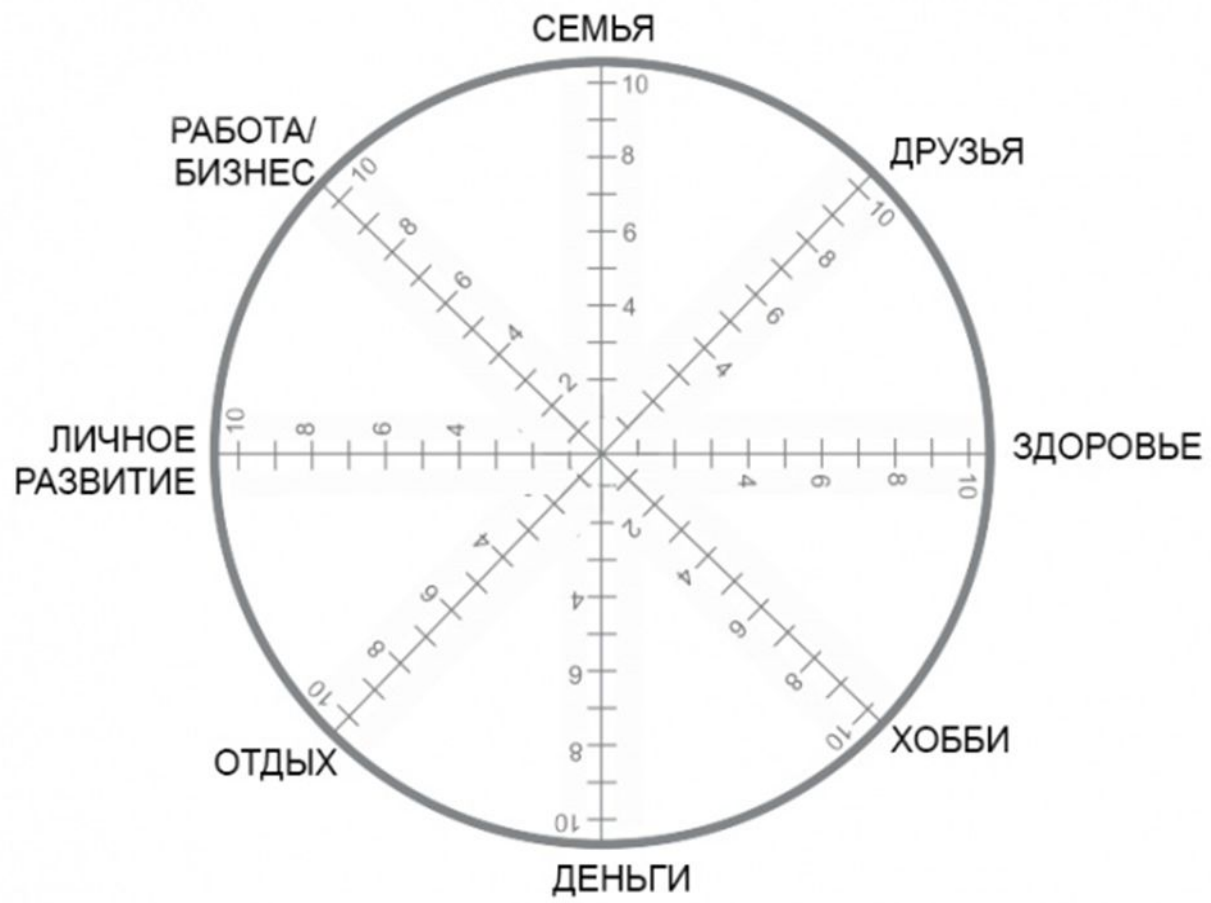


ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ?





