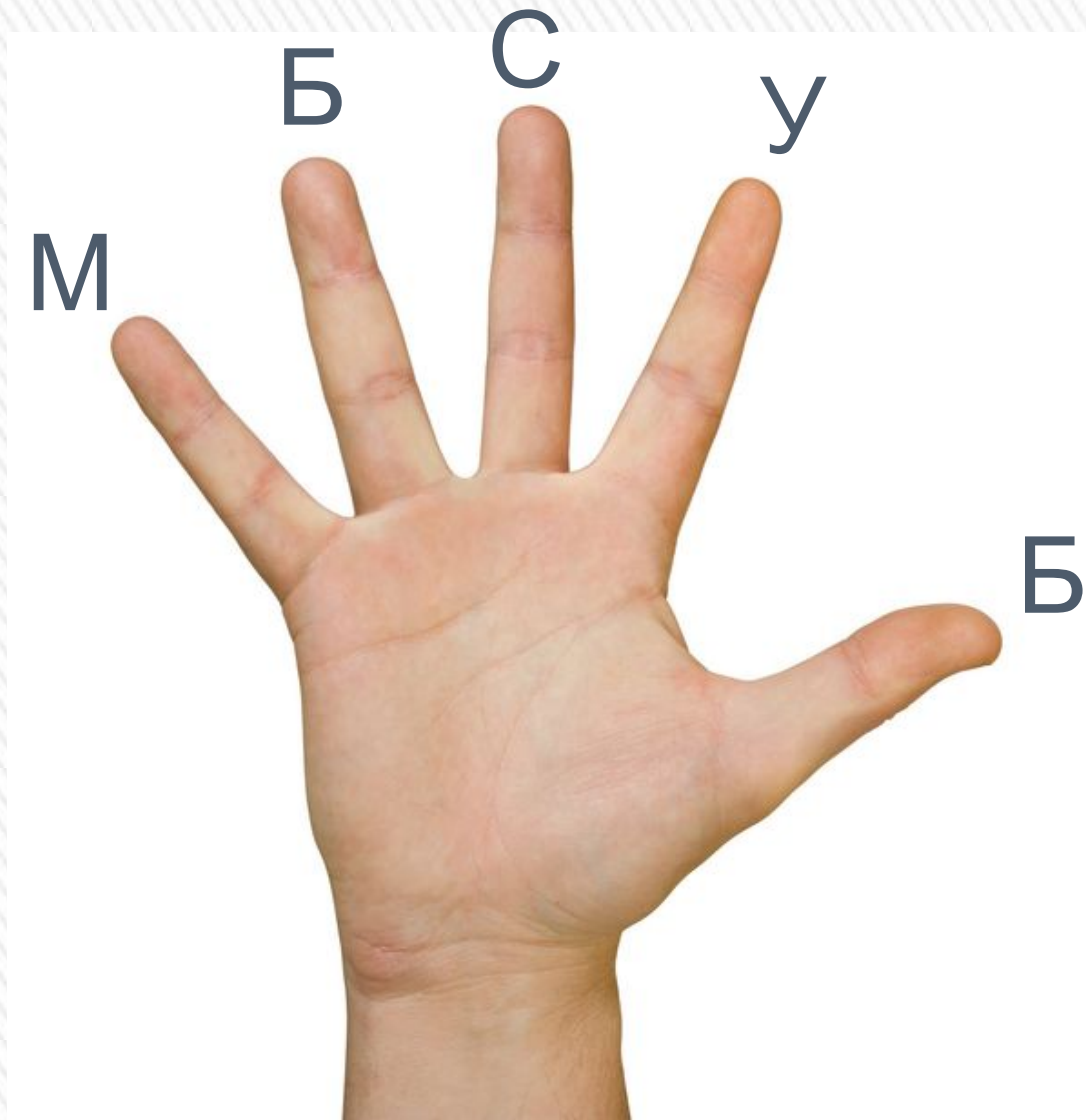
*Отказаться*

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!**