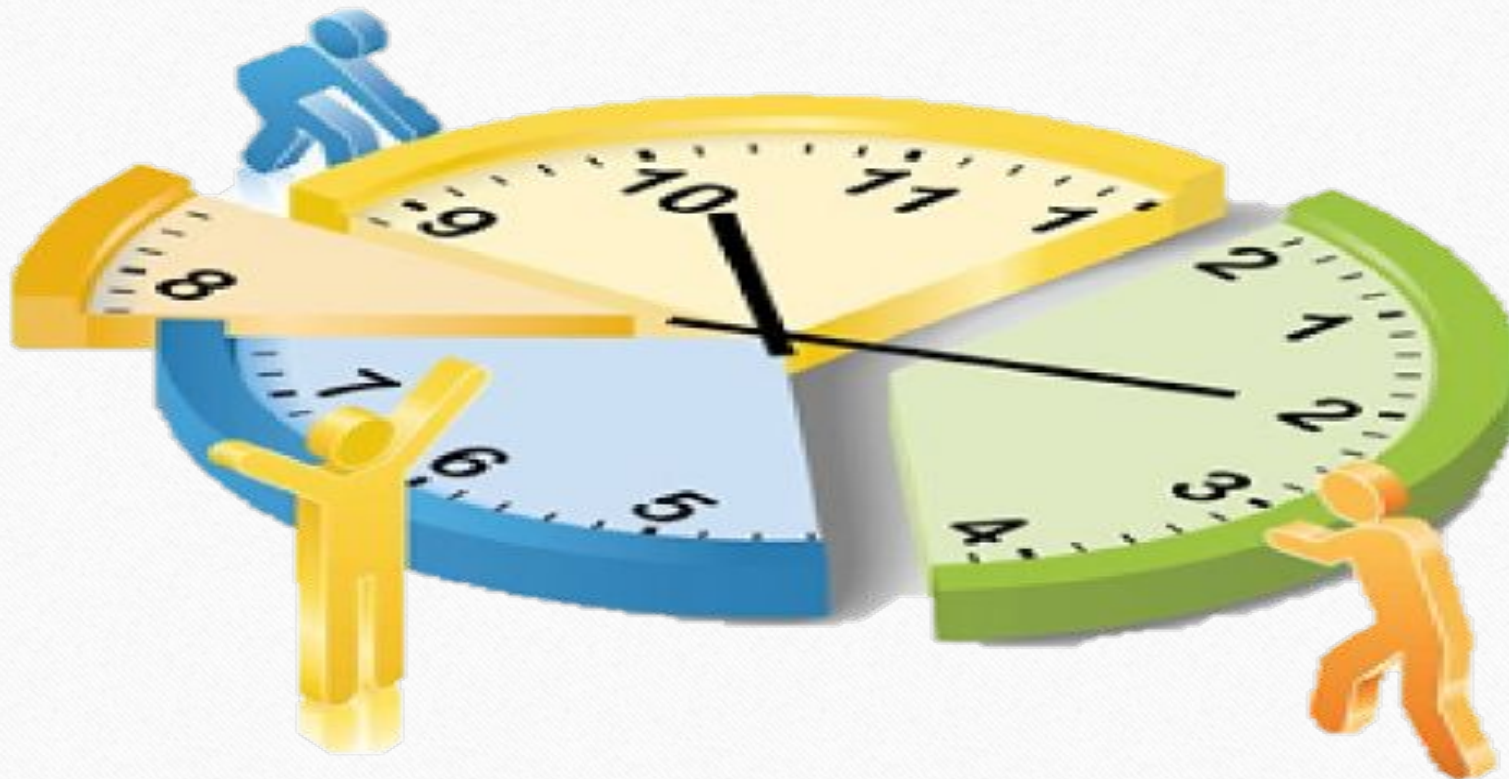


Тайм-менеджмент:

поиск и восстановление личностных ресурсов



- *Тайм-менеджмент* в переводе с английского означает «управление временем»
- **Тайм-менеджмент** (time management, организация времени) - это технология организации времени и повышения эффективности его использования.
- **Тайм-менеджмент** – искусство эффективной организации времени



ЕЩЕ РАЗ О ТЕХНИКАХ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- «Бифштекс из слона»
- «Лягушка на завтрак»
- Матрица Эйзенхауэра
- ABC анализ
- СВД
- Закон Парето
- «Помидор» (25 минут работы – 5 минут отдыха)
- Формула «10-3-2-1-0»
- Посчитайте своё время
- Последний день



Зачем это учителю?



