A blurred image of a man in a dark suit and purple tie running on a large, blue clock face. The clock face is the background, with numbers 2, 3, 4, 5, 6, 7, and 8 visible. The man is in motion, carrying a folder or briefcase, and his shadow is cast on the clock face. The overall theme is time management and efficiency.

**Личная эффективность  
руководителя.  
Тайм-менеджмент  
в управлении**

# Основное правило планирования времени



ИСХОДИТ ИЗ СООТНОШЕНИЯ 60:40

# Метод Альпы

## Метод «Альпы»: бланк

Задача	Длительность	Приоритет	Делегировано
Сумма не более 60% времени в минутах!			

1. составление списка задач;
2. оценка длительности выполнения задачи;
3. резервирование времени;
4. приоритеты и делегирование;
5. контроль результатов.

**Заметки:**

---

---

---

---

---

---

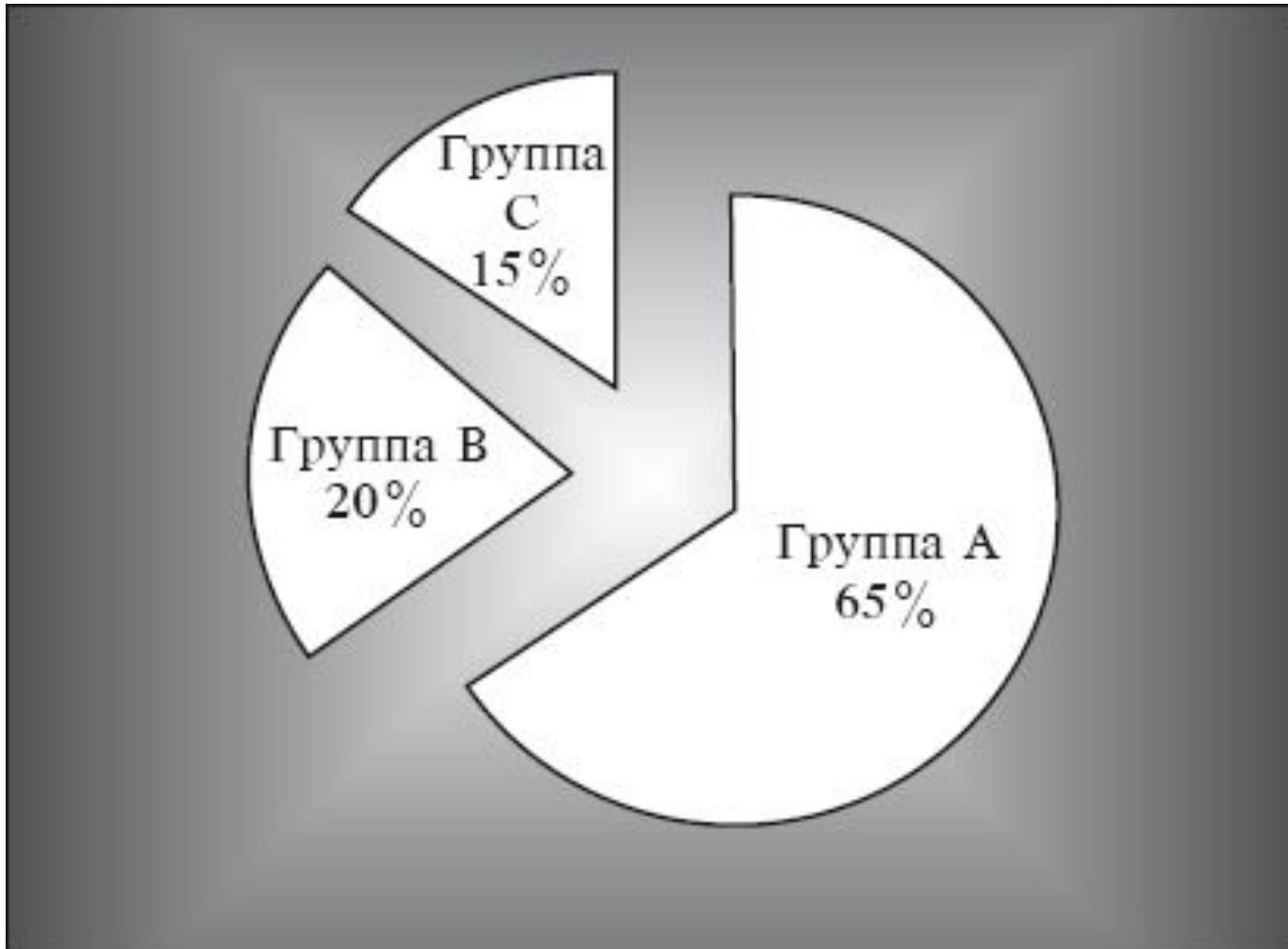
---

# Принцип Парето



или соотношение 20:80

# Принцип ABC





# Тайм-менеджмент



представляет собой управление временем своей жизни



мы живем примерно 78 лет



4 года  
на еду



6 лет  
на работа по дому

9 лет

ТВ, видеоигры и  
социальные сети



3.5 года  
на учебу



2.5 года  
уход за собой



2.5 года  
на покупки



1.5 года  
на уход за  
детьми



1.3 года  
на транспорт

9 лет  
осталось

Как  
вы их  
проведете?

