



~~TIME~~ MANAGEMENT LIFE

Что такое Time Management?



Для чего нужен Time Management?

- ♦ - жить полноценной жизнью, находить время не только для работы, но и для отдыха;
- эффективно распределять время на личное и рабочее, полезное и для отдыха, решение важных задач и не очень, а также отделять важные задачи от несущественных;
- осмыслить свои цели и жизнь в целом;
- мотивировать себя более эффективно работать и жить;
- выстраивать точные дедлайны для команды;
- организовать работу своей команды (их тайм-менеджмент) - чтобы они успевали выполнять свои функции не «умирая на работе»;
- соблюдать режим дня, чтобы быть в рабочее время в хорошем тонусе



Принципы Time Management

Планирование

ЖЕСТКОЕ

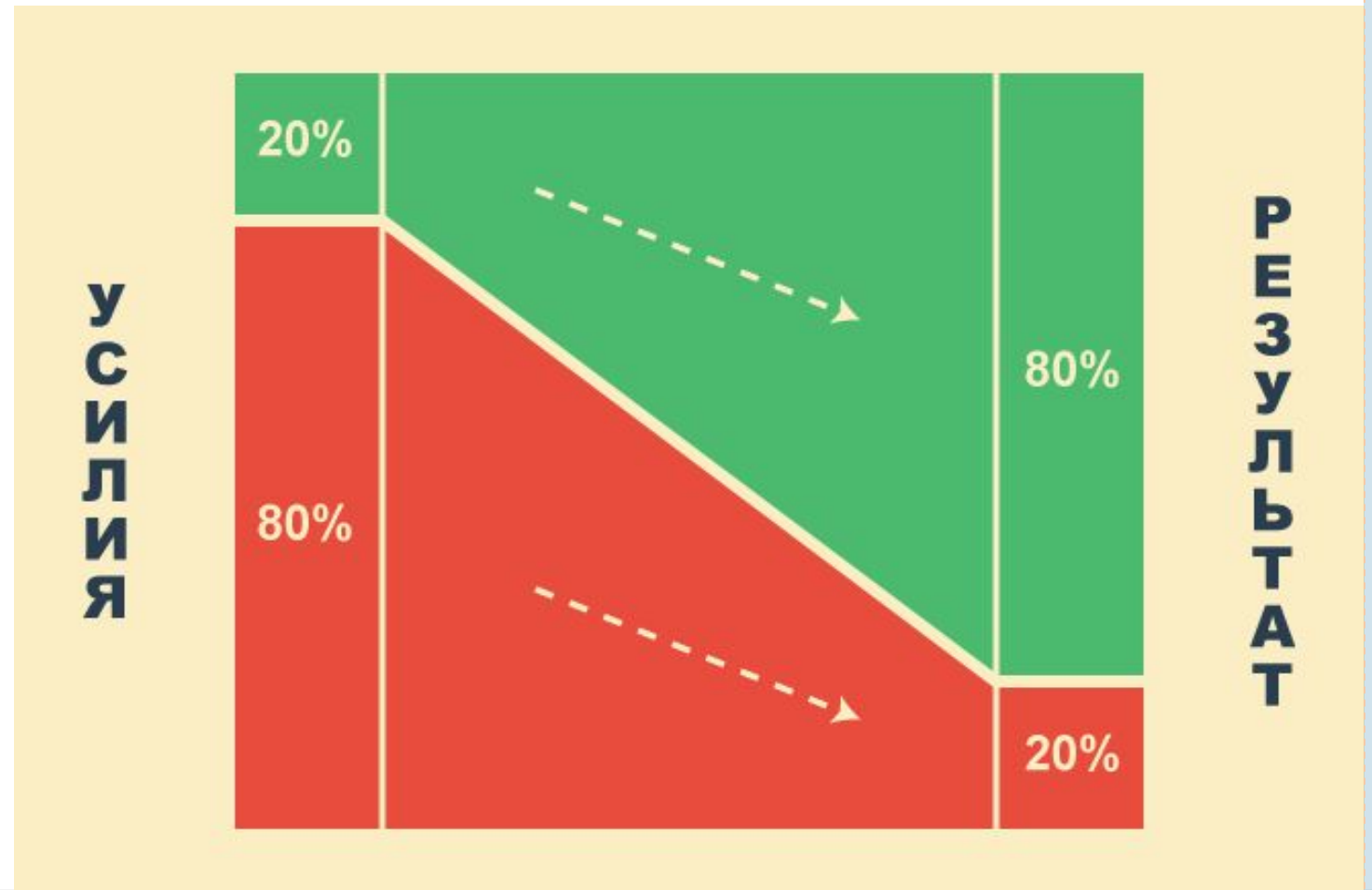
- ◆ четкий план
- ◆ время выполнения, сроки
- ◆ расписание

