
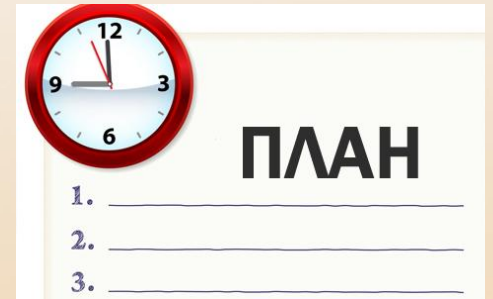




# Тайм-менеджмент

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







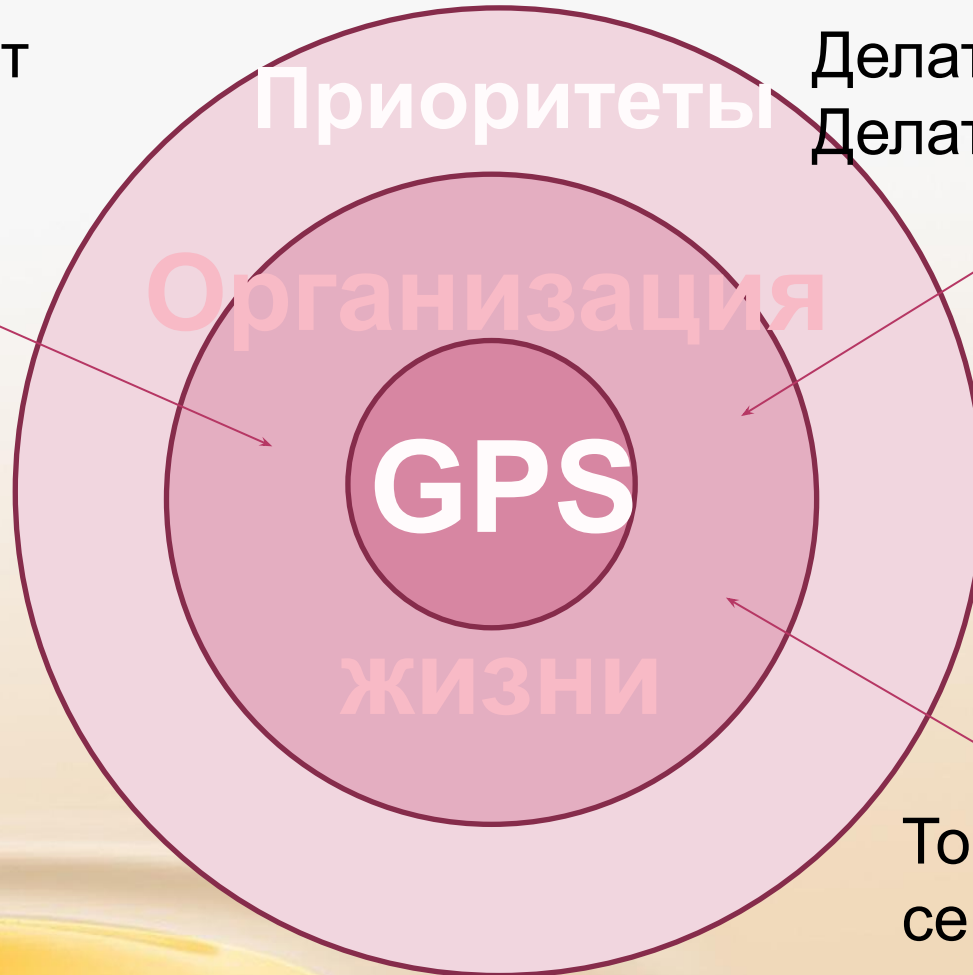
# Человек с ТМ



# 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!

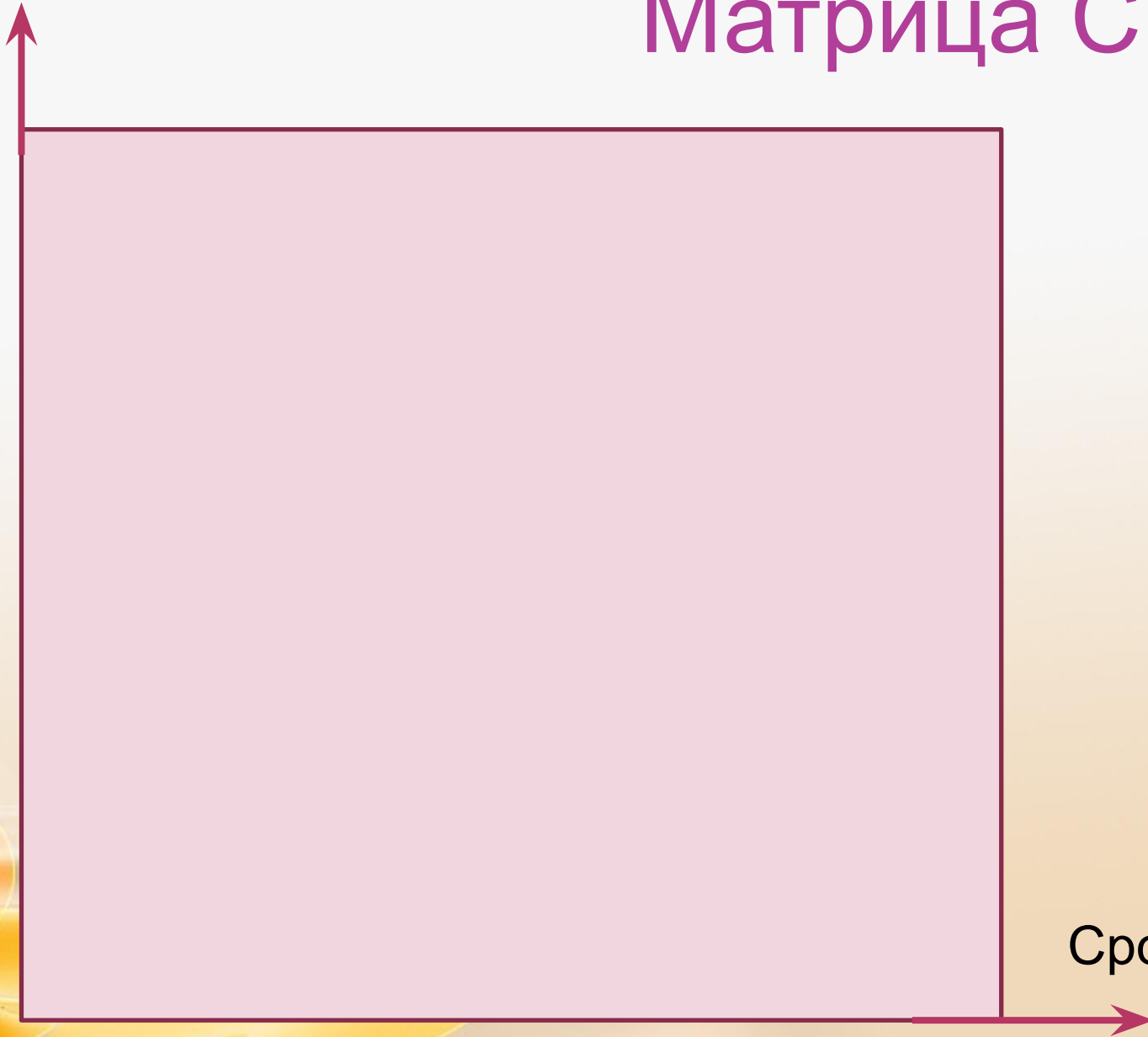


Куда вложить?