Личная эффективность –

это быстрота достижения человеком
целей с оптимальными затратами
ресурсов

ИЛИ

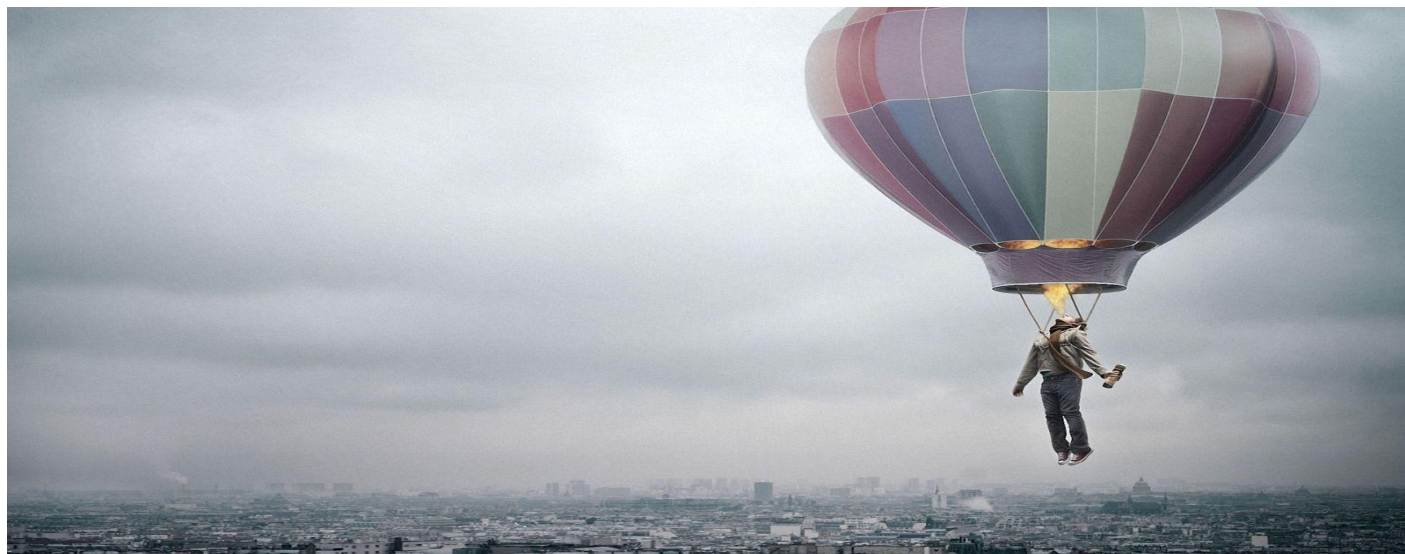
быстрота перехода от
текущего состояния
в желаемое



Точим топор!



Личная эффективность – это оптимальный путь из пункта А в пункт Б, при условии, что Вы и правда хотите в пункт Б



ПРИНЦИП ВОДКИ В ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ

ЦЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- В** – Важными / Вдохновляющими
- О** – Ограниченными во времени
- Д** – Дерзкими / Достижимыми
- К** – Конкретными
- И** – Измеряемыми



РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ – РАЗНЫЕ ЦЕЛИ

- ПОКОЛЕНИЕ НАКОПЛЕНИЙ
- СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ
- всепоглощающая ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
- ПОКОЛЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ
- ДАУНШИФТИНГ
- ЖИЗНЬ – ИГРА
- НЕТ КУМИРОВ
- МИЛЛЕНИАЛЫ



«Самый серьёзный риск в бизнесе и политике во всём мире – риск быть не эффективным»



М. Прохоров
политик,
бизнесмен



Это не просто!



Что нам мешает быть эффективными?



ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ



ОБИДЫ



ПРОКРАСТИНАЦИЯ



DEMOTIVATORS.RU

Русский супергерой - Завтрамен

Всё будет сделано, но завтра



СТРАХ



ПЕССИМИЗМ



Теория ведра с крабами



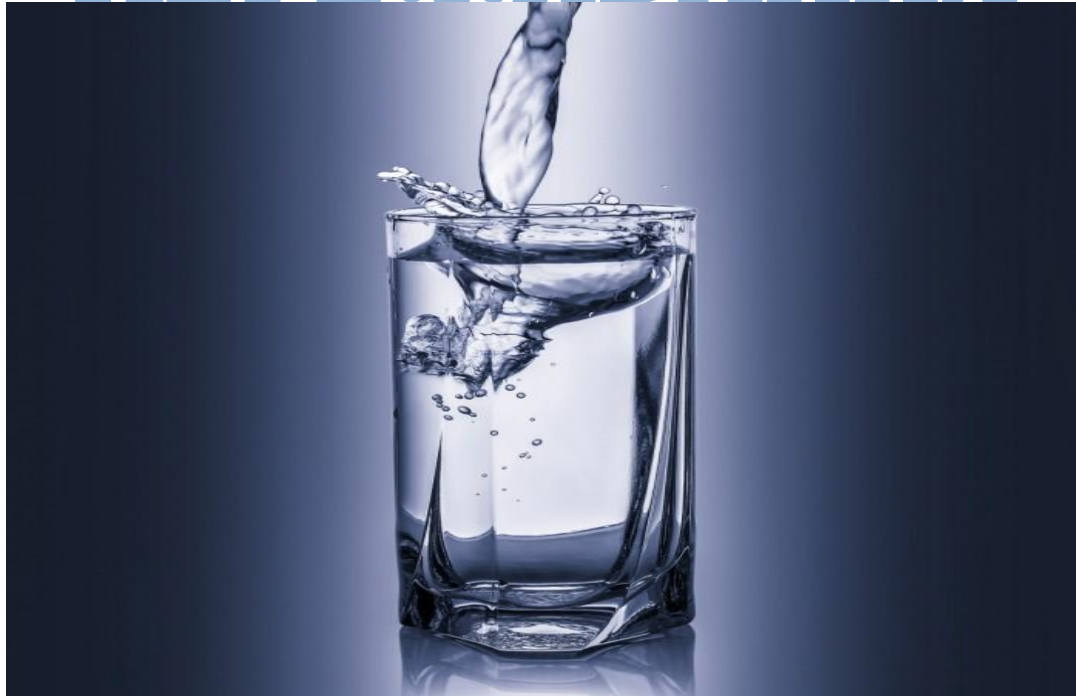
КОМПРОМИССЫ с самим собой



И ТАК СОЙДЕТ!



НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ



БОЯЗНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

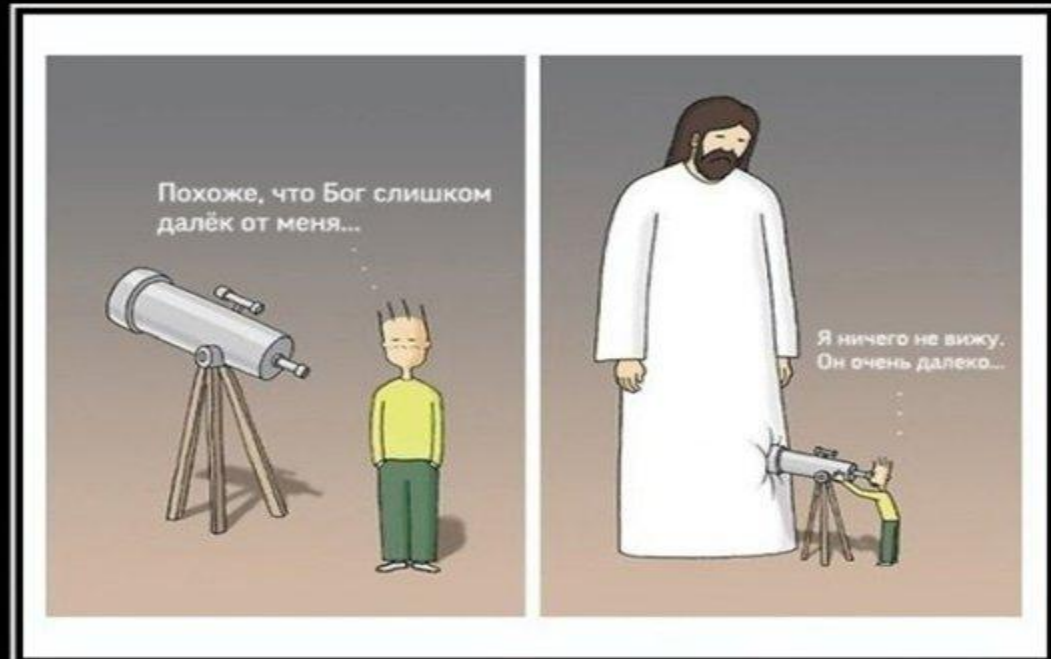
Ответственность !!!



