

Time Management



86 400



Многозадачность





Одновременно - 1 час

Последовательно - 7 + 3 + 3 мин

Большие и сложные задачи





**Боимся успеха, неудачи,
оказаться несовершенным**

Угроза самоуважению

**«На потом» - снятие стресса,
отвлечение от источника угрозы**



**Поиск спасения
в чем-то приятном**



На что отвлекаемся?



**Что с ЭТИМ
делать?**



**Освободить
голову**

Все мои дела

~~Не делать~~

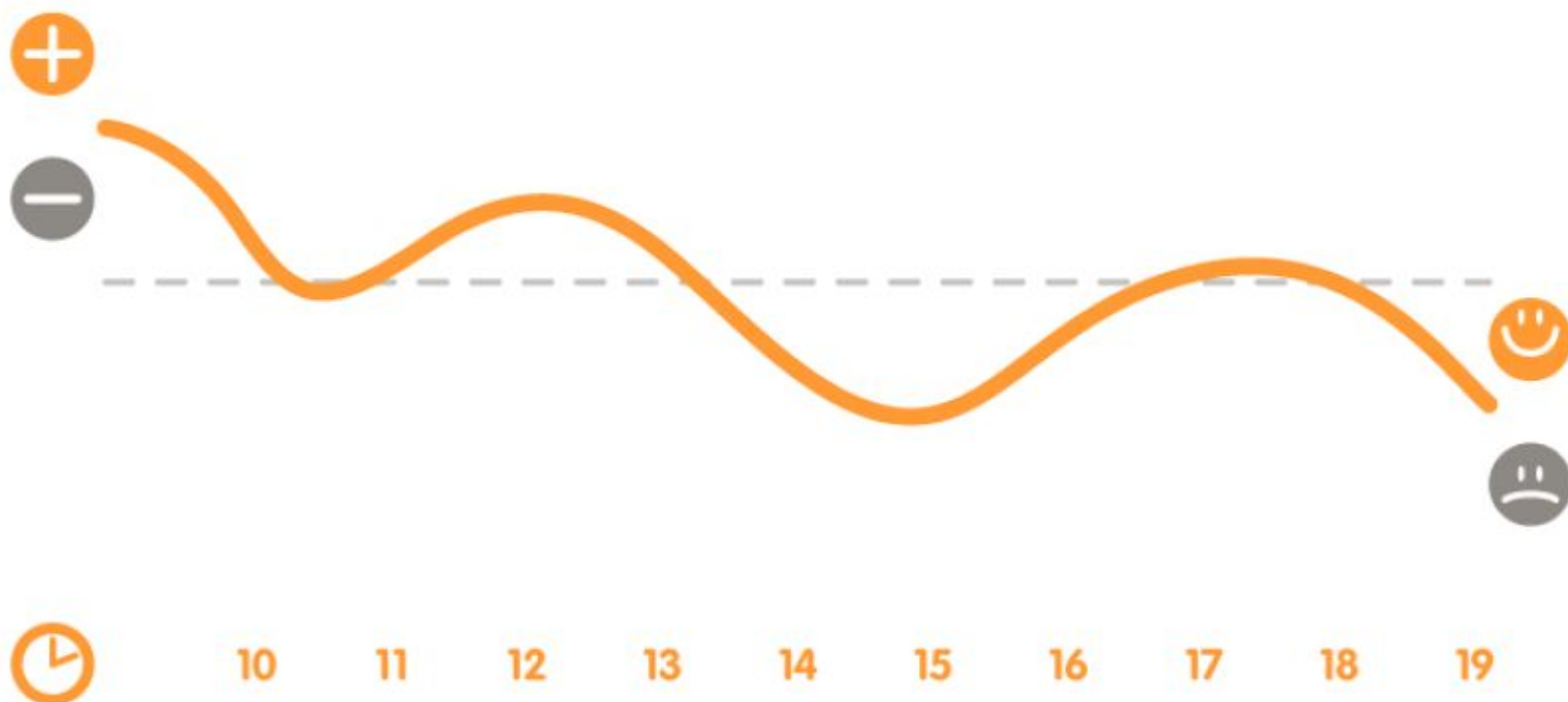
Делегировать

Сделать за 2 минуты

Важные – в золотой час



Ваш золотой час?



