

Тайм - менеджмент

управление временем



Принцип Парето



ПРИОРИТЕТЫ



КАК ВЫДЕЛИТЬ ВАЖНОЕ?

Матрица Эйзенхауэра




Формулировка на результат

Мозг устроен так, что ВЫ
получаете от него
то, что требуете!!!!



Требуете РЕЗУЛЬТА/
получаете РЕЗУЛЬТАТ!!





Написать
отчет по ФЗ
№120 до
1.04.15 г.

Отчитаться
по ФЗ № 120
1.04.15 г.

ПРИМЕР

Норматив

Каждая задача
должна быть
ограничена во
времени



Используй инструменты планирования рабочего дня!!!

- Держать в «голове»
- E-mail
- Список дел
- Секретарь
- Метод Швабры
- В-АВВ
- Карта мыслей
- 4 по 25
- Принцип очереди



Держать в «голове»

Только ОДНА задача
может эффективно
храниться в голове!!!

В случае дефицита
времени две задачи
вступают в конфликт!!!



Календарь - Microsoft Outlook

Файл Правка Вид Переход Сервис Действия Справка

Создать [иконки] Сегодня поиск в адресной книге

ESET NOD32 Antivirus

Календарь << **День** Неделя Месяц

← → 2 апреля 2015 г.

Нажмите эту ссылку для включения мгновенного поиска

2 четверг

Олимпиада по психологии. Выступление с темой "Управление рабочим временем"; РЦДО

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

Задачи

Показывать задачи по: Срок Дата начала Срок Время напоминания Папка

Всего элементов: 1

Календарь - Microsoft Outlook

Файл Правка Вид Переход Сервис Действия Справка

Создать [Иконки] Сегодня Поиск в адресной книге

ESET NOD32 Antivirus

Календарь << День **Неделя** Месяц Показывать рабочую неделю Показывать полную неделю

30 марта - 3 апреля 2015

Нажмите эту ссылку для включения мгновенного поиска

	30 понедельник	31 вторник	1 среда	2 четверг	3 пятница
7:00		Отчет по ФЭ№ 120	День рождения папы.	Олимпиада по психоло	
8:00					
9:00	Консультация				
10:00					
11:00		Урок в 10 классе. Каб. психолога			
12:00					
13:00					
			Подготовить ...		

Показывать задачи по: Срок

Почта Календарь Контакты Задачи

Всего элементов: 6

Задачи

Календарь - Microsoft Outlook

Файл Правка Вид Переход Сервис Действия Справка

Создать Сегодня поиск в адресной книге

ESET NOD32 Antivirus

Календарь <<

Март 2015

п	в	с	ч	п	с	в
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Все элементы кале...
Мои календари
Календарь

Общий доступ к календарю
Поиск календарей в сети
Опубликовать мой календарь
Добавить новую группу

Почта
Календарь
Контакты
Задачи

Введите вопрос

День Неделя **Месяц** Подробности: Минимальные Средние Максимальные

← → Апрель 2015 Поиск в папке "Календарь"

Нажмите эту ссылку для включения мгновенного поиска

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
30 мар 9:00 Консультат	31 Отчет по ФЭ№ 1 10:40 Урок в 10 14:10 Урок в 11	1 апр День рождения	2 Олимпиада по г	3	4	5
6	7 10:40 Урок в 10 14:10 Урок в 11	8 Щелкните для дг	9	10	11	12
13	14 10:40 Урок в 10 14:10 Урок в 11	15	16	17	18	19
20	21 10:40 Урок в 10 14:10 Урок в 11	22	23	24	25	26
27	28 10:40 Урок в 10 14:10 Урок в 11	29	30	1 май	2	3

Всего элементов: 14

ПУСК ТМ задание по Т... Microsoft Pow... правила пла... Календарь - ... Безымянный ... RU 13:23

Список дел



Задача привязана ко времени

10.00 – дозвониться до Н.Н.

10.40 – заполнить отчет по работе с семьей

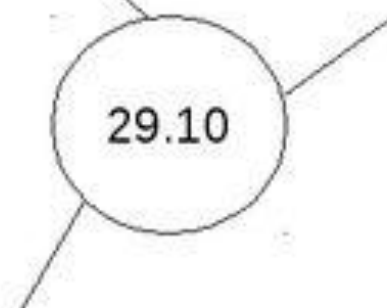
12.00 –

Карта мыслей



Если время не задано

заполнить отчет по работе с семьей



дозвониться до Н.Н.

