

САМОМЕНДЖМЕ НТ





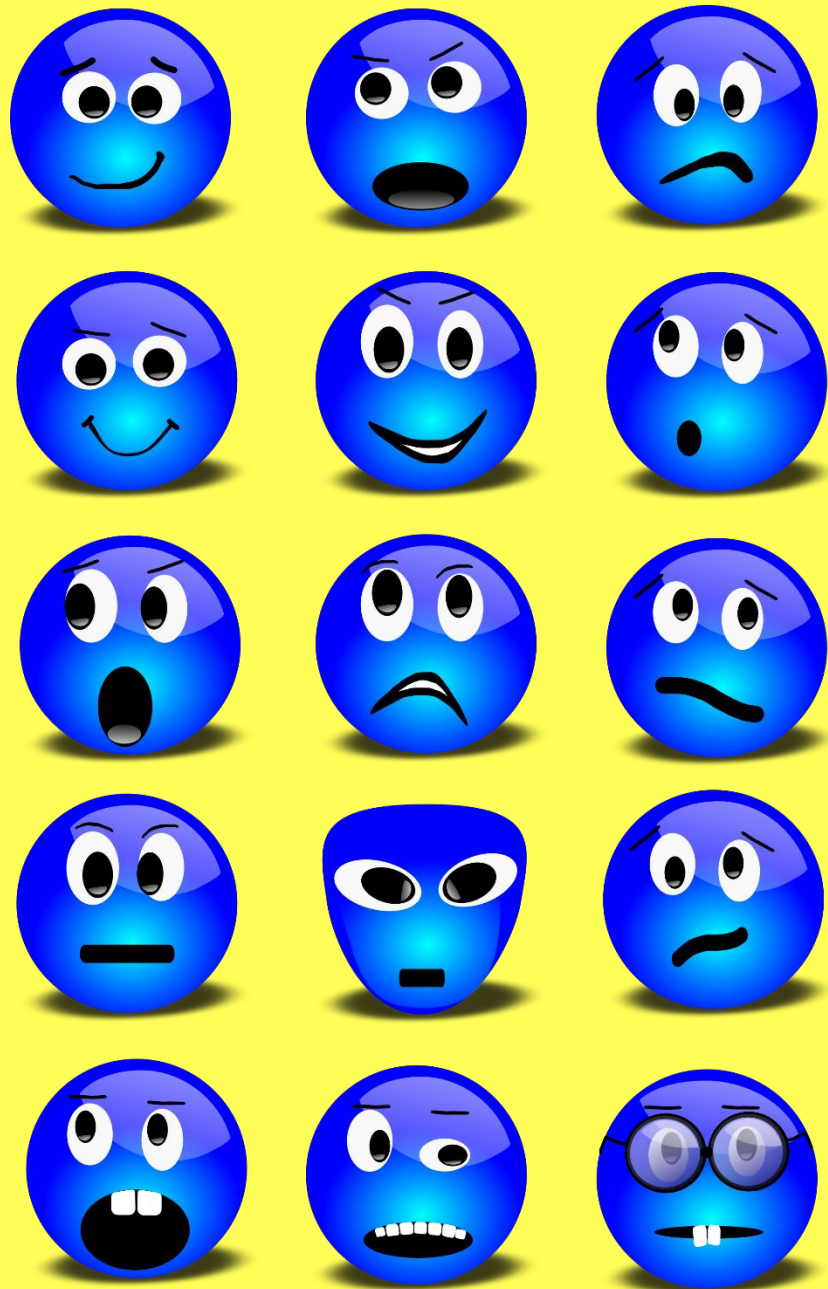
**ВРЕМ
Я**



СИЛ
А



**ЗДОРОВ
ЬЕ**



ЭМОЦИ
И



**Самоменеджмент –
техника правильного
использование
своих ресурсов для
получения максимальной
выгоды для себя**

**Умение управлять
собой**

Тайм- менеджмент



Основные принципы:

- Составляйте список дел;
- Разделяйте задачи;
- Расставляйте приоритеты;
- Не отвлекаться;
- Ставьте цель правильно;
- Ставьте высокую планку;
- Делегируйте;
- Научитесь говорить «Нет»;
- Позволяйте себе отдыхать;
- Живите по своим биоритмам.



Помощники:

✓ Google

✓ Smarter Time;

✓ календарь; ✓ TIME

; Planner.







