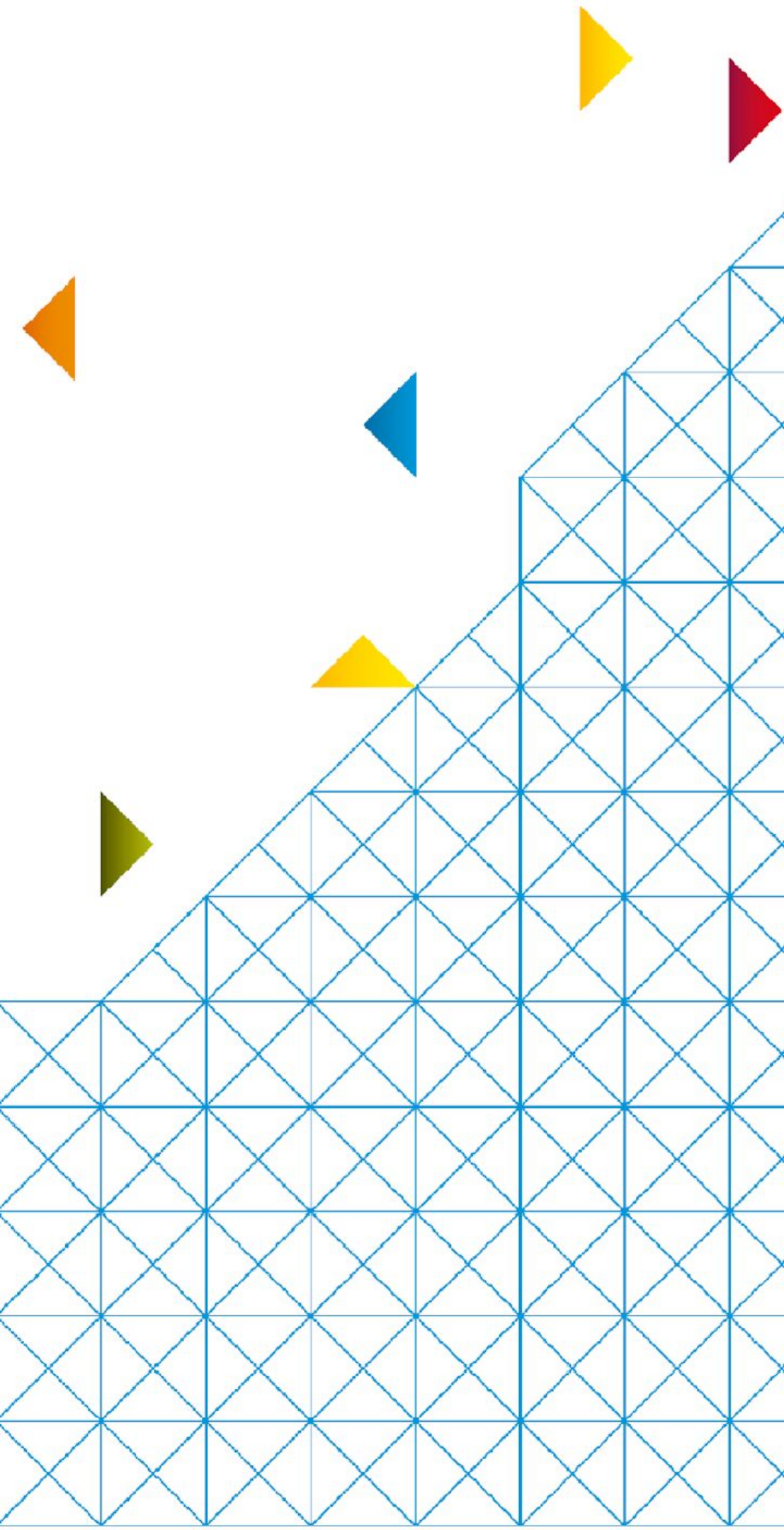


# УНИВЕРСАРИУМ

## Мое время и мои цели





## "Немецкий" тайм-менеджмент:

- ▲ Каждую минуту нужно тратить рационально
- ▲ Сначала нужно сделать самое главное, а остальное – потом
- ▲ Пока все дела не сделаны – никакого отдыха

