



# ~~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

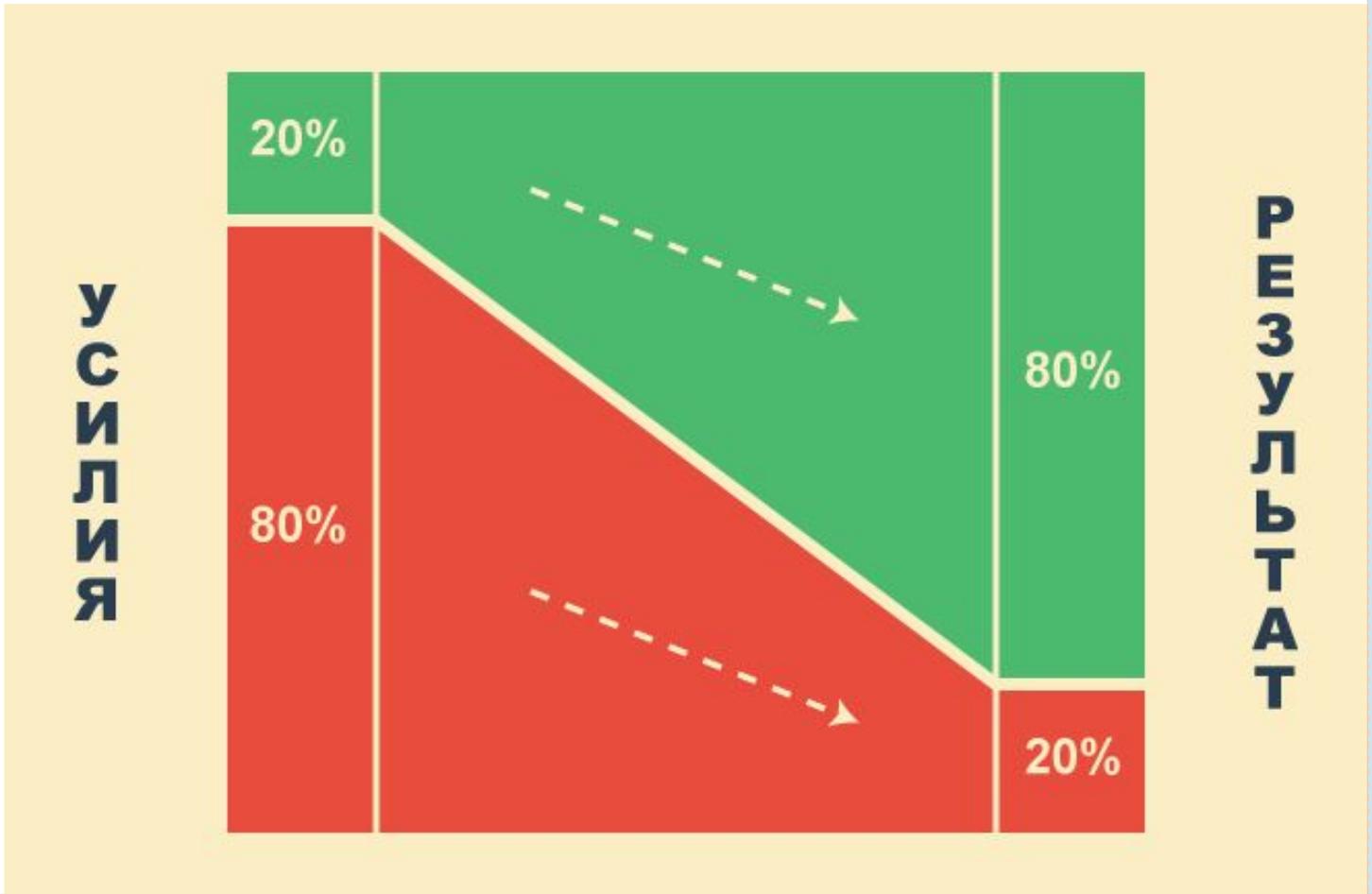
- ◆ четкий план
- ◆ время выполнения, сроки
- ◆ расписание

