



Тайм-менеджмент

Как управлять временем?

Что обсудим?

- Что такое тайм-менеджмент
- Пирог времени
- Целеполагание. «Лягушки» и «Слоны», метод «швейцарского сыра»
- Планирование. Матрица Эйзенхауэра, техника «romodoro»
- Приложения

Для чего нужен тайм-менеджмент?

чтобы грамотно
распределять
личное и рабочее
время

чтобы выполнять
больше
количество задач за
меньший период
времени

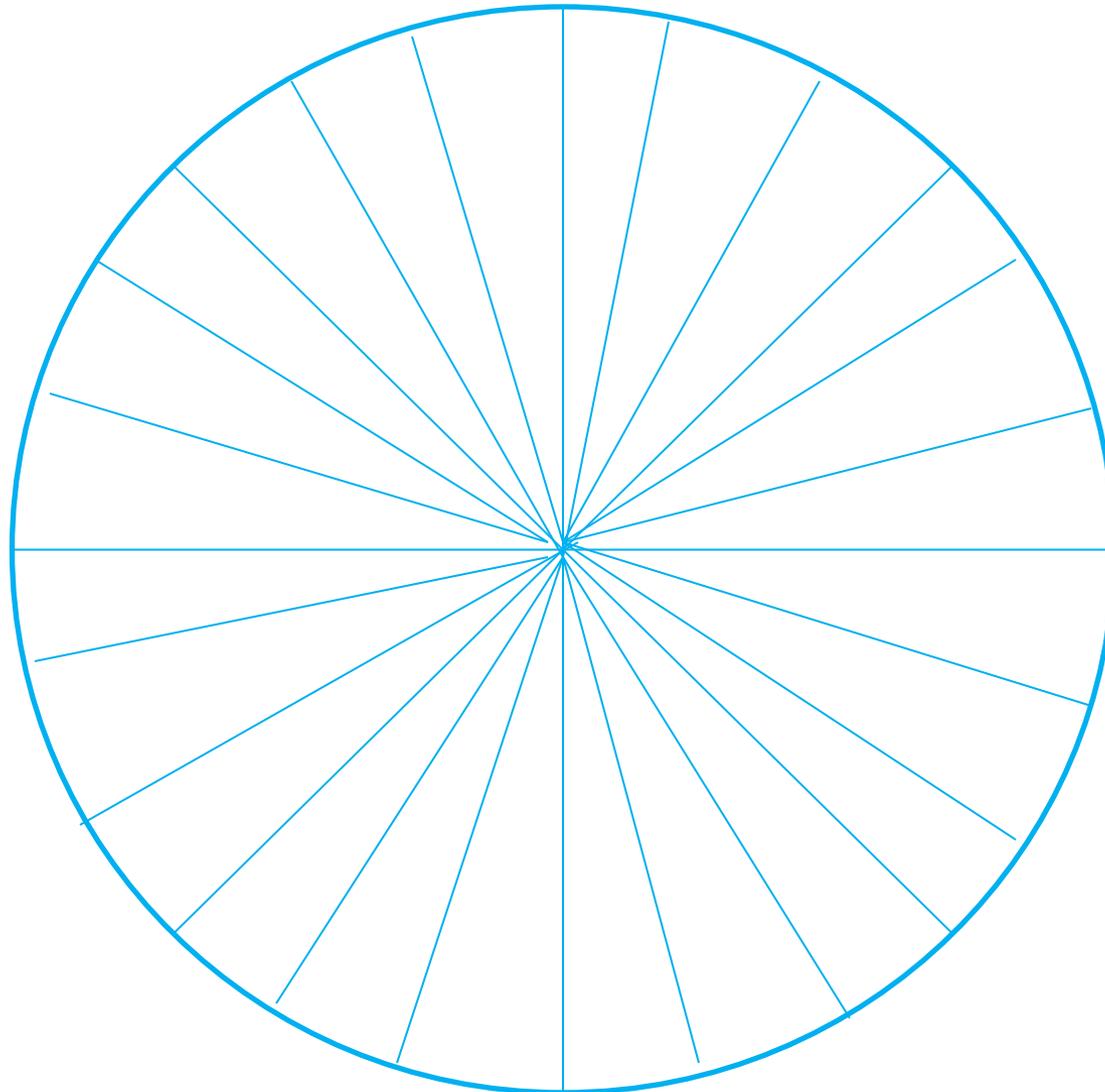
чтобы грамотно
распределять
личное и рабочее
время