Секретарь

+

- Облегчает работу

-

- Дорогое удовольствие
- Трудность подбора



Метод швабры

**Выполня
ть только
самые
важные
дела**



B-ABV

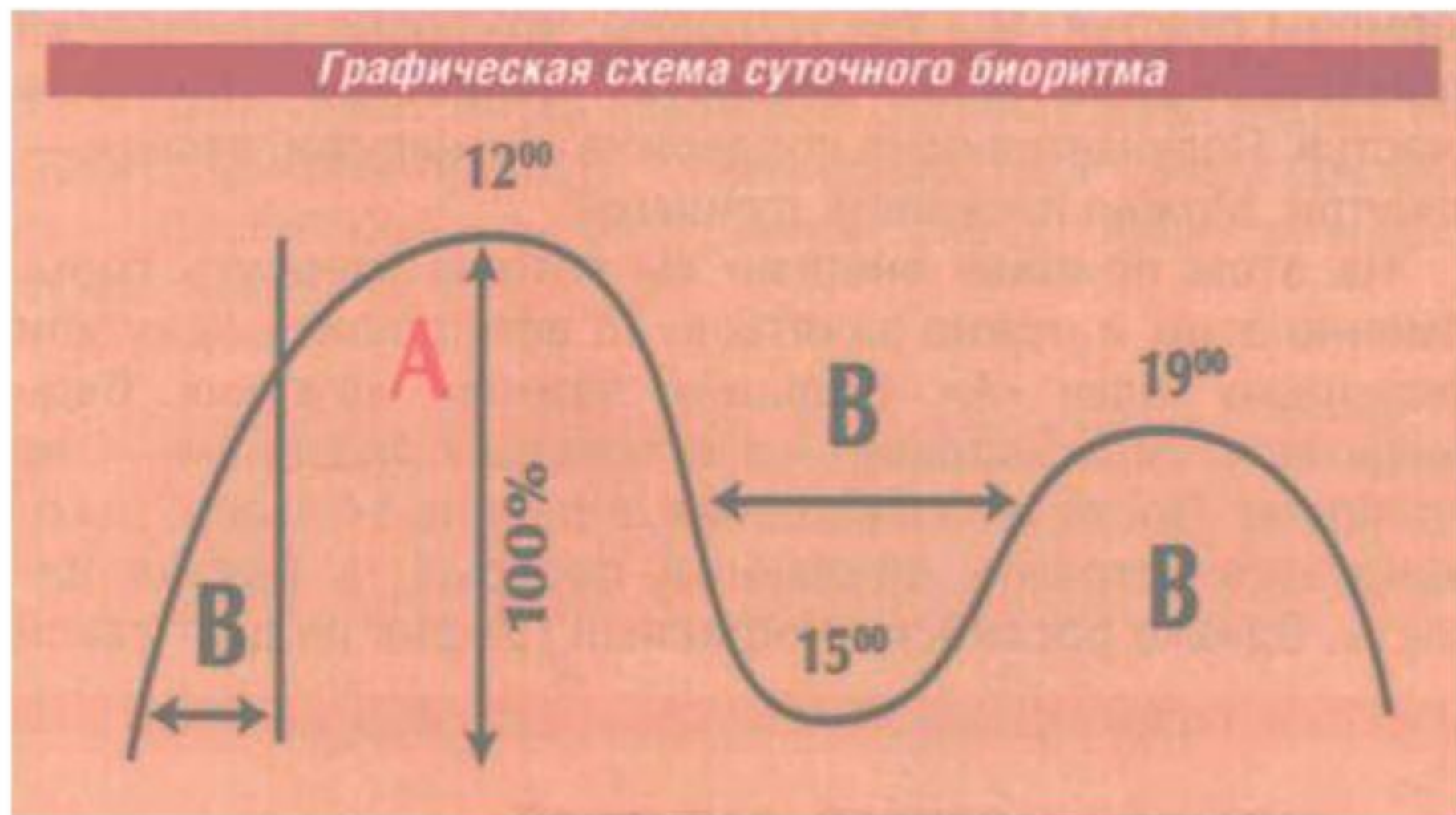
Суточный биоритм:

- с восхода солнца до 12:00 активность растёт
- после обеда небольшой спад
- после 15:00 очередной небольшой подъем



В (1,5 – 2 час) – А – перерыв (около 14:00)

B-ABВ



Принцип очереди

Задачи «А»

Самая короткая «В»

«В» длиннее



ПРИВЫЧКИ

