
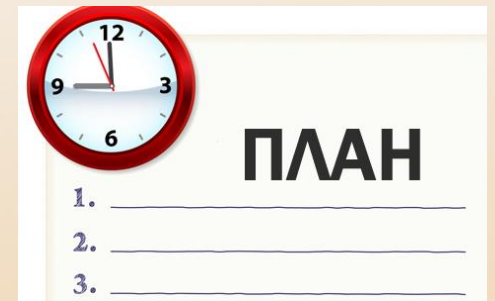




Тайм-менеджмент

**- Система управления временем,
своими действиями во времени**







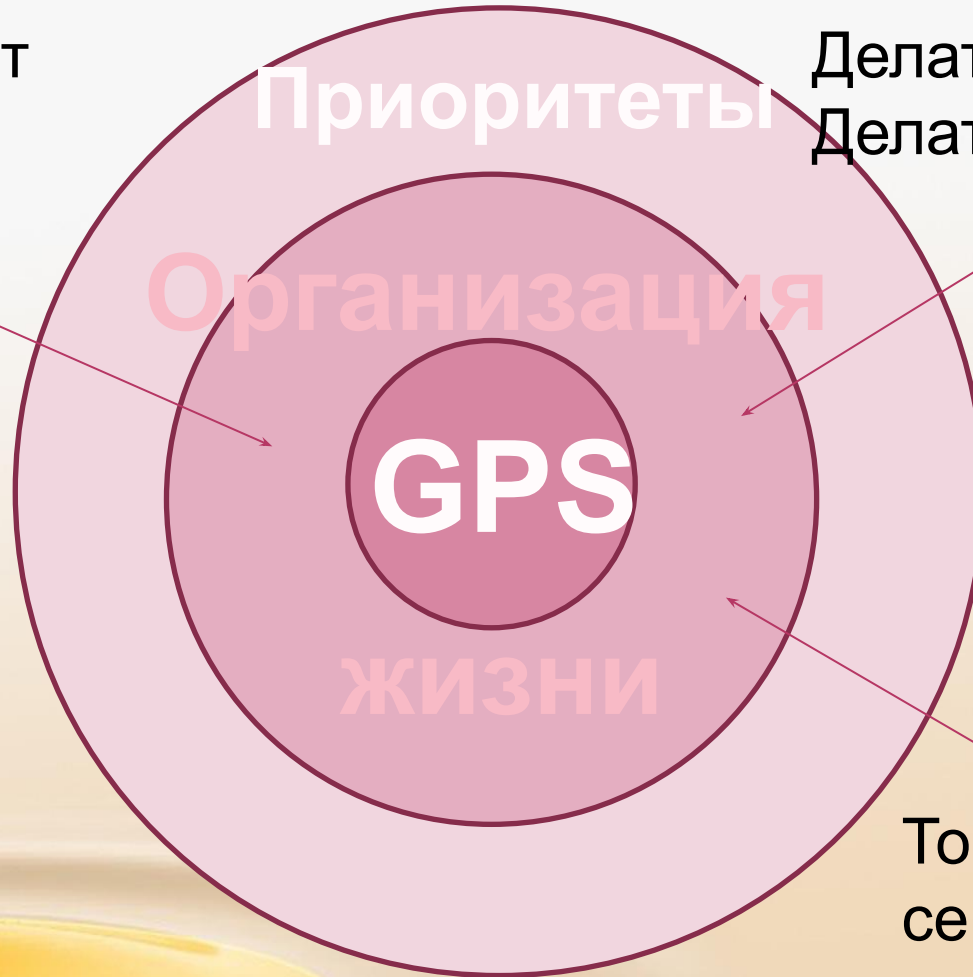
Человек с ТМ



Навыки ТМ

Точный расчет
времени на
конкретные
задачи

Делать, Думать,
Делать



То, что не начато
сегодня, не
закончить завтра

Как мы воспринимаем время?

- Быстрее-медленнее



- Включенное-сквозное

- Велосипедист-Гольфист-Альпинист

Время – деньги –
РЕСУРС!