Такой подход требует железной силы воли и огромной выдержки и может привести к переутомлению



Гармоничный подход – тайм-менеджмент, опирающийся на оптимальное использование и сохранение внутренних ресурсов. Например:

- ▲ Для "жаворонков" – под наиболее ответственные дела отводятся утренние часы, остальное время – в гибком режиме
- ▲ Для "сов" – под самые ответственные дела отводятся послеполуденные часы, а утреннее время используется для не критичных дел, накопления ресурсов, для развития отношений



## Задачи, требующие ресурсного состояния

---

Некоторые задачи можно "заставить" себя делать, но крайне сложно при этом ожидать хорошего результата:

- ▲ Креативные задачи – когда нужно что-то изобрести
- ▲ Саморазвитие и развитие подчиненных
- ▲ Принятие стратегических решений

И многие другие...



## Ловушки срочности. Синдром «белки в колесе»

---

Синдром "белки в колесе" – состояние загруженности большим количеством мелких дел

Способы стать "белкой в колесе":

- ▲ Делать дела в последний момент
- ▲ Из всех доступных к выполнению дел всегда сначала браться за самые короткие и простые
- ▲ Не тратить усилия на оптимизацию работы и на развитие навыков

Разновидность синдрома "белки в колесе" – синдром "загнанной домохозяйки" (Э. Берн),

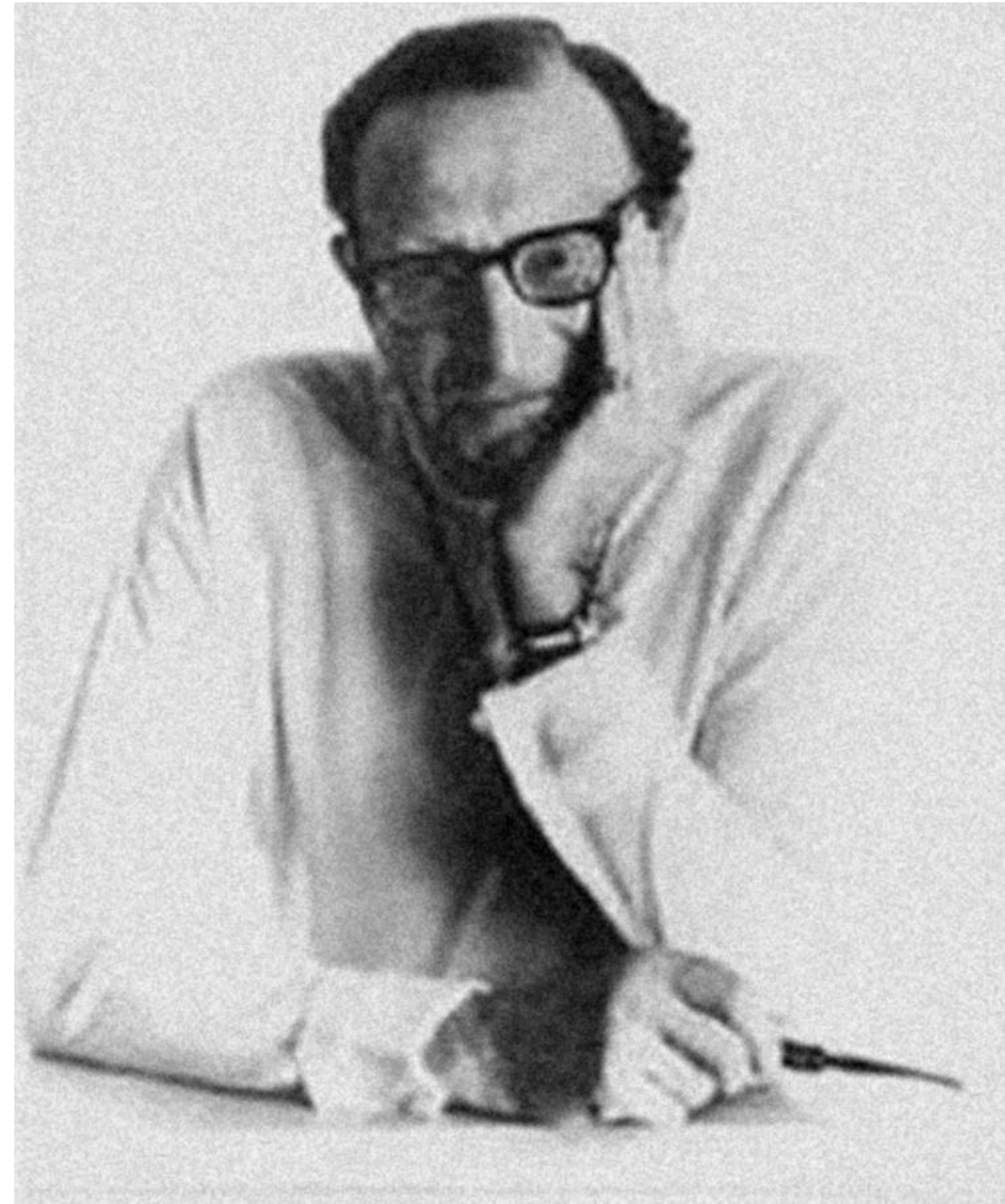
при котором постоянная занятость помогает человеку ощущать свою значимость и становится бессознательно достигаемым состоянием