Отсутствие поддержки



Почему Я? Я же не БОГ???



Субъективность восприятия



ВЫБОР И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Как быть эффективным?



**Повышать эффективность
ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ЗНАЯ, ГДЕ ТЫ
находишься сейчас
(определить точку отсчёта)**



Личная эффективность зависит от:

- Личных целей
- Полезности результата
- Потраченных ресурсов



Организация личных целей и дел:

- Приоритезация,
- Материализация идей ,
- Ментальные карты



Секрет успеха - правильно выбранные цели!



Главное правильно ставить цели
И рожденный бегать сможет летать



Концентрация на движении к цели

~~Д~~
ЖЕЛАЙ



Ваш личный тайм-менеджмент

	Срочные	Не срочные
Важные	I Срочные/ Важные	III Не срочные/ Важные
Не важные	II Срочные/ Не важные	IV Не срочные/ Не важные



Тренировка самодисциплины



Взаимозависимость и делегирование



Мир лучше, чем мы о нём думаем



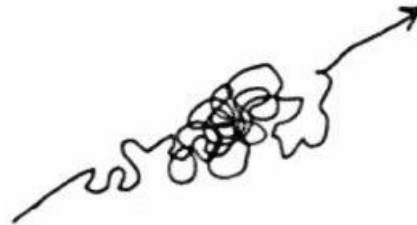
Упорство в движении к цели

Успех



*Люди думают, что он
выглядит так*

Успех



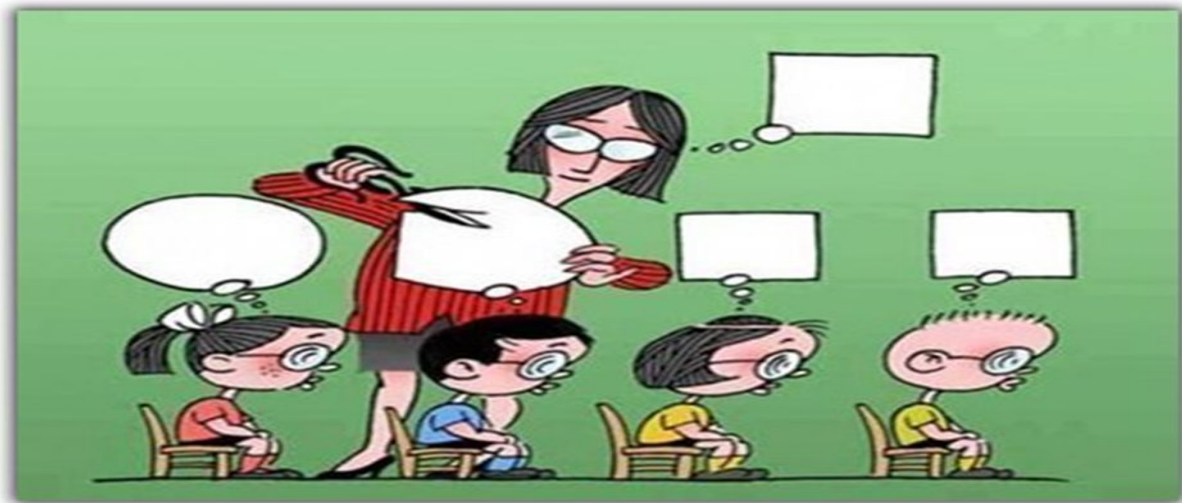
*На самом деле он
выглядит так*



Оправданий отсутствию результатов – нет



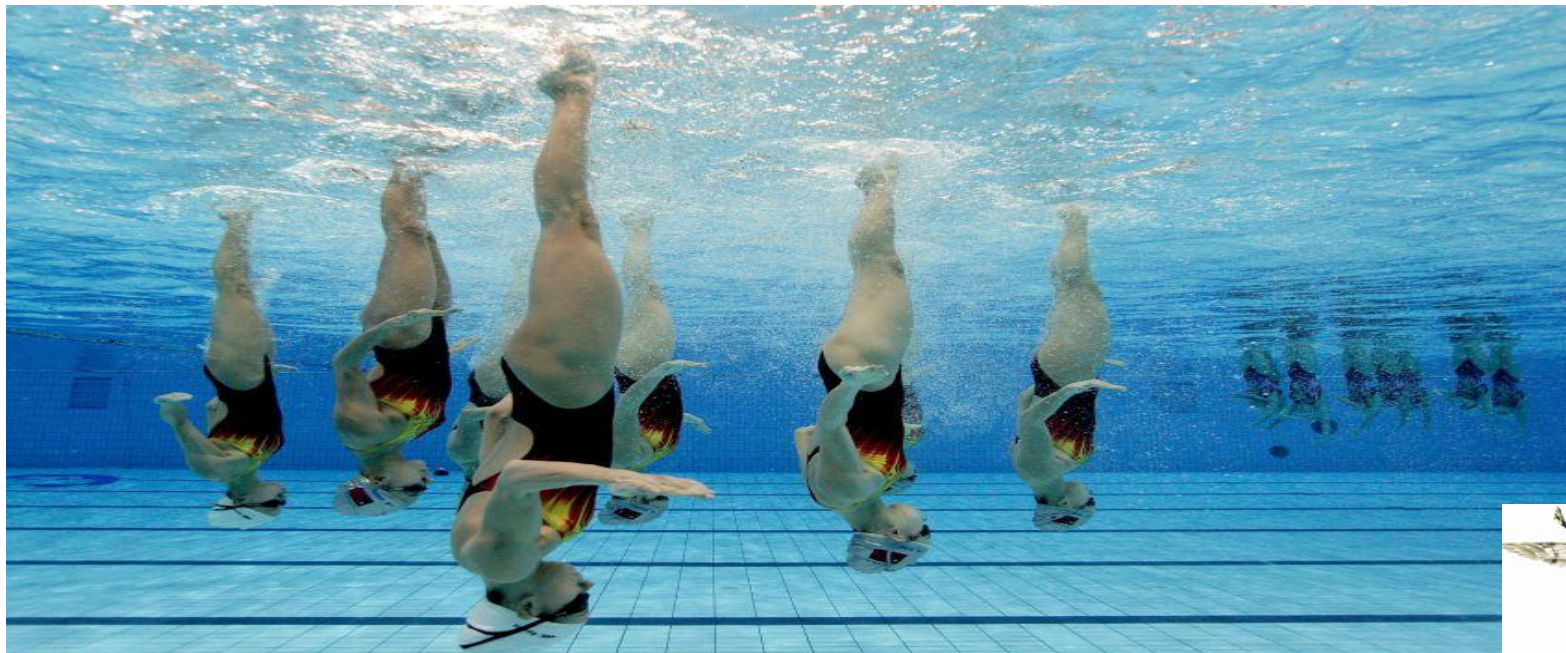
Нести ответственность за свои решения сам



Повышение личной эффективности повышает личную конкурентоспособность



Это полезно, даже если ТВОЙ
мир встаёт с ног на голову...



Делай то, что нравится!



Ну и...улыбайся!



Личная эффективность – у каждого своя



Ольга Савельева

osamentor@gmail.com



Тел. +7 985 767 66 04

www.fb.com/olga.poputi



**ВЕДУЩИЙ ТРЕНЕР РОССИИ
ПО ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ И ЛИДЕРСТВУ**