

# ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ

*«Время – материя, из которой состоит жизнь»*

*Бенджамин Франклин*

Подготовила студентка 23 группы  
Смирнова Светлана

Цель - исследование технологии тайм-менеджмента.

Для достижения этой цели выполняются следующие задачи:

- проанализировать причины дефицита рабочего времени;
- изучить процессы и методы планирования времени.



# Дефицит рабочего времени

Дефицит рабочего времени — нехватка временного ресурса, вызванная неправильной организацией работником своей деятельности, что в конечном итоге существенно влияет на эффективность и результаты работы всего предприятия.



# Причины дефицита времени:

1. Постоянная спешка
2. Отсутствие четкого распределения работ по их важности
3. Постоянные доработки дома
4. Большой поток рутинных дел
5. «Воры времени»
6. Суетливость
7. Слабая мотивация труда



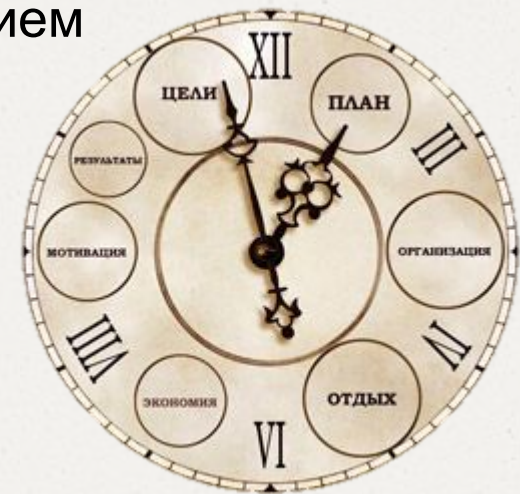
# Что же такое «тайм-менеджмент»?

Тайм-менеджмент (англ. *time management*) — технология упорядочения человеком своего времени, направленная на увеличение эффективности его использования



# Элементы тайм-менеджмента

- 0 Анализ использования рабочего времени
- 0 Постановка целей
- 0 Планирование рабочего времени
- 0 Выработка методов борьбы с нерациональным использованием времени



# Планирование рабочего времени

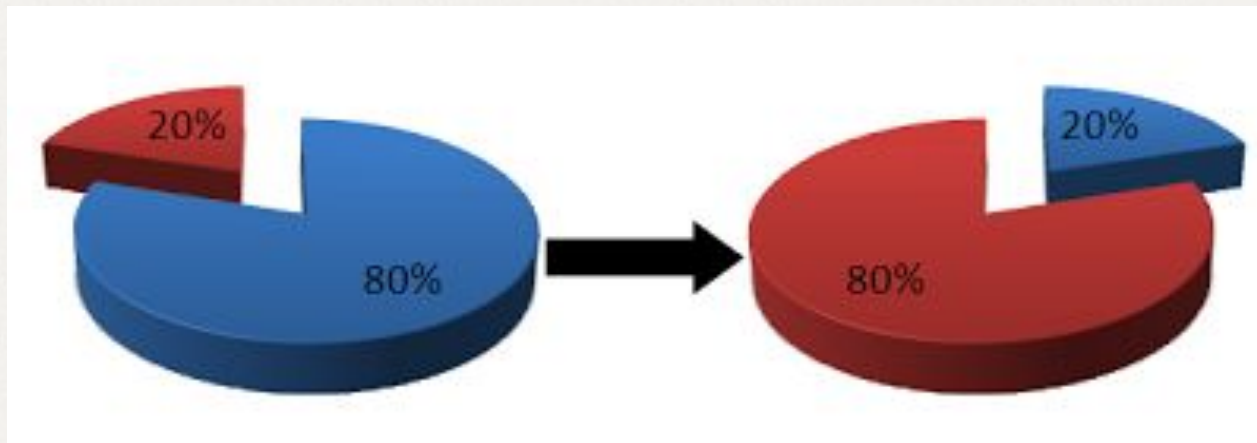


Основные правила:

1. Разделить время по правилу 60:40
2. Фиксировать затраченное время
3. Распределять задачи на долго-, средне- и краткосрочные
4. Определять реальный объем задач

# Принцип Парето

20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий реализуют лишь 20%

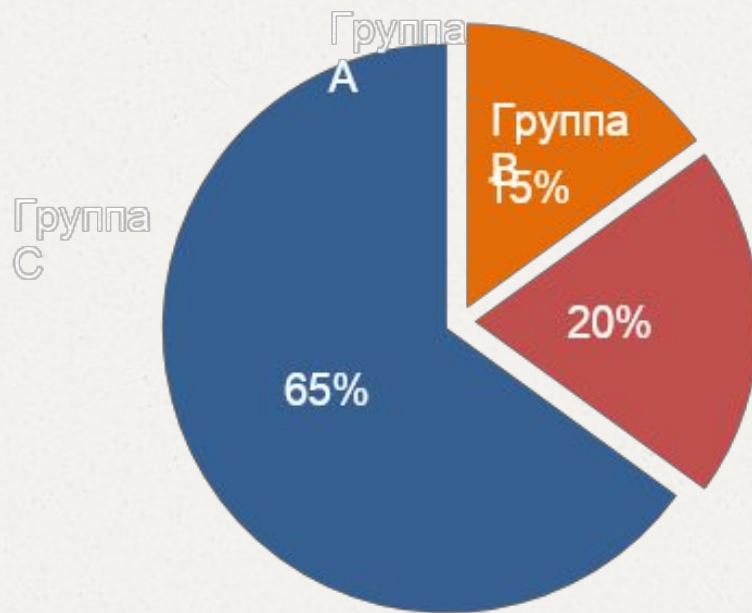




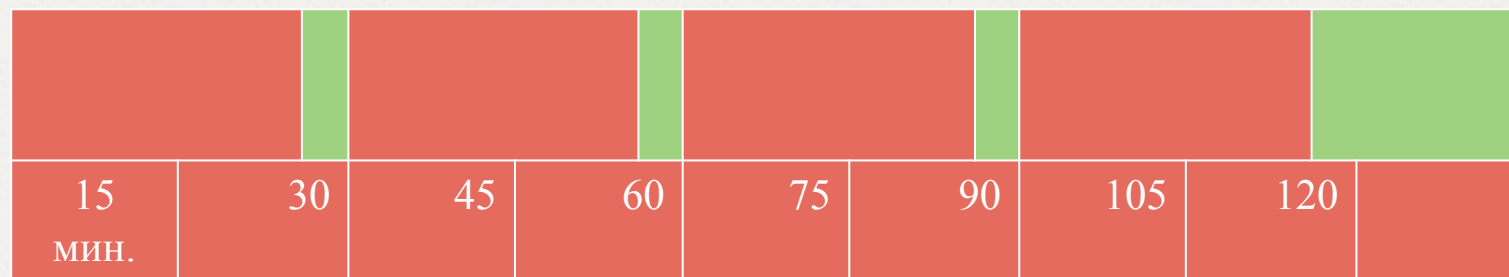
# Матрица Эйзенхауэра





# Метод ABC



# Метод Pomodoro



 работа

 ОТДЫХ

# Тайм-менеджмент в России



# Выводы

Тайм-менеджмент - организация времени, которая требует малых усилий, но способствует выполнению максимального количества задач.





Спасибо за внимание!