- ▶ повышенная загруженность в выполнении своих профессиональных функций;
- ▶ необходимость быстрого овладения все более новыми, современными методиками и технологиями обучения;
- ▶ постоянный цейтнот;
- ▶ не всегда положительная обратная связь от родителей и учеников;
- ▶ постоянная высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- ▶ необходимость постоянного творчества;
- ▶ высокие требования к результативности;
- ▶ а дома + семейные обязанности!

Экспресс-диагностика эмоционального состояния (А.И. Захаров)

2 балла - относится ко мне полностью; 1 балл - частично; 0 баллов - это меня не касается.

1. Вы легко расстраиваетесь, раздражаетесь по пустякам, долго не можете прийти в себя.
2. В последнее время становитесь более чувствительным(ой), ранимым(ой) и обидчивым(ой).
3. Вам все труднее контролировать свои эмоции и чувства, а сильные переживания сопровождаются чувством вины.
4. Все больше беспокоитесь без особых причин; не можете ждать, проявляете нетерпеливость.
5. Часто сомневаетесь в правильности своих решений.
6. Вы все менее жизнерадостны и активны в новых контактах, многое воспринимаете в мрачном свете, видите опасность там, где ее нет.
7. Возникает разлад с самим(ой) собой, внутренний конфликт, борьба противоречивых чувств и желаний.





Суммарный показатель

- **менее 5 баллов** – эмоциональное состояние благополучно;
- **5-10 баллов** – наличие эмоционального стресса, который может привести/привел к неврозу;
- **10-14 баллов** – высокий уровень стресса, возможен невроз, рекомендация обратиться к психотерапевту.



**«Уныние возникает, когда я
беспокоюсь о том,
на что я не могу повлиять»**

Протоиерей Михаил Потокин

Основа успешной адаптации:

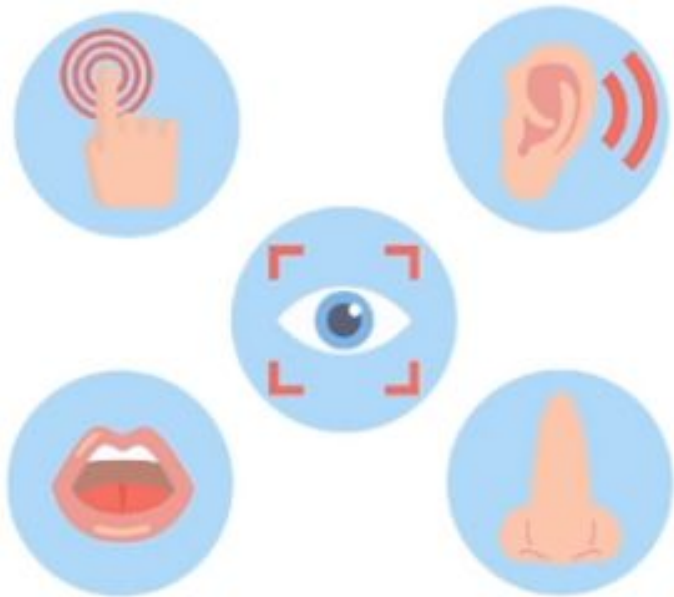
- ▶ Принять текущую ситуацию как факт жизни. Посмотреть реально.
- ▶ Смириться с тем, над чем мы не властны.
- ▶ Определить области своего влияния.
- ▶ Запланировать и начать действия.
- ▶ Относиться к себе с позиции любящего человека.





Нерациональный распорядок дня – путь к Дню сурка

- Нарушение режима труда и отдыха ведет к снижению надежности работы, влияет на психологическое и физиологическое состояние.
- Сон – не менее 8 часов (в зависимости от индивидуальной нормы).
- Работа – не более 8 часов (и не зависаем в соцсетях).
- Намечайте на день: немного важных дел и чем себя порадовать.
- Никаких ночных бдений!
- Еда – 3-4 раза в день. Минимизируйте перекусы.
- Не забывайте про выходные, несмотря на удаленную работу!
- Работа без выходных усиливает ощущение «дня сурка».



Краткие рекомендации:

- Следуйте по возможности выбранному Вами распорядку;