МНОГО ЛИ

У НАС

ВРЕМЕНИ?

Анна Виталь

10.5 years  
на работу

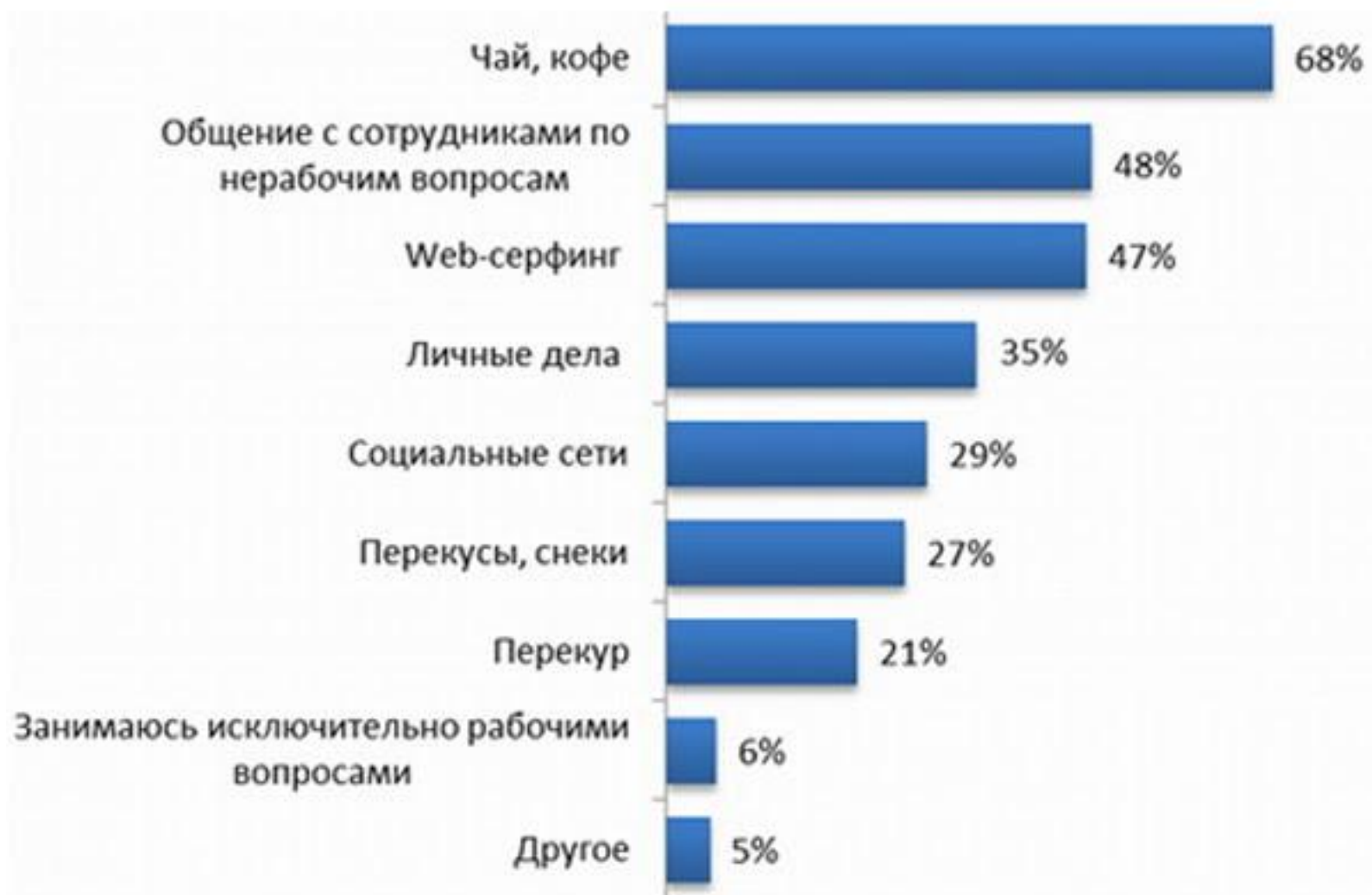


28.3 года  
(1/3 of жизни)

на сон



# Поглотители времени







# Лайф-менеджмент