# 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 А – основные жизненные цели, приоритеты В - вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям С - можно на некоторое время отложить D – бесполезная трата времени	

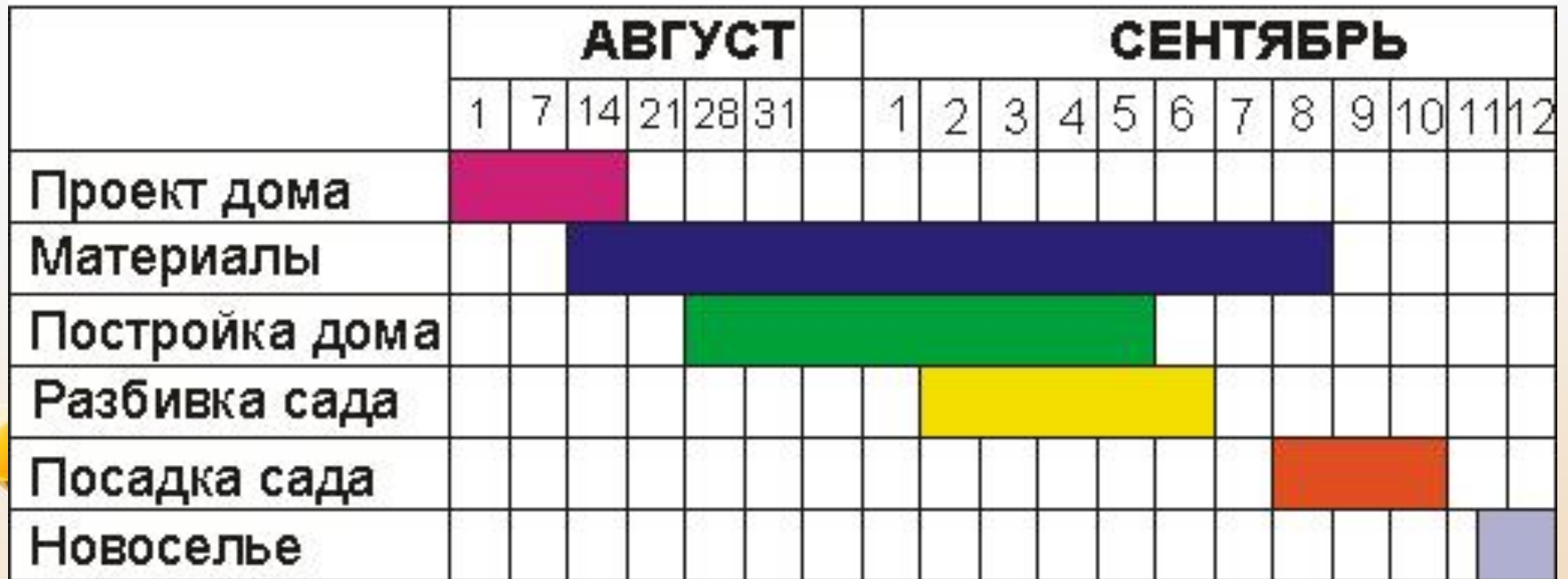


# «Приоритеты 24»

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



## ДИАГРАММА ГАНТА



# Обратное планирование