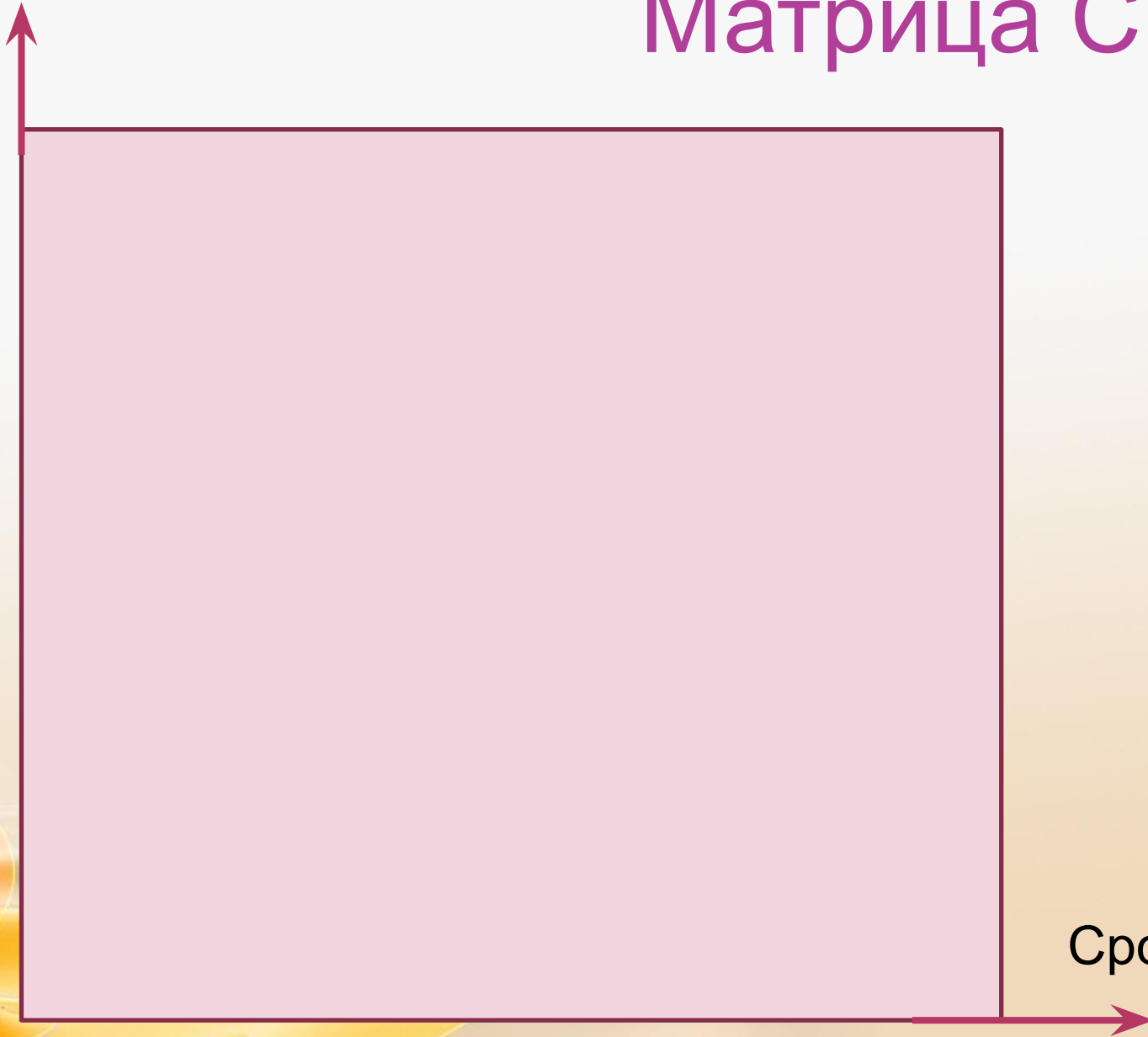


Куда вложить?