## Эрик Леннард Берн

(1910–1970)

Американский психолог  
и психиатр. Автор таких книг,  
как  
«Игры, в которые играют  
люди»,  
«Люди, которые играют в  
игры»



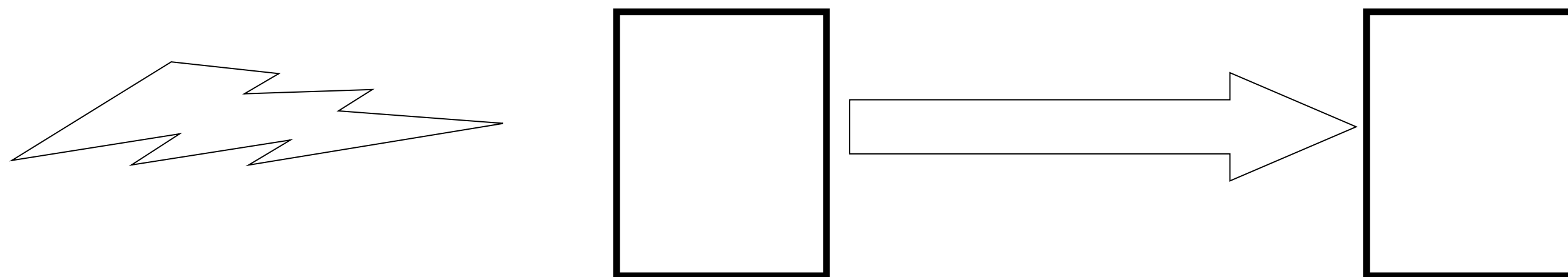


Распространенное следствие "синдрома белки в колесе" – нехватка времени на главные дела и сопутствующая паника

Паника нехватки времени не дает достигать высоких результатов, а побуждает "разделываться" с делами, нерационально тратя ресурсы (материальные ресурсы, отношения с людьми, здоровье и т. д.)



