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 scene conveys a sense of urgency and the importance of time management in a professional context.

**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.

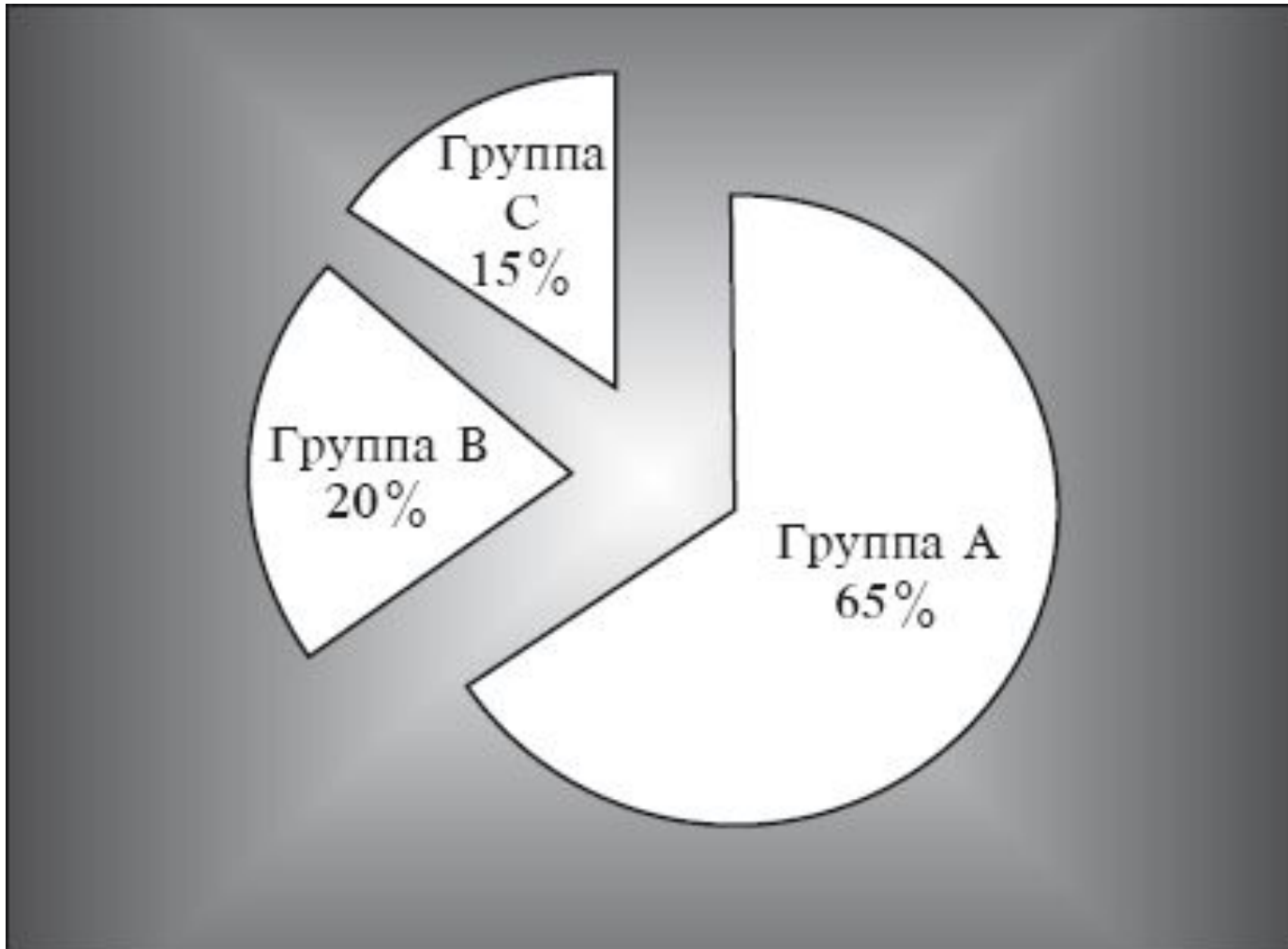
Заметки:

