

# САМОМЕНДЖМЕ НТ





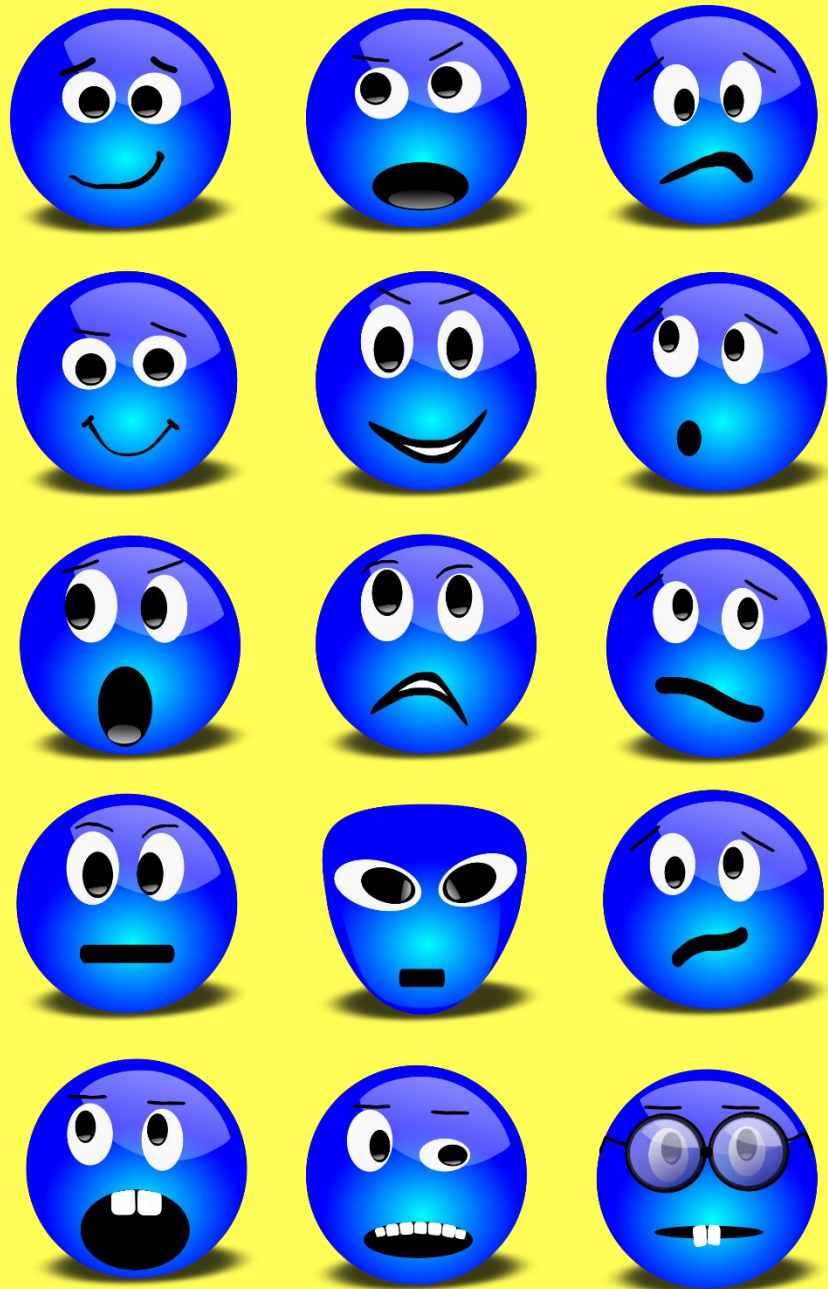
**ВРЕМ  
Я**



**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.







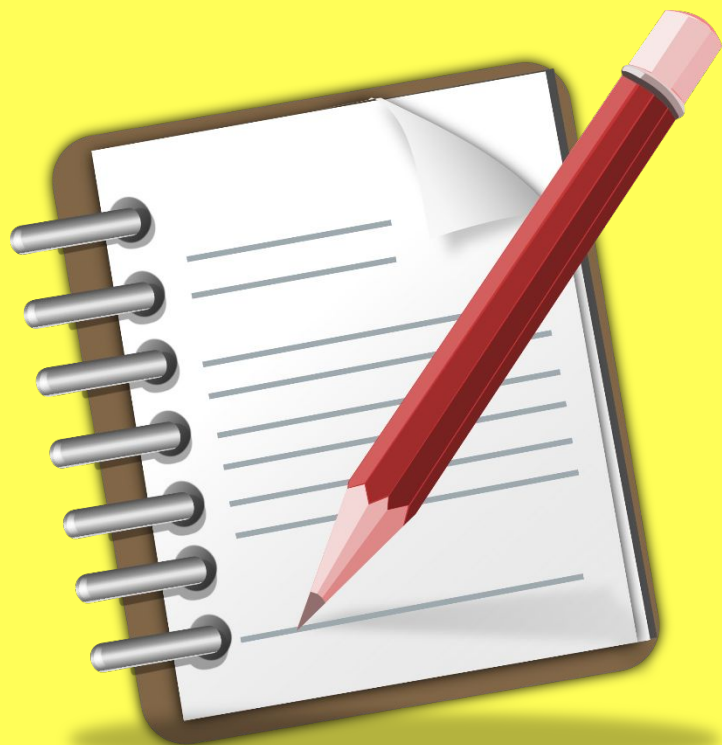
ПН 8 ВТ 9 СР 10 ЧТ 11 ПТ 12 СБ 13 ВС 14

GMT+07

Время	ПН 8	ВТ 9	СР 10	ЧТ 11	ПТ 12	СБ 13	ВС 14
08:00							
09:00	База данных 08:50-10:25	ТВМС 08:50-10:25	Философия 08:50-10:25				
10:00				ГПО 10:00-15:00			
11:00	База данных 10:40-12:15	ТВМС 10:40-12:15	Работа 10:25-19:00		База данных 10:40-12:15		Тренинг участников Кт-2 11:00-19:00
12:00							
13:00		Работа 12:15-18:00			Подготовка 12:15-17:00		
14:00	Культурология 13:15-14:50					Философия 13:15-14:50	
15:00	Культурология 15:00-16:35			Работа 15:00-19:00		ТСИСА 15:00-16:35	
16:00							
17:00	Время дел 16:35-18:00					ТСИСА 16:45-18:20	
18:00	Собрание Медиа 18:00-20:00				Ведём тренинг с Сашей 17:00-23:00		
19:00		Обучение ОГЭ 18:30-20:00	Время дел 19:00-20:30	Время дел 19:00-23:55		Время дел 18:20-23:55	
20:00	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
21:00		Встреча Саша 21:00-23:55					Время для себя 21:00-23:55
22:00			Отем отр программы 22:00-23:55				
23:00							

# 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



JULY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10  
MONDAY

11  
TUESDAY

12  
WEDNESDAY


13  
THURSDAY

14  
FRIDAY

15  
SATURDAY

16  
SUNDAY




NOVEMBER

AUGUST

SEPTEMBER