ГИБКОЕ

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

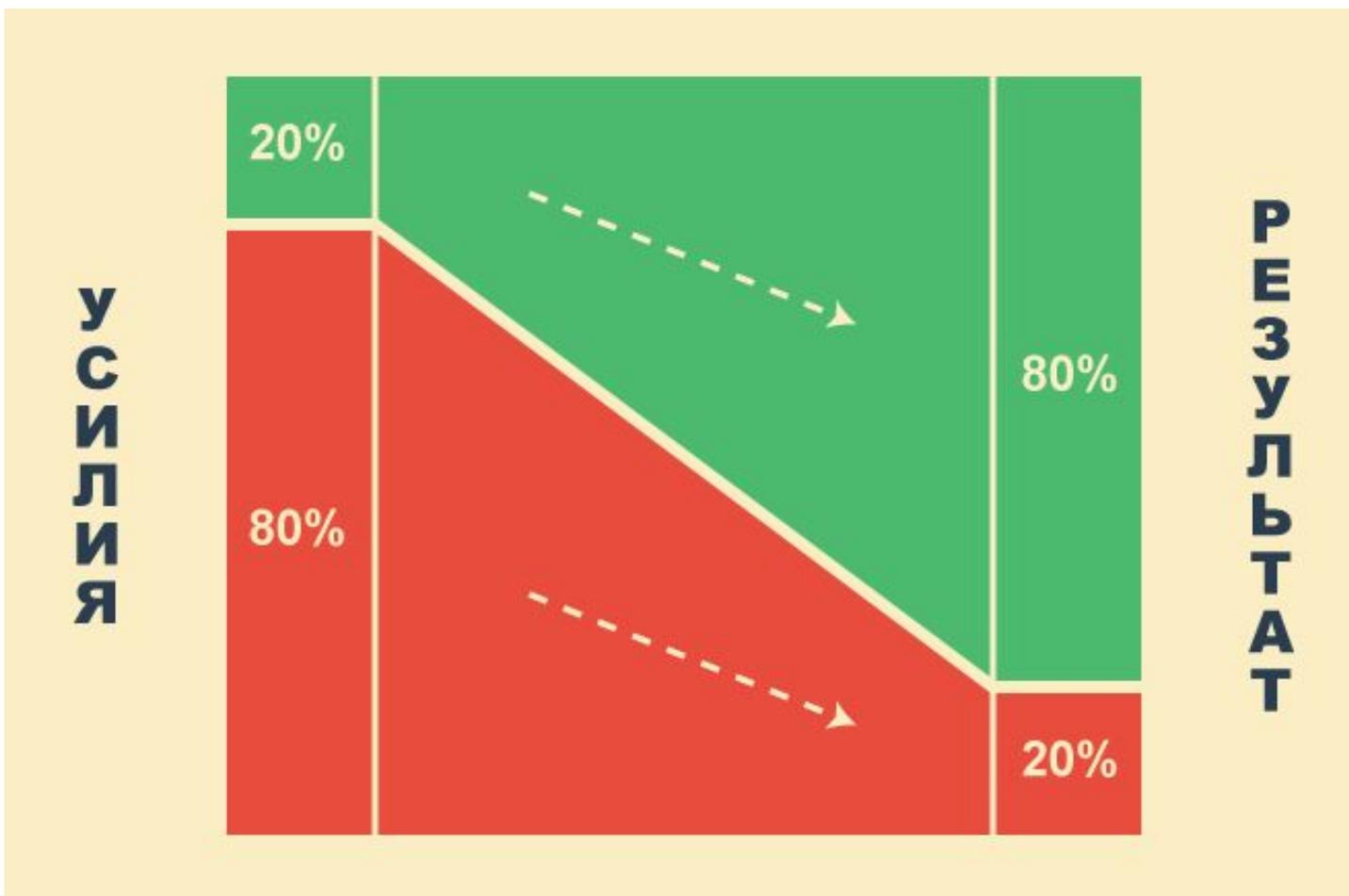
# Принцип Парето