ГИБКОЕ

- ◆ список дел
- ◆ понимание актуальности выполнения
- ◆ интеграция с жестким методом планирования

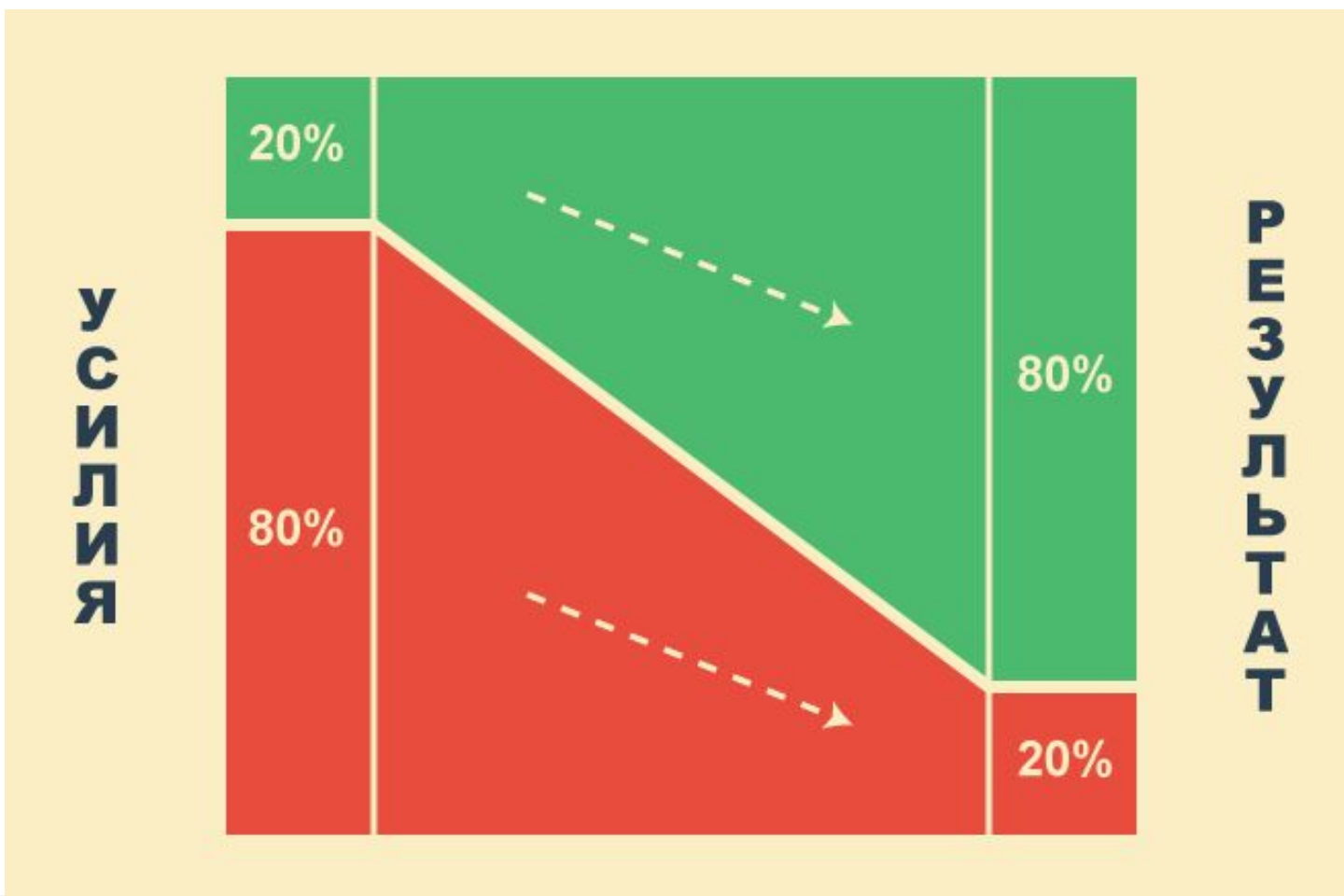
Принцип Парето

20 % прилагаемых нами усилий обеспечивают 80% результата.
Следовательно, всего лишь 20 % результата дают 80 % усилий.