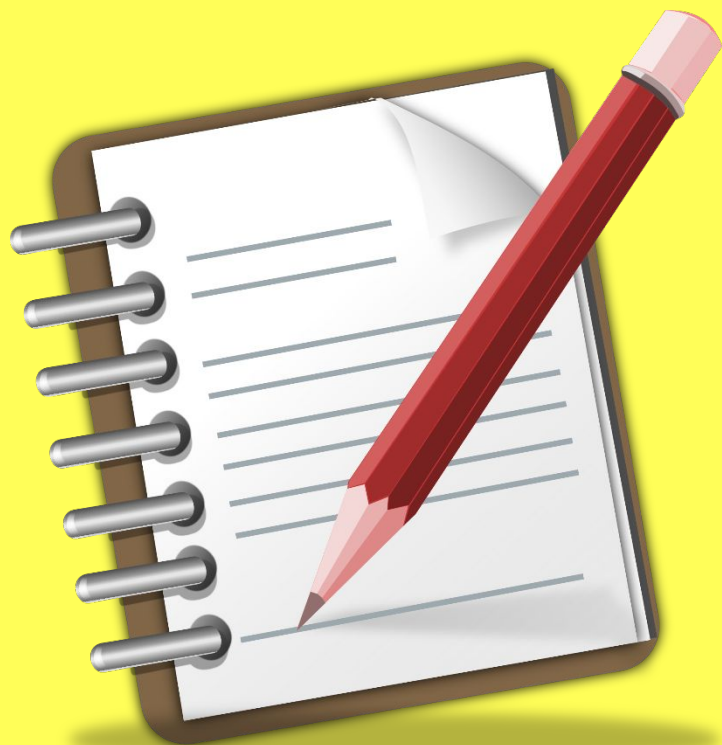
ПН 8 ВТ 9 СР 10 ЧТ 11 ПТ 12 СБ 13 ВС 14

GMT+07

08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
	База данных 08:50-10:25	ТВиМС 08:50-10:25	Философия 08:50-10:25												
	База данных 10:40-12:15	ТВиМС 10:40-12:15	Работа 10:25-19:00	ГПО 10:00-15:00											
		Работа 12:15-18:00			База данных 10:40-12:15										Тренинг участников Кт-2 11:00-19:00
	Культурология 13:15-14:50				Подготовка 12:15-17:00					Философия 13:15-14:50					
	Культурология 15:00-16:35									ТСИСА 15:00-16:35					
	Время дел 16:35-18:00									ТСИСА 16:45-18:20					
	Собрание Медиа 18:00-20:00	Обучение ОГЭ 18:30-20:00	Время дел 19:00-20:30	Время дел 19:00-23:55	Ведём тренинг с Сашей 17:00-23:00					Время дел 18:20-23:55					
	Встреча Саша 20:00-23:55	Собрание ША*2 20:00-21:00	Собрание Профбюро 20:30-22:00												Собрание развитие 19:30-21:00
		Встреча Саша 21:00-23:55	Отем отр программы 22:00-23:55												Время для себя 21:00-23:55

Планирование





Дело	Дэдлайн	Комментарий	✓
Написать МК «Развитие»	10 мая	Печать	
Защита проекта	11 мая	По критериям	
Лабораторная работа по БД	13 мая	Построить диаграмму	
Курсовая работа	23 мая		





ЯНВАРЬ

НЕДЕЛЯ

22 ПОНЕДЕЛЬНИК

ATTITUDE
IS
Every
THING

23 ВТОРНИК

24 СРЕДА

LOVE
this
LIFE

25 ЧЕТВЕРГ

What A
BEAUTIFUL
Day

26 ПЯТНИЦА

YOU
DESERVE
THE
BEST

27 СУББОТА

YAY!

hey you,
YOU
TOTALLY
ROCK

28 ВОСКРЕСЕНЬЕ

BE
HAPPY

ЗАМЕТКИ

GET
IT
DONE

ONE
DAY
AT A
TIME

PlannerFan Printables

PlannerFan Printables

A5



**ПЕЙ
БОЛЬШЕ
ВОДЫ**

30—дневный челлендж

#365done
365done.ru

День 1		День 16	
День 2		День 17	
День 3		День 18	
День 4		День 19	
День 5		День 20	
День 6		День 21	
День 7		День 22	
День 8		День 23	
День 9		День 24	
День 10		День 25	
День 11		День 26	
День 12		День 27	
День 13		День 28	
День 14		День 29	
День 15		День 30	