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

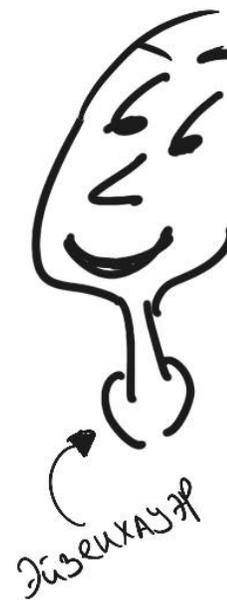
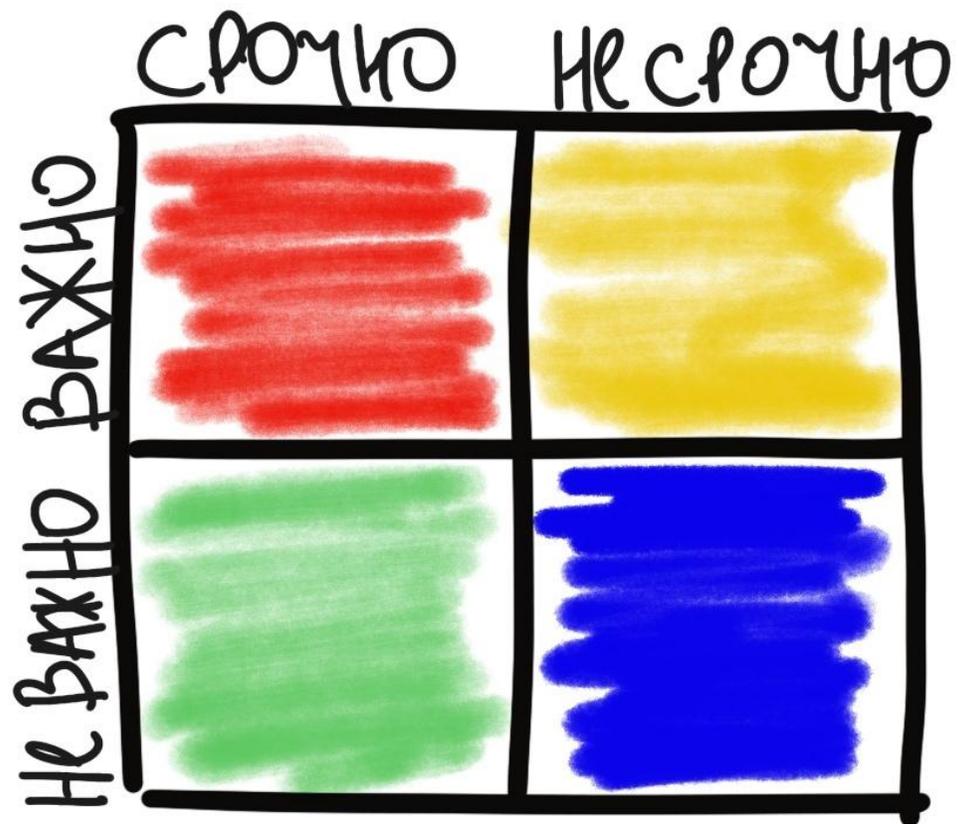