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

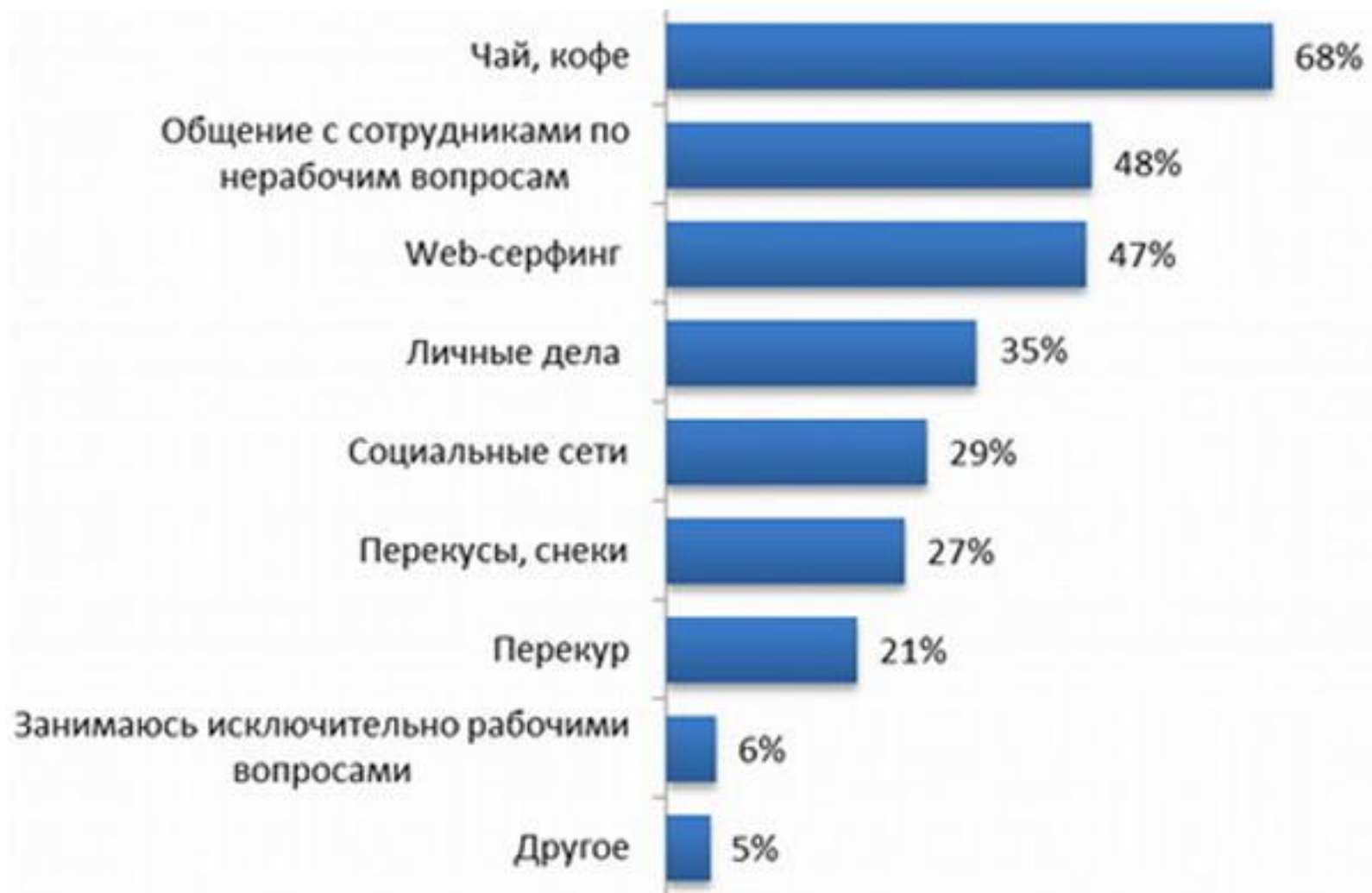


28.3 года
(1/3 of жизни)

на сон



Поглотители времени



Правила тайм-менеджмента



- Правило 10/90
- Правило 6П
- Принудительная эффективность
- Решение неприятных и глобальных задач

Лайф-менеджмент