для #365DONE
365done.ru



ЗОЖ
с белого листа

ежедневно							
ПОДЪЕМ:	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
КОНТРАСТНЫЙ ДУШ (использовать холодную воду) 				ЗАРЯДКА 			
ВОДА 				ФРУКТ 			
ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (гидро-адаптеры) 				УМЫТЬСЯ 			
ОТБОЙ:	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
хотя бы раз за неделю							
ПРИСЕДАНИЯ 10 раз 15 раз 20 раз 25 раз 30 раз		ОТЖИМАНИЯ (руки широко, если легко – руки узко, если тяжело – колени в лок, подклад 18 раз) количество подходов: 1 2 3 4		ПЛАНКА ИЛИ УПОР ЛЕЖА НА ЛОКТЯХ (сек) 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин			
СКАКАЛКА (если прыжок на месте, как бадди со скакалкой) 1 мин		ЛОДОЧКА Ляжи на живот и оторвать от пола ноги и руки 45 сек		СТУЛЬЧИК Упоры на локти в стену, ладони на пол, ноги на носочки стоп (используй 30 гантелей) 1 мин			
ЗАБЕГ НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ ПОХОД В БАНЮ С ДРУЗЬЯМИ УТРЕННЯЯ ПРОБЕЖКА							
В ГОСТИ К РОДИТЕЛЯМ							
Йо! Размялся? Теперь можно и спортом заняться, лучше – на результат и обязательно – в крутой компании. У нас только так. Времени мало, а видов спорта много! Записывайся на курсы "Спортивной секции" тут – sportsecbellesosov							

Взять с собой в дорогу

галочка «V» количество

Independent Travel

ОДЕЖДА

- нижнее белье
- ночная одежда
- брюки
- юбка
- платье
- футболка
- спортивная кофта
- теплая кофта
- носки
- ветровка
- головной убор
- купальник
- спортивный костюм
- _____
- _____

ОБУВЬ

- тапочки
- кроссовки
- туфли
- обувь для города
- _____
- _____

АКСЕССУАРЫ

- зонт
- солнечные очки
- шарф / перчатки
- бижутерия
- ремень
- напоясная сумка
- _____
- _____

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

- зубная щетка
- зубная паста
- расческа
- мыло
- дезодорант
- шампунь
- уход за лицом
- укладочные средства
- очищающие средства д/лица
- солнцезащитные средства
- приборы и средства для бритья
- очки/линзы
- маникюрные ножницы
- ср-во от комаров
- ср-ва для макияжа
- _____
- _____

ДОКУМЕНТЫ

- паспорт
- водительские права
- копии документов
- наличные
- банковская карта
- контакты для экстренных случаев
- распечатка подтверждения броней
- _____
- _____



ГАДЖЕТЫ

- телефон
- планшет / ноутбук
- карта памяти
- наушники
- фотоаппарат
- зарядные устройства
- адаптер
- _____
- _____

СПОРТИВНЫЕ АКСЕССУАРЫ

- _____
- _____
- _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- аптечка
- блокнот/ручка
- _____



<http://independenttravel.ru>

365done.ru

Создай или
ВОЗЬМИ ГОТОВЫЙ

Самомотивац ИЈА



Назад

Карамель



Карамель 15:40

Ты сама выбираешь как спрашивать свою жизнь.
Выбирай краски поярче!)

1 мая



Карамель 14:11

Никогда не поздно стать той, кем хочется быть. Действуй! 🌸

2 мая



Карамель 14:05

Что бы не произошло, всегда оставляй в душе место вере в сказку 🌸

5 мая



Карамель 13:58

Борись за свою мечту до конца 😊🌟



Напишите сообщение...



Получить совет на день



Мой огромный гардероб



Моя поездка в Испанию



Моя квартира



Моя супер зарплата



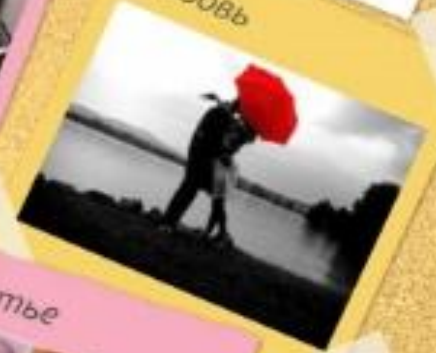
Моя машинка



Моя шубка



любовь



колечко с изумрудом



моя супер фигура



счастье



свадьба



Я знаю испанский



мой котенок



танцую на пилоне



- 1) Закончить университет с красным дипломом
- 2) Посетить Большой Театр
- 3) Выучить английский язык
- 4) Купить машину BMW X5
- ~~5) Посетить спектакль Безрукова~~

.....

100) Быть самой счастливой



Информаци я



Томск

ТУСУР



Интересный Томск
Городское сообщество
95 345 подписчиков



◀◀◀ **Мой ТУСУР** ▶▶▶
Открытая группа
4 007 участников



Общежитие №5 ТУСУР
Молодёжное движение
792 подписчика



Я из Томска
Городское сообщество
152 548 подписчиков



Профсоюзная организация студентов ТУСУР
Открытая группа
4 613 участников



ТУСУР Подслушано
Открытая группа
5 653 участника



РИА Томск ✓
Интернет-СМИ
33 358 подписчиков



Отдел культурно-массовой работы ТУСУРа
Открытая группа
1 688 участников



Томские.ру
Городское сообщество
143 062 подписчика



Социально-правовая комиссия ТУСУРа
Университет
1 106 подписчиков



Комсомольская правда - KP.RU ✓

Интернет-СМИ

828 838 подписчиков



РИА Новости ✓

Интернет-СМИ

2 427 187 подписчиков



5 умных мыслей

Философия

4 559 194 подписчика



ПЕСНИ ✓

Открытая группа

543 089 участников

🔍 #новости



Отмена

Лучшее

Аккаунты

Теги

Места



#новости

4m публикаций



#новостиуфы

61.7k публикаций



#новостизвезд

50.9k публикаций



#новости_ru

24.3k публикаций



#новостиуфа

36.6k публикаций



#новостидня

176k публикаций



#новостироссии

34.8k публикаций



#новостимира

28.8k публикаций



#новостизвезд

191k публикаций



#новостиказахстана

36.9k публикаций



< #наука ...

Публикации: 588 тыс.

Подписаться

Просматривайте несколько лучших публикаций еженедельно


Похожие: #физика #факт #ум #интересно #мозг

Топ Недавние

ВИДЕО
Видео с хэштегом #наука

Instagram: @irbaniyevastan

КАК СОРТИРУЮТ МОНЕТЫ



Home Search Add Like Smile

< #творчество ...

Публикации: 6,9 млн

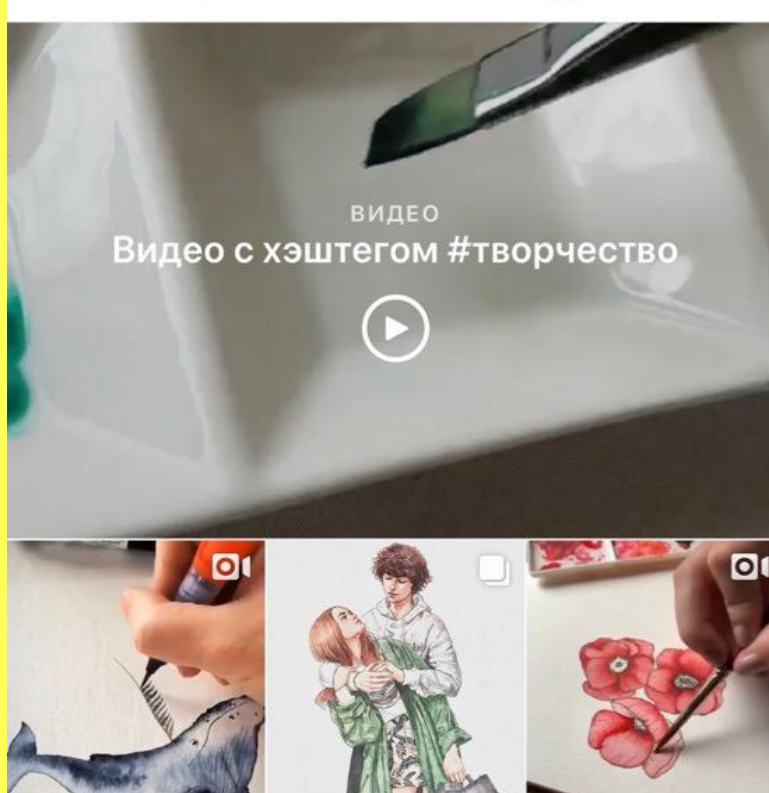
Подписаться

Просматривайте несколько лучших публикаций еженедельно

Похожие: #творю #творчествобезграниц #моетворч

Топ Недавние

ВИДЕО
Видео с хэштегом #творчество



Home Search Add Like Smile



Задани

- Расписать зачетную неделю по занятости
- Собрани
- Встречи
- Время для себя
- Список дел, которые необходимо выполнить

Обратная СВЯЗЬ

- ❖ Полезная информация?
- ❖ Чего не хватило? +/- тренера?
- ❖ Комментарий

Спасибо за внимание

