

# TIME MANAGE MENT

Выполнили: студентки 3 курса  
Опришь Ирина и Полякова  
Екатерина



# Управляй временем - управляй жизнью !



функционирования  
организации и достижения  
эффективных результатов,  
управленцу  
необходимо уметь  
планировать рабочее



# Принципы Тайм - менеджмента



# Планирование времени

«Планирование переносит будущее в настоящее и позволяет вам что-нибудь сделать с ним сейчас.»



ПЛАН НА ДЕНЬ

КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН (1-4 НЕДЕЛИ)

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЛАН (1, 3, 5 лет)

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

ГЛАВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ



- «Срочные дела, как правило, не самые важные, а важные – не самые срочные»  
Д.Эйзенхауэр



- 1: Важные и Срочные дела.
- 2: Важные, но НЕ Срочные дела.
- 3: Срочные, но НЕ Важные дела.
- 4: НЕ Срочные, и НЕ Важные дела.



# Борьба с пожирателями времени



Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕМ Я ВСЕГДА ЗАНЯТА

НО МНЕ ВСЕГДА НЕКОГДА.



# Правило Парето





# От сложного к простому



**«Съесть  
Лягушку» –  
выполнить в  
первую  
очередь ту  
работу,  
которая  
вызывает  
отвращение.**



# Не делать много дел ОДНОВРЕМЕННО



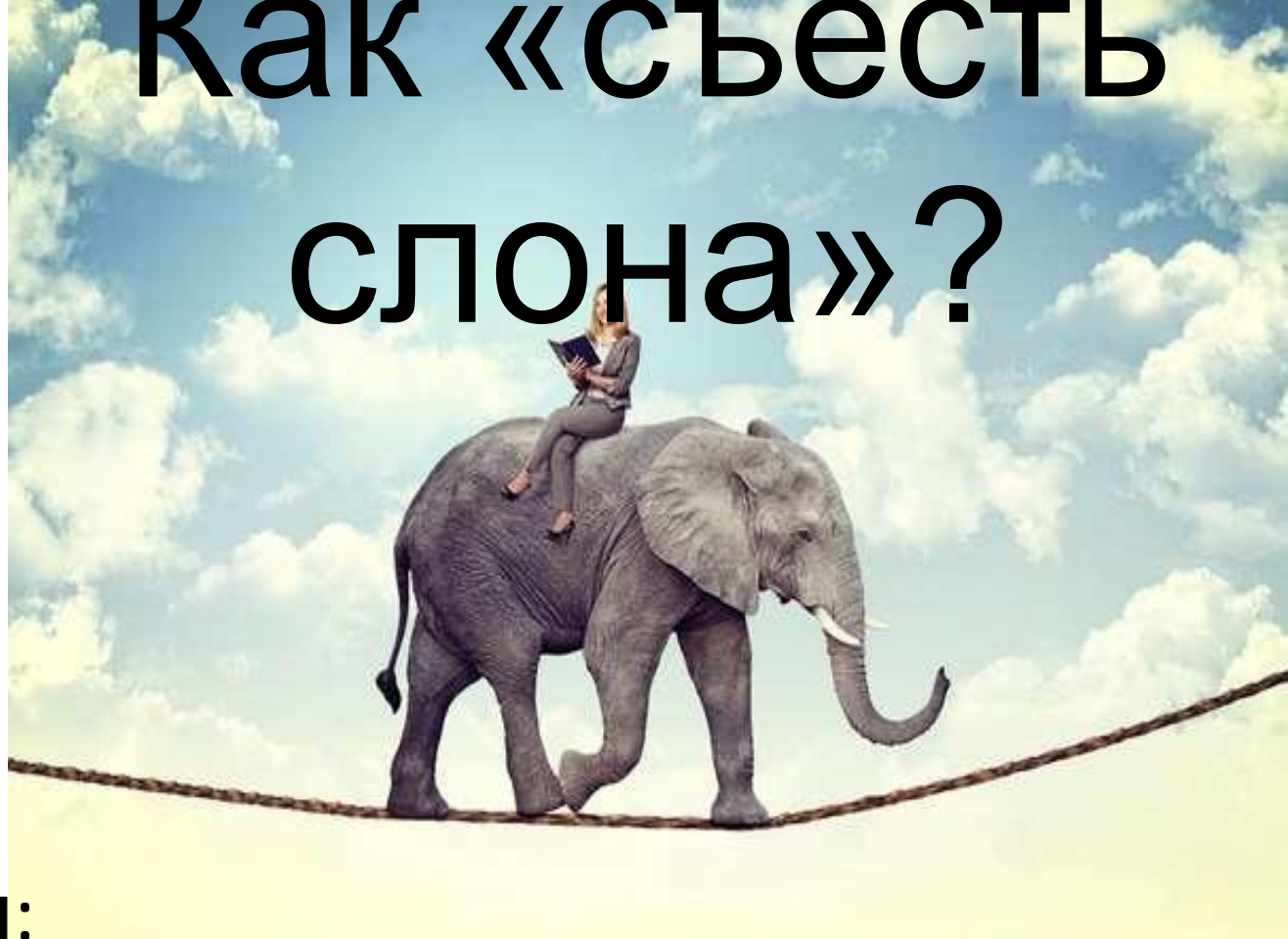
# Сложную задачу разбивайте на простые



Чтобы было проще  
съесть слона, Вы  
можете разделить его  
на «маленькие



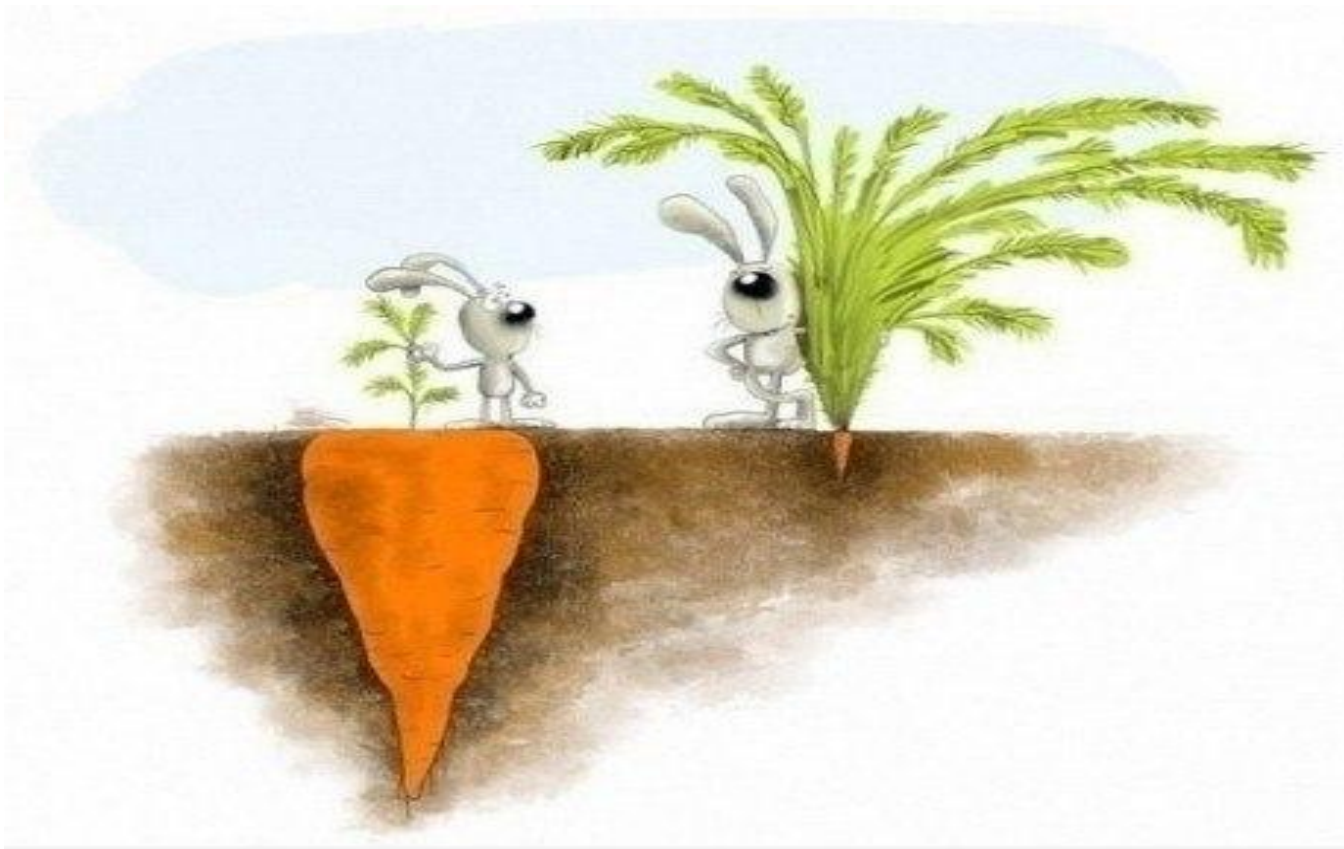
# Как «съесть слона»?



## Действия:

- Разделить слона «на кусочки»;
- Внести в расписание дня, недели регулярные «откусывания» от слона;
- Убедитесь, что Вы каждый день «съедаете кусочек» в дополнение к Вашим другим рутинным задачам;
- Убедитесь, что Вы «доели» слона;

# Мотивируйте себя



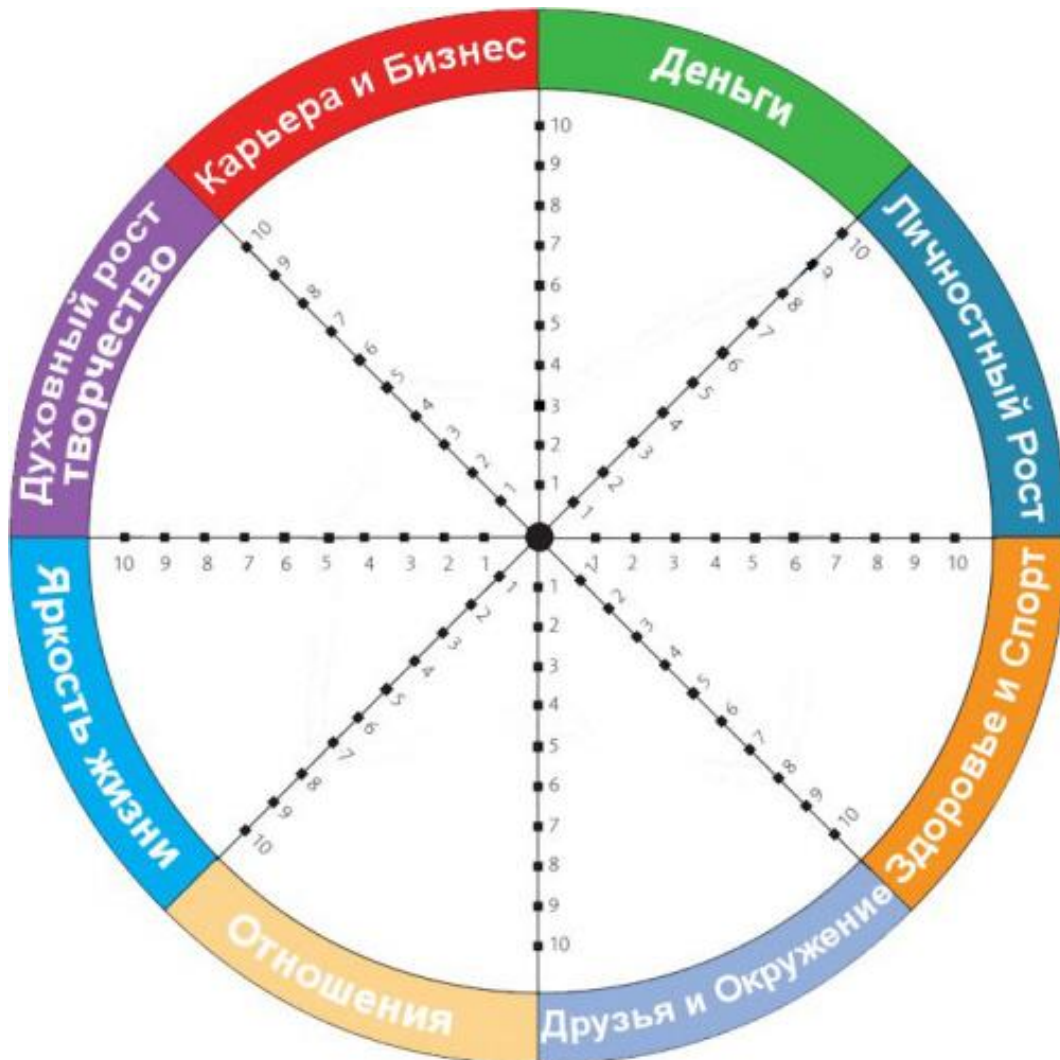
Если ты не видишь результат,  
это вовсе не означает, что его  
нет!



# Равновесие



# Колесо Жизни



- В идеале Колесо жизни должно «катиться», т.е. быть именно колесом, секрет этой методики по гармонизации своей жизни именно в этом.

Спасибо за Ваше  
время!