чтобы самому
контролировать
свою жизнь и не
зависеть от других

чтобы увеличить
свою прибыль

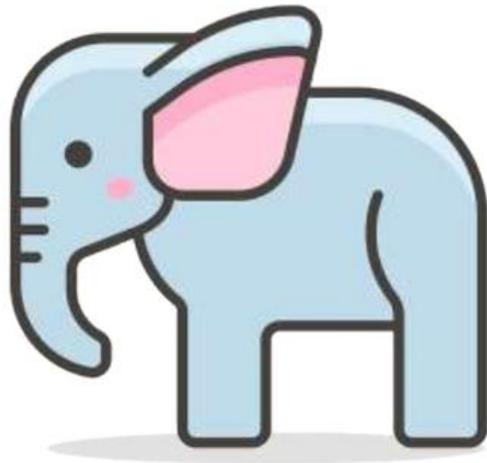
чтобы избавиться от
усталости и недосыпа,
свойственным тем, кто
не умеет планировать
время

Пирог времени

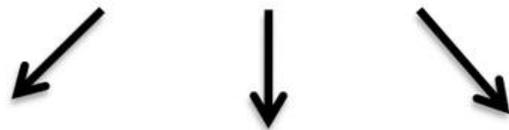


МОТИВАЦИЯ

Записывайте стратегические цели – это ваши задачи на ближайшие 6-12 месяцев. Целей не должно быть много – максимум 9, иначе фокус будет потерян.



Стратегическая цель



Задача №1

Задача №2

Задача №3

Лягушки – это мелкие неприятные задачи, которые любят постоянно накапливаться. Съешьте утром хотя бы одну лягушку и заряд бодрости на весь день будет обеспечен!



Лягушка дня

(например, «Записаться к стоматологу»)



Помыть посуду



Сделать уроки



Написать проект

МОТИВАЦИЯ

Метод швейцарского сыра

1



Представьте, что задача – это сыр, который вам нужно съесть.

2



Прodelайте в сыре первую дырку: выполните ту часть работы, которую вам сделать совсем не сложно.

3



Прodelайте в своем сыре много таких дырок.

4



Продолжайте до тех пор, пока сыр не будет полностью съеден.

