



ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТ

Или как начать всё успевать





Матрица Эйзенхауэра

Для тех, кто пытается взяться за всё и сразу

"__" "__" 20__ г.

важно и срочно	важно
срочно	долгий ящик



Getting things done

Помогает привести дела в порядок, и планировать долгосрочные цели и мечты.



Привычка действовать незамедлительно

Для тех, у кого в жизни бардак и хаос



Тайм - драйв

Для тех, кто хочет успевать больше,
но никак не получается.



Тайм-менеджмент по помидору

Для тех, кому сложно сконцентрироваться



Комфортное управление временем

Для тех, кому мешают жёсткие рамки



ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ:

- ▣ Выпишите пять «воров» своего времени.
- ▣ Проанализируйте, почему вы с ними не боретесь? Если боретесь, то почему нет эффекта?
- ▣ Какая, как Вам кажется, будет наиболее действенной стратегия для Вас?
- ▣ На чём вы основываете свой выбор?
- ▣ Какие шаги вы хотите сделать, что бы научиться правильно использовать своё время?



Успевать всё – это не миф.
Это результат эффективного
тайм-менеджмента!