Принцип Парето

- 1] Личные вещи
- 2] Информация
- 3] Карьера и самореализация
- 4] Окружение

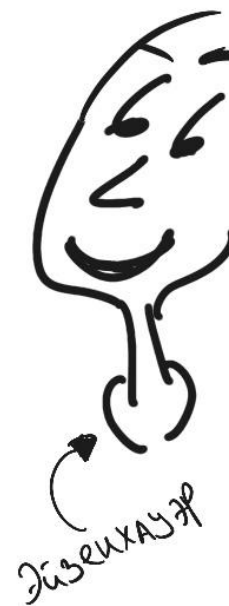
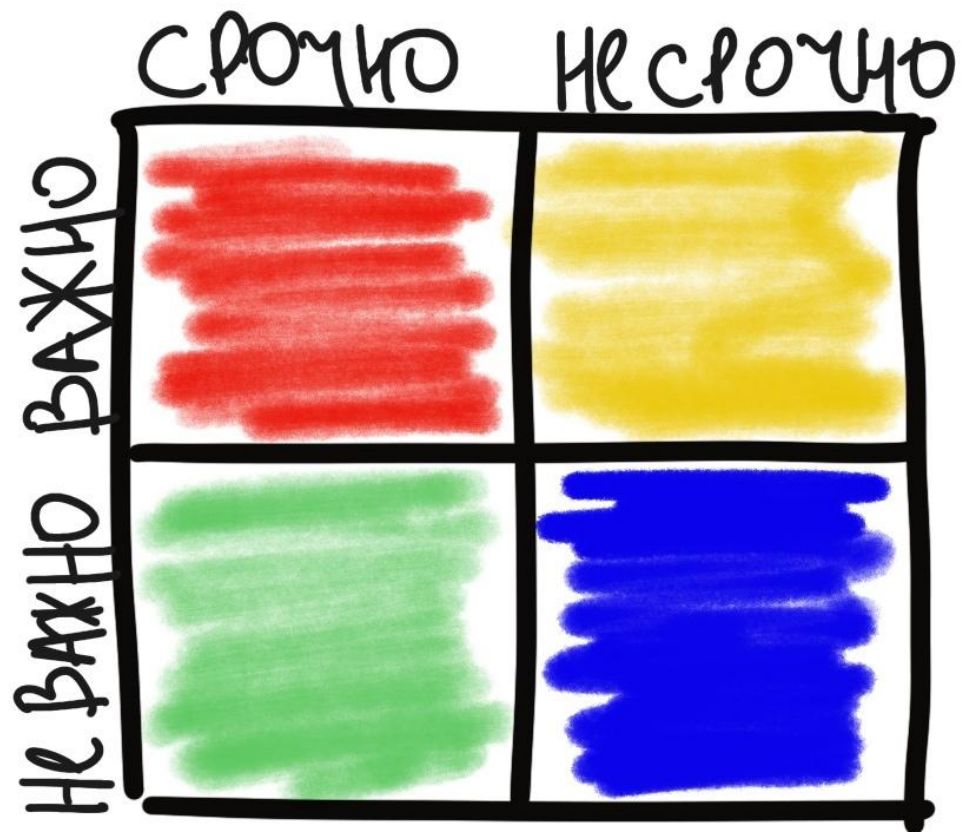




Техника Time Management POMODORO

Один «помидор» длится 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха.

Матрица Эйзенхауэра



4D

4Ds of time management



#1
DROP
certain
unimportant
tasks



#2
DELEGATE
work that is
not necessary
for you to do



#3
DELAY
work that is
not needed
immediately



#4
DO
what is
essential &
what adds the
most value

Техника Time Management Съесть лягушку

Самые нелюбимые и часто
откладываемые дела сделать в
первую очередь с утра 😊



Научись говорить «Нет»

- ◆ Какие дела самые важные и ценные для меня?
- ◆ Что могу сделать ТОЛЬКО Я?
- ◆ Как использовать свое драгоценное время с максимальной пользой?