Планирование

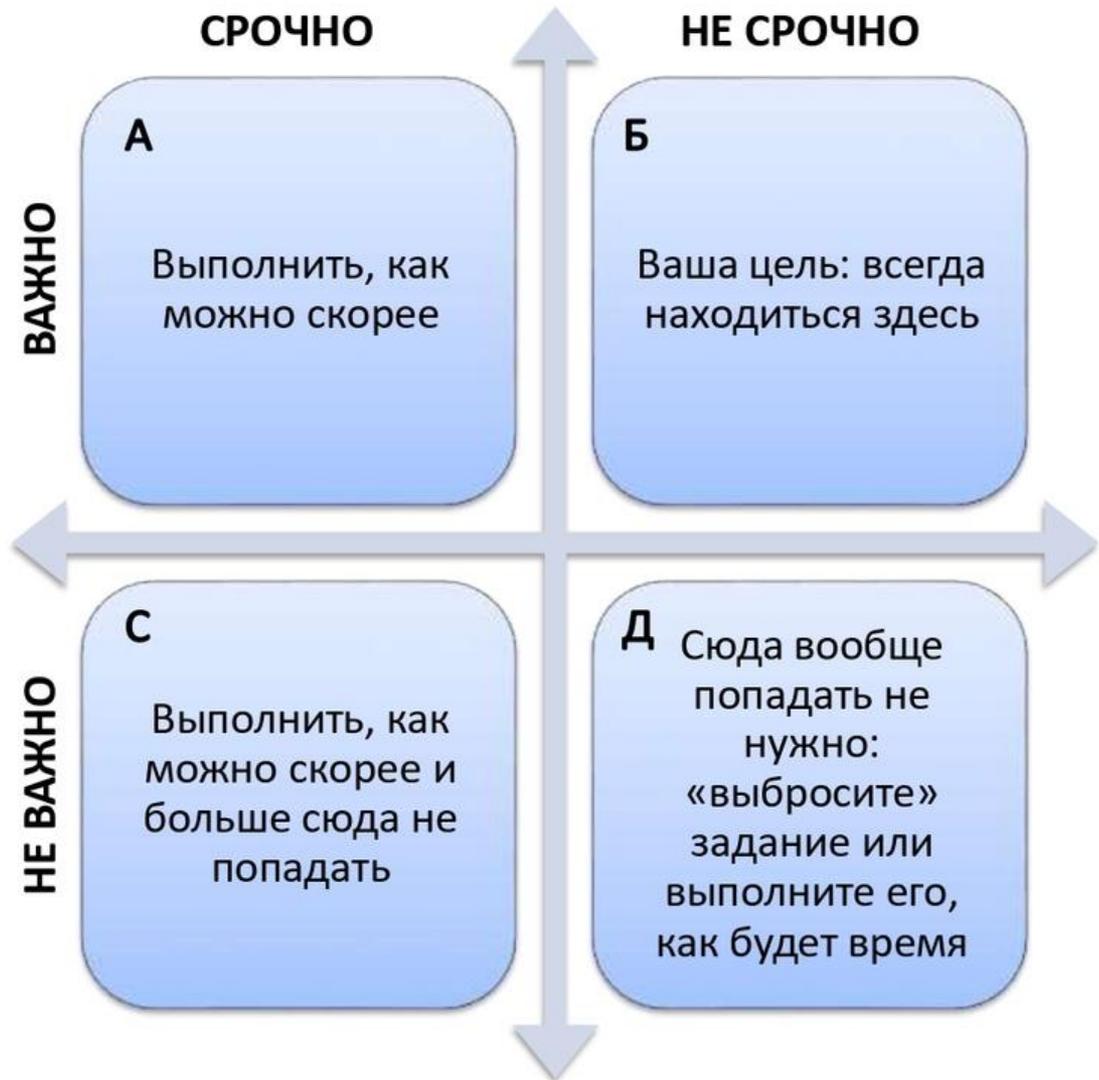
Матрица Эйзенхауэра

Разделите все свои задачи по двум метрикам:

- срочность
- важность

Затем сделайте все задачи из квадрата С, чтобы меньше отвлекаться старайтесь в него не попадать . Сделайте всё из А, старайтесь всегда находиться в Б.

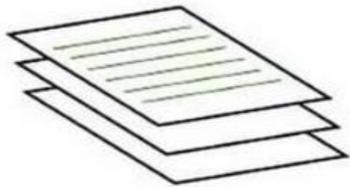
Про Д – забудьте: выбросите задание или выполните в свободное время



Планирование

Техника pomodoro

ВЫБЕРИТЕ **ЗАДАЧУ**
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ



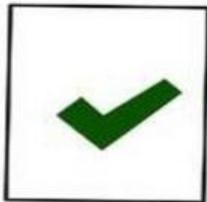
УСТАНОВИТЕ ТАЙМЕР
НА 25 МИНУТ



РАБОТАЙТЕ НАД ЗАДАЧЕЙ,
ПОКА НЕ **ЗАЗВОНИТ** ТАЙМЕР



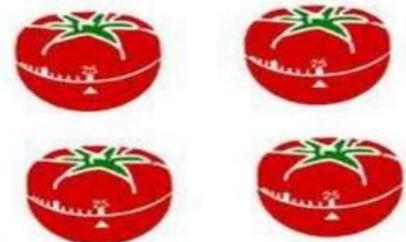
В СПИСКЕ **ЗАДАЧ** ПОСТАВЬТЕ
ОТМЕТКУ О ВЫПОЛНЕНИИ



СДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЙ
ПЕРЕРЫВ НА 5 МИНУТ



КАЖДЫЕ 4 «ПОМИДОРА»
ПЕРЕРЫВ 15 – 30 МИНУТ



Приложения

Планирование	Время	Другое
Wunderlist (Any. to.do)	Toggl	Трекер привычек Loop
1-3-5 List	Be focused	Trello
Evernote		Improve My Life
My Life organized		
Weekdone		
Improve My Life		
Todobit		





Спасибо за внимание!

И помните, когда вы управляете
временем – вы управляете жизнью!