# Техника Time Management POMODORO

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



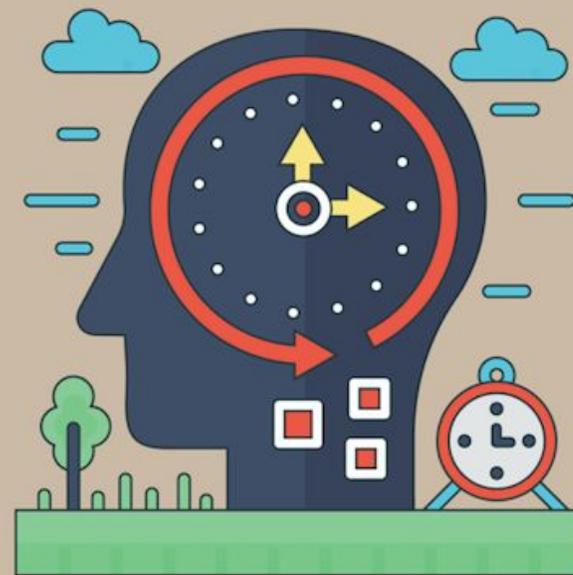
# Колесо баланса

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

## КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ

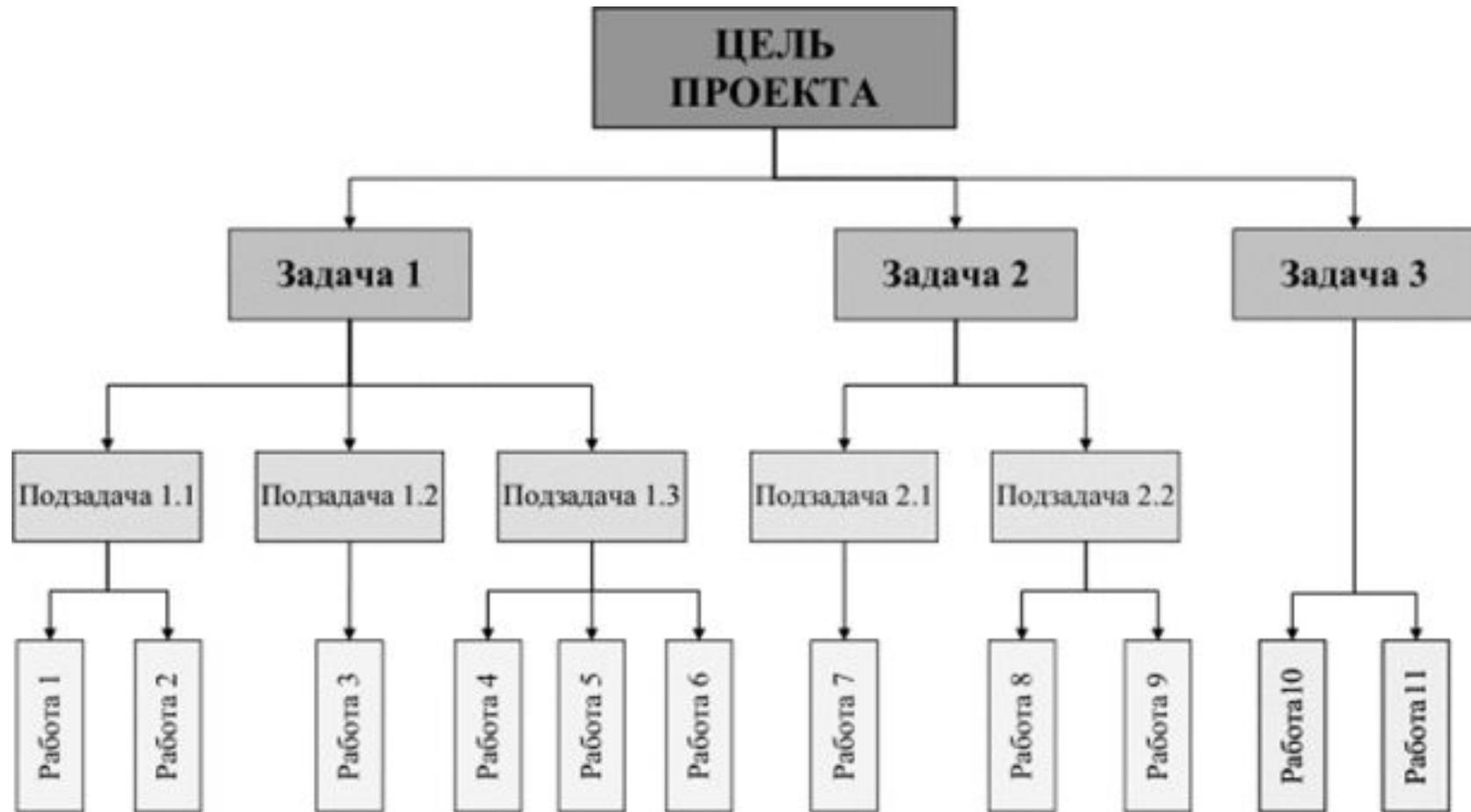


# Ощущение времени





# Структурная декомпозиция проекта

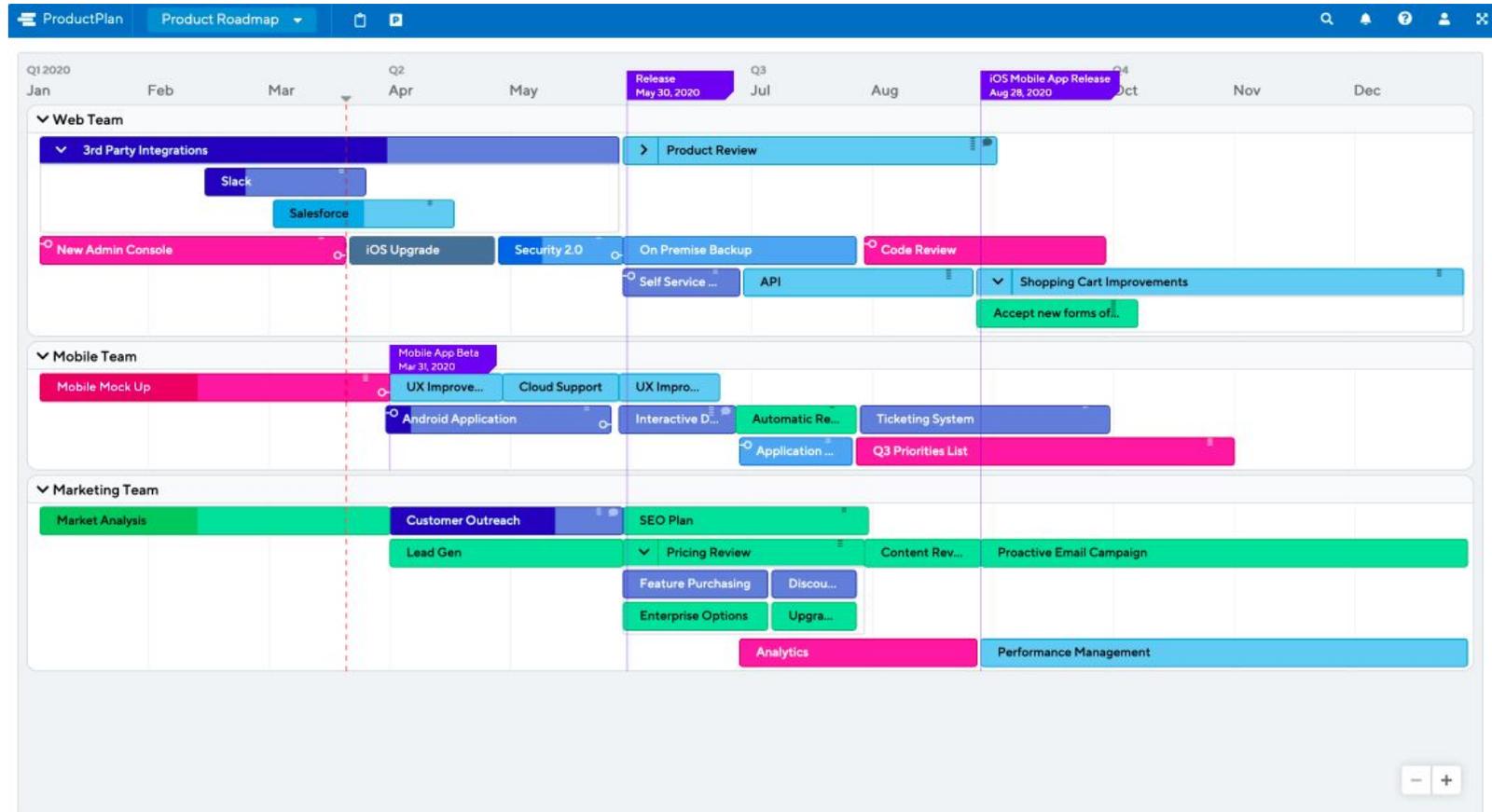


# Диаграмма Ганта

- 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 😊