Отключение приложений



Порядок на столе, в голове и жизни



Колесо баланса

- ♦ **Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание.**

КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



Ощущение времени



Постановка целей



Планы на 2009 2010 2011 2012
Новый Год 2013

1. Похудеть ^{онять} ~~еще~~ ^{еще}
2. Восстановить спортивную форму ^{в следующем году}
3. Бросить пить и курить ^{пить} ~~и курить~~ ^{меньше}
4. ^{Найти работу} ~~Перестать прозябать под~~ ~~начальство~~
5. ^{Постараться} ~~И~~ ^{быть} ~~не~~ ^и ~~жизни~~ ^и ~~еще~~ ^{еще}
6. Разобраться с физией ^в ~~кабинке~~ ^{мужу}
7. Пойти учиться на зерного ^{физика} ~~врача~~ ^{медбрата} ~~завхоза~~



Структурная декомпозиция проекта

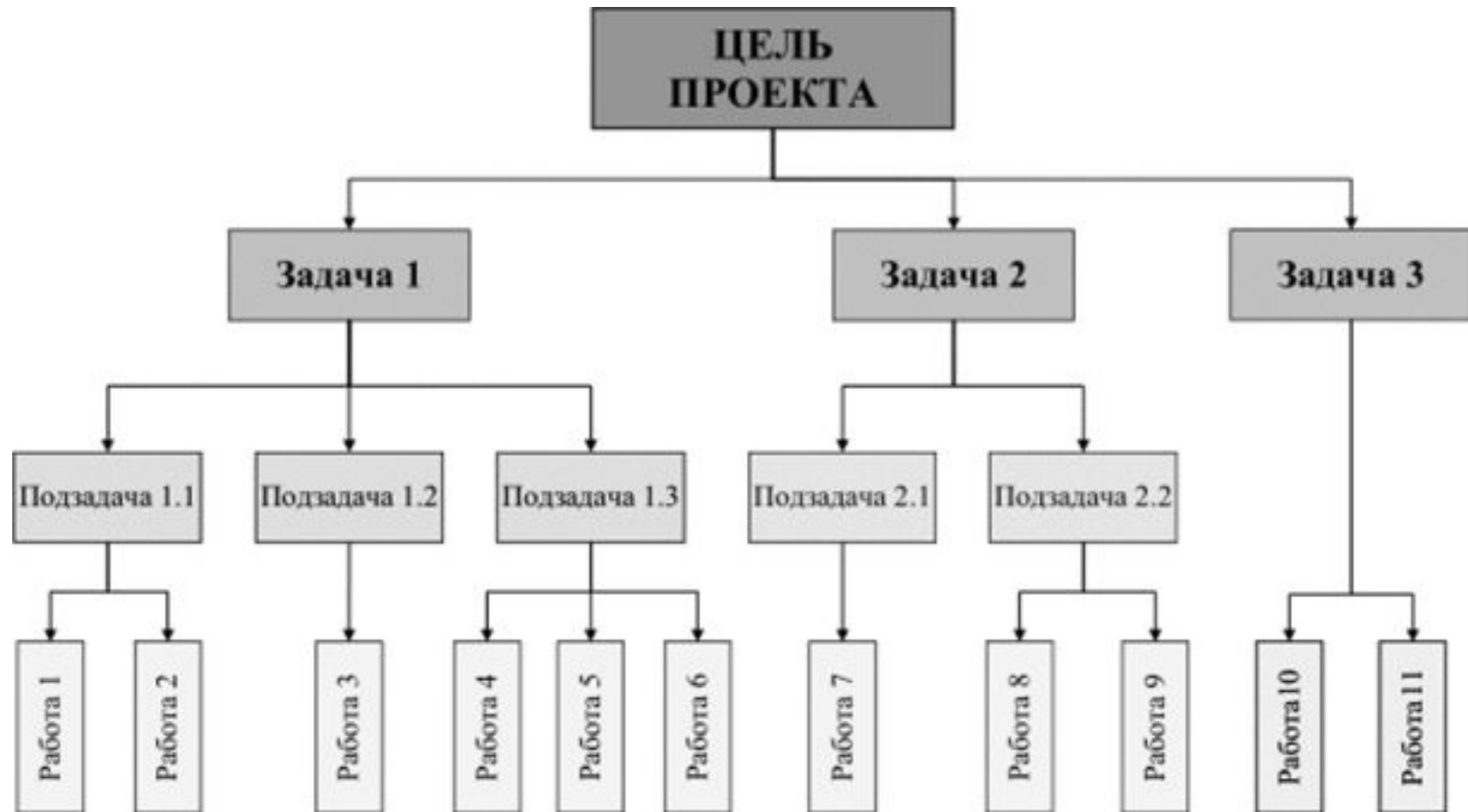
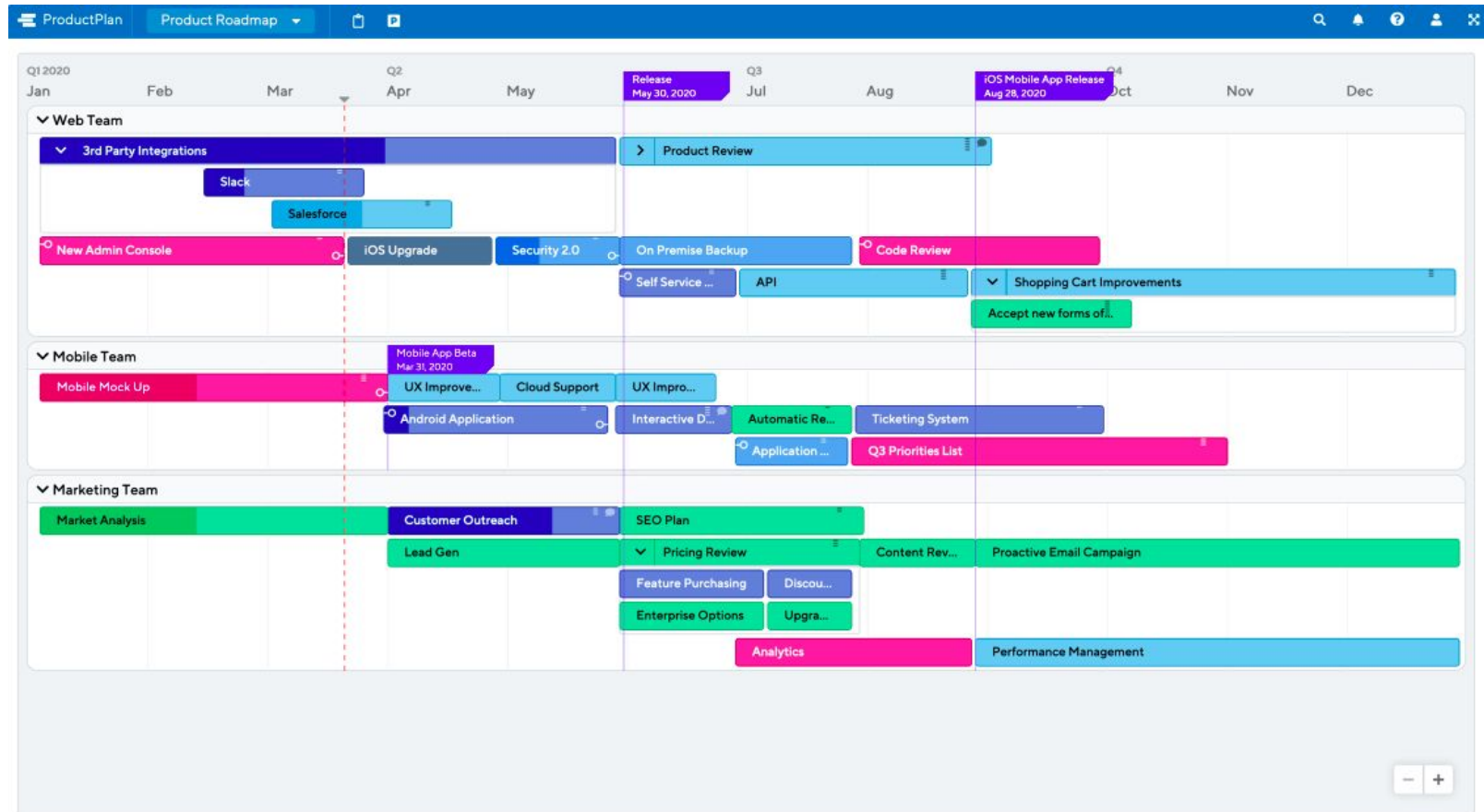


Диаграмма Ганта

- Определяем график выполнения проекта
- Определяем роли, обязанности и ресурсы.
- Отслеживаем ход выполнения проекта.
- Определяем контрольные точки.
- Ищем проблемы и сообщаем о них.



Road map



Полезные приложения и домашнее задание 😊

- ◆ - trello
- ◆ - pomodoroTimer
- ◆ - time planner
- ◆ - forest
- ◆ - smartsheet
- ◆ - wrike

ДЗ: ответить на вопросы, которые будут опубликованы в течение суток после лекции 😊