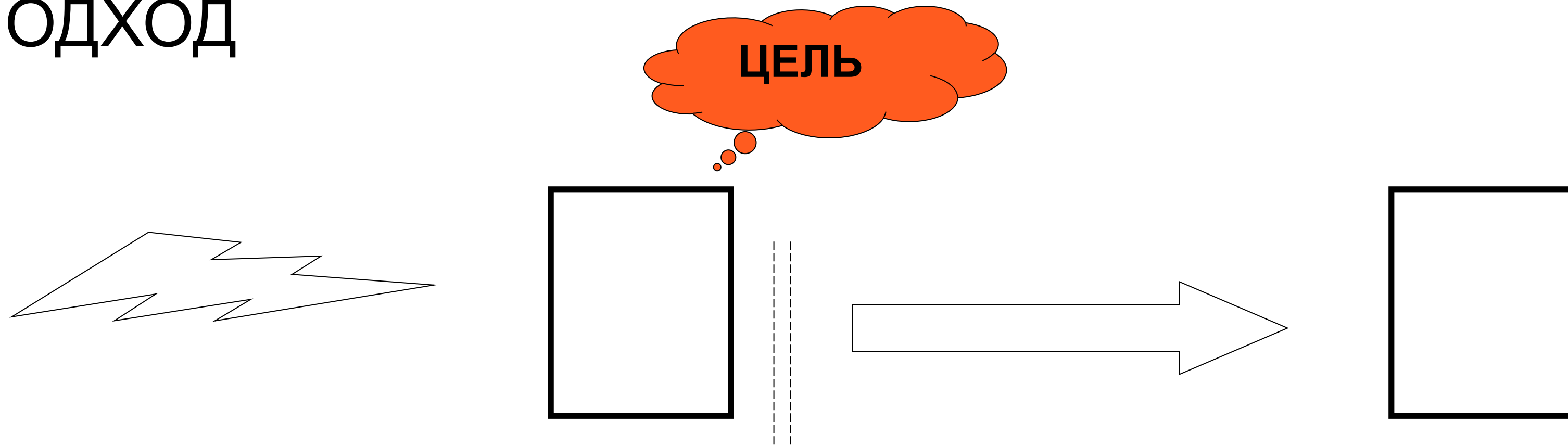
# РЕАКТИВНЫЙ ПОДХОД







# ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД





# Колесо жизненного баланса: анализ основных сфер жизни



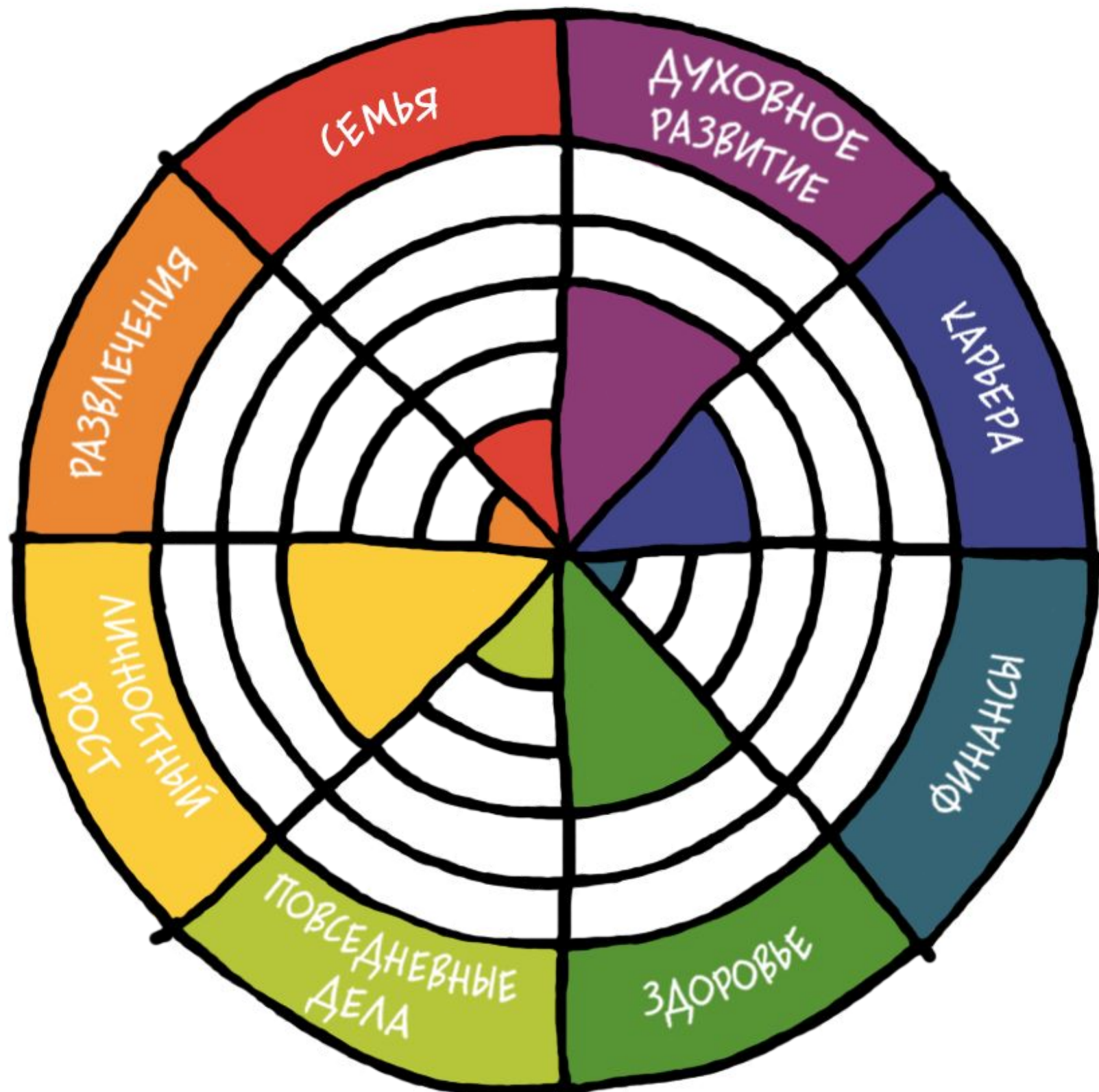
Названия шкал – **Ваши** жизненные ценности, самые главные для Вас сферы жизни.

Какие выберете **Вы**?

- ✓ Друзья
- ✓ Творчество
- ✓ Дети
- ✓ Отношения
- ✓ Здоровье
- ✓ Саморазвитие
- ✓ Развлечения
- ✓ Карьера
- ✓ Финансы
- ✓ Профессионализм
- ✓ Наука
- ✓ Религия
- ✓ Хобби



# Колесо жизненного баланса: анализ основных сфер жизни



На каждой шкале сделайте отметку: насколько Вы удовлетворены текущим положением вещей?

Такой анализ помогает понять, каким сферам жизни Вам важно уделить больше внимания



# Пирамида личной эффективности





# Правила формирования целей (SMART)



<b>S</b> pecific	<b>Конкретный и ясный</b> Результаты должны быть сформулированы конкретно и ясно
<b>M</b> easurable	<b>Измеримый</b> Результаты должны быть измеримы, чтобы можно было однозначно определить факт достижения / недостижения цели
<b>A</b> chievable	<b>Достижимый</b> Результаты должны быть достижимы и одновременно амбициозны с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов
<b>R</b> elevant	<b>Согласованный</b> Результаты должны быть согласованы с содержанием задач и целей более высокого уровня, то есть работать на их реализацию
<b>T</b> ime bound	<b>Определенный во времени</b> Определен конечный срок и понятны промежуточные сроки



- ▲ До 14:00 написать заявку на предоставление доступа к SAP
- ▲ Выступить на инвестиционном комитете со своим проектом 10 апреля в 16:00
- ▲ Анализ текущего состояния проекта до конца недели