10 минут перерыва каждые



МИНУТ

Полное переключение



5 зарядка

4 прогулка

3 чай на кухне

2 беседа

1 интернет

Приоритеты



SMART ЦЕЛЬ



Конкретная

Измеримая

Достижимая

Важная

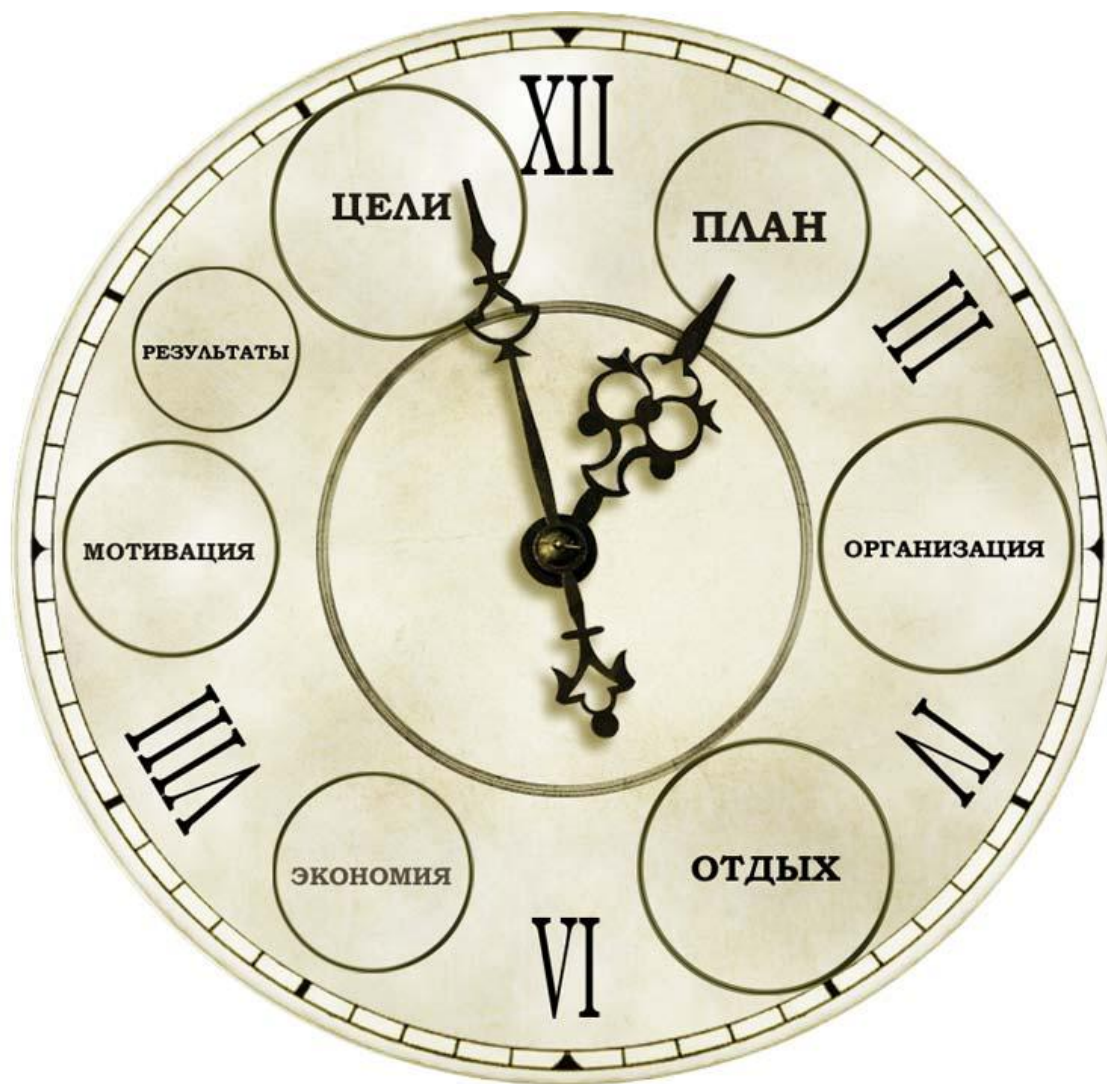
Со сроками



важная задача

3 шага на сегодня

Фото дня



Анализ дня



Ошибки
Успехи
Награда

Сила воли!



Умение отложить удовольствие и заниматься тем, что сделает счастливым