Матрица Сыча

Важно



Срочно

0





Матрица Сыча

Важно





«Приоритеты 24»

| время | Дело | | | |
|-----------------|------|--|--|--|
| 18.00- 19.00 | Ужин | | | |





«Приоритеты 24»

| время | Дело | Зачем | | |
|-------------|------|---------------------------------------|--|--|
| 18.00-19.00 | Ужин | Чтобы организм чувствовал себя хорошо | | |





«Приоритеты 24»

| время | Дело | Зачем | Приоритет | |
|-----------------|------|----------------------------|---|--|
| 18.00- 19.00 | Ужин | Чтобы организм не помер | A/B/C/D A – основные жизненные цели, приоритеты B - вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям C - можно на некоторое время отложить D – бесполезная трата времени | |

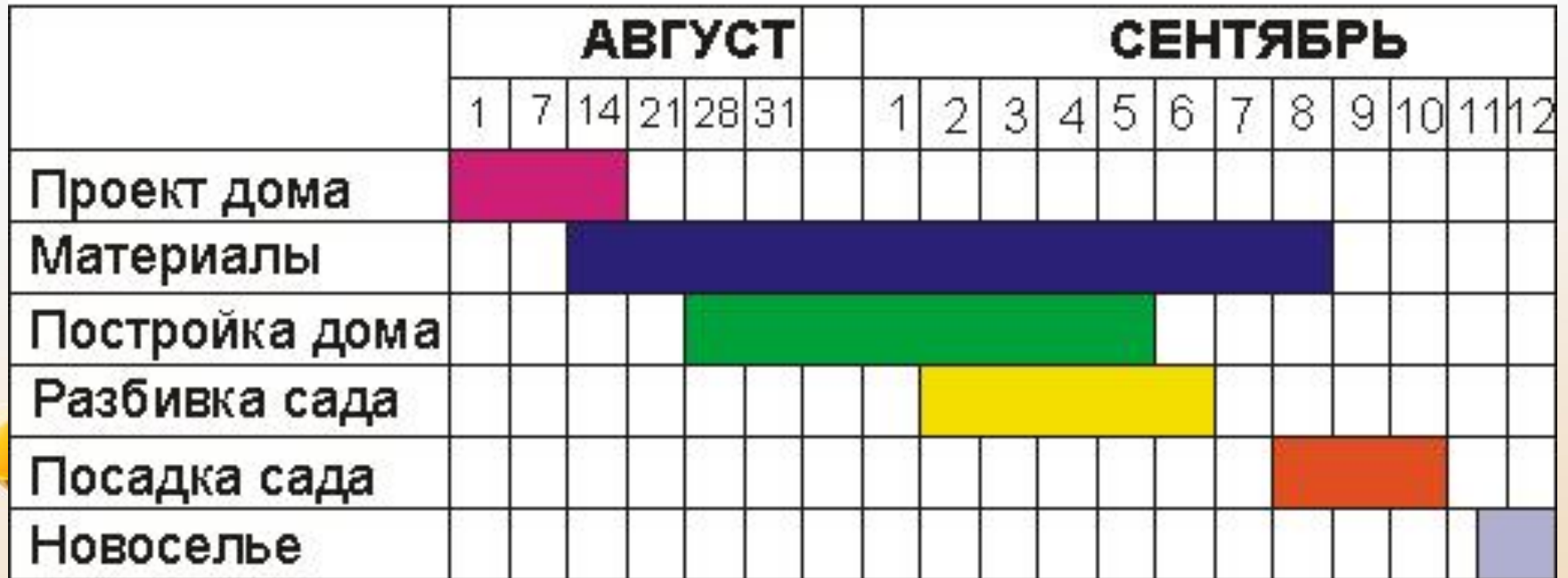


«Приоритеты 24»

| время | Дело | Зачем | Приоритет | К какой цели приближает |
|-------------|------|-------------------------|-----------|--|
| 18.00-19.00 | Ужин | Чтобы организм не помер | А | Здоровое тело, (если ужин включает правильное питание) |



ДИАГРАММА ГАНТА



Обратное планирование

