

ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ

Краткий курс

Выполнила Владимирова В.В.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

(управление временем) -

Это наука, позволяющая достигать поставленных целей в этом сумасшедшем скоростном мире.

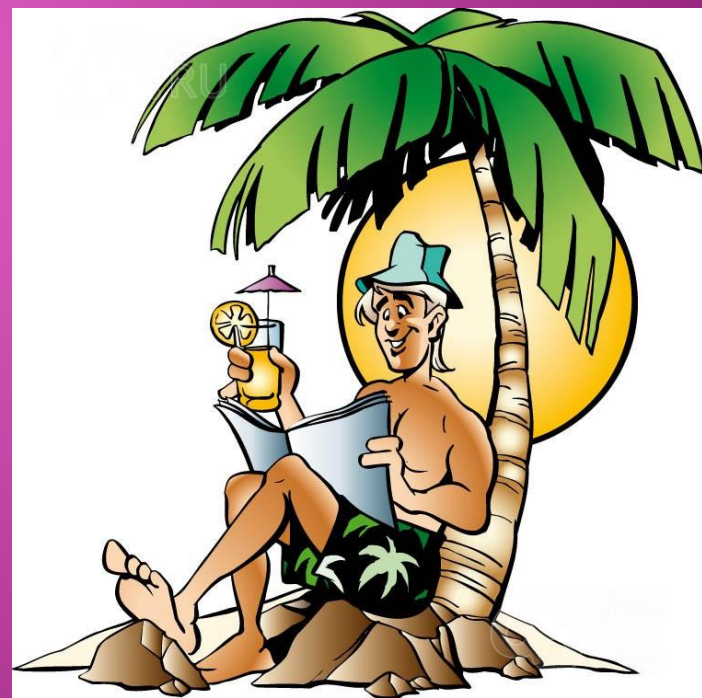
TOKYO

LOS ANGELES

КОГДА НЕТ ПЛАНИРОВАНИЯ
ВРЕМЕНИ, ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ ТАК



А можешь выглядеть так



ПРАВИЛО 6 «П» ГЛАСИТ:

ПРАВИЛЬНОЕ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПЛОХИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Итак основные правила ..

➔ Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует.

➔ Работа со списком запланированных дел в первый же день увеличивает производительность на 25%

Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее.

➔ Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой и прибавит энтузиазма .

С вечера
готовьте
список задач,
которые нужно
сделать завтра



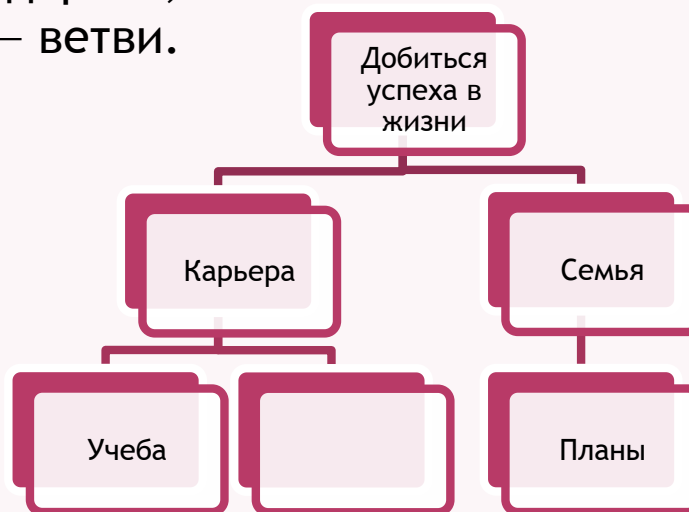
✓ Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день.

✓ Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

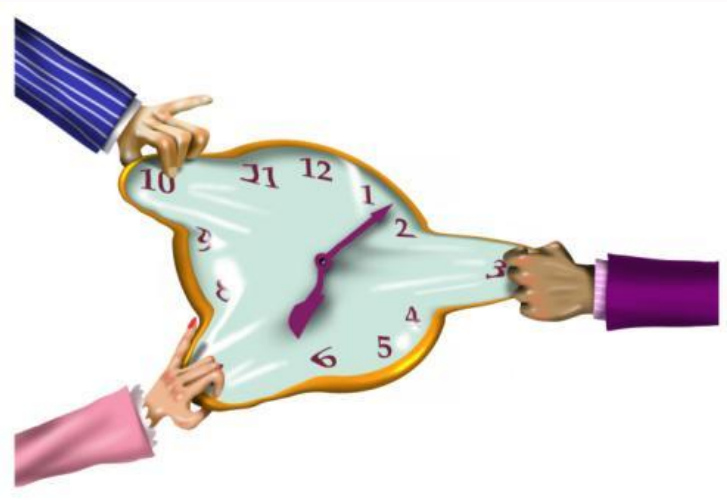
✓ Сложную задачу всегда делите на мелкие подзадачи.



Здесь хорошо помогает **дерево целей**, где ключевая задача — дерево, а подзадачи для ее выполнения — ветви.



ПРИНЦИП ЭЙЗЕНХАУЭРА



Распределив все дела на четыре группы, и начав выполнение в нужной последовательности, Вы научитесь расставлять приоритеты и успевать все вовремя

«ФОРЕСТ ГАМП» ИЛИ 20% УСИЛИЙ ДАЮТ 80% РЕЗУЛЬТАТА

Как правило человек в течение своей жизни постоянно занимается достижением каких-то **целей**.

Это может быть образование, работа, семья и т.п.

Если в качестве **функции успеха** считать достижение целей, можно сказать, что **успех** зависит от того, насколько **правильно** будут выбраны **важные действия**.

Это закон Парето

Для того чтобы достичь результата, не нужно тратить 100% своих сил и времени, а достаточно выявить 20% эффективных действий, сделать их и получить практически такой же результат



ПРИНЦИП «СЪЕСТЬ ЛЯГУШКУ»?

Старая притча гласит:

«Если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день»

Брайан Трейси, успешный бизнес-консультант, сравнивает лягушку с самым неприятным и важным делом, которое следует сегодня сделать.

Откладывая его, Вы создаете лишнее эмоциональное напряжение и нежелательные последствия.

Нужно действовать без лишних раздумий и промедлений – просто взять и сделать.

Это даст Вам заряд бодрости на целый день.



В ДВУХ СЛОВАХ

- **Великое правило, важное слагаемое успеха: «Думай на бумаге»**
- **Стивен Кови говорит: «Перед тем как карабкаться на лестницу успеха, убедитесь, что она прислонена к стене того здания, что вам нужно»**
- **Определите сроки достижения вашей цели**
- **Составьте перечень всего, что, как вы считаете, вам предстоит сделать для достижения своей цели**
- **Преобразуйте свой перечень в план**
- **Немедленно приступайте к решению задач, входящих в ваш план**
- **Решите для себя каждый день делать нечто, что приближает вас к какой-либо вашей крупной цели**

Действуйте!

ЛИТЕРАТУРА, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЧЕСТЬ

- Брайан Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!»
- Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей»
- Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»

Спасибо за внимание !!!
Удачи в достижении Ваших целей!