OCTOBER





**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
<b>КОНТРАСТНЫЙ ДУШ</b> (использовать холодную воду) 				<b>ЗАРЯДКА</b> 			
<b>ВОДА</b> 				<b>ФРУКТ</b> 			
<b>ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ</b> (галопа здесь!) 							
ОТБОЙ:	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
хотя бы раз за неделю							
<b>ПРИСЕДАНИЯ</b>  10 раз 15 раз 20 раз 25 раз 30 раз		<b>ОТЖИМАНИЯ</b> (руки широко, если легко – руки узко, если тяжело – колени в лок, подклад 18 раз) количество подходов:  1 2 3 4		<b>ПЛАНКА ИЛИ УПОР ЛЕЖА НА ЛОКТЯХ</b> (сек)  1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин			
<b>СКАКАЛКА</b> (если прыжок на месте, как бадги со скакалкой)  1 мин		<b>ЛОДОЧКА</b> Лезе по вихоту оторвать от пола ноги и руки  45 сек		<b>СТУЛЬЧИК</b> Упереться спиной в стену, ладьи на ползодный стоп (использ 30 галудсок)  1 мин			
ЗАБЕГ НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ    ПОХОД В БАНЮ С ДРУЗЬЯМИ    УТРЕННЯЯ ПРОБЕЖКА							
В ГОСТИ К РОДИТЕЛЯМ							
Йо! Размечся? 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 – <a href="#">sport365done.com</a>							



# 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



счастье



свадьба



Я знаю испанский



Моя супер фигура



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



**№5**  
**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**

