



Time-Life

Проект по экологичному
тайм-менеджменту для
школьников и студентов

Кокина Анна Дмитриевна

VUCA мир

это

Volatility (нестабильность)

Urcentainty (неопределённость)

Complexity (сложность)

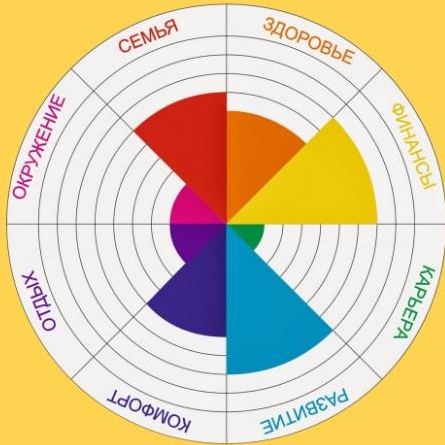
Ambiguity (неоднозначность)

Мозг - это
безграничные
возможности с
ограниченными
ресурсами

Психологическая
готовность к действию



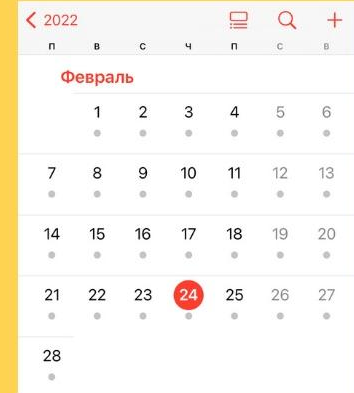
План



Колесо баланса

ОБРАЗОВАНИЕ	ХОББИ	ЗДОРОВЬЕ	ФИНАНСЫ
<input type="checkbox"/> Сдать долги по англ.яз. <input type="checkbox"/> Читать война и мир <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2 занятия в неделю <input type="checkbox"/> Освоить новую технику <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Делать растяжку <input type="checkbox"/> Записать ся к лору <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Анализ расходов <input type="checkbox"/> Анализ доходов <input type="checkbox"/>

Таблица выравнивания



Планирование



Экологичный тайм-менеджмент

это когда ты не задумываешься о том, что используешь
тайм-менеджмент



X X

Виды задач

+ резервы времени





как правильно планировать?

- 1) Не планируй в день более 2 сложных больших задач
- 2) Гибких задач должно быть больше, чем жестких
- 3) Начиная выполнение скучных дел с их интересной части
- 4) Дели крупные задачи на более мелкие
- 5) Честно оценивай свои возможности и ставь реальные дедлайны
- 6) Придумай себе поощрение

не проводи весь день в пижаме

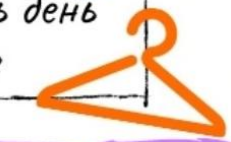
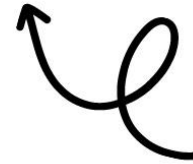
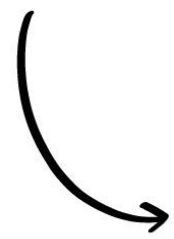
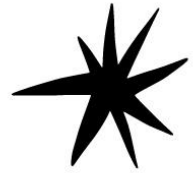
сохраняй привычный режим сна, как в учебное время

лайф тайм-менеджмент

ВО ВРЕМЯ УРОКОВ

- по возможности разграничь свое пространство (для учебы, для отдыха, для хобби)
- организуй пространство так, что бы все необходимое было под рукой (канцелярия, вода, ноутбук)
- сократи количество раздражителей и помех (домашние питомцы, уведомления и т.д.)

перкрати нить и жаловаться, на это тратиться много ценной энергии



@a_kokaaa



Гори, но
не сгорай!

Кратко про профилактику выгорания



Дополнительные материалы



@a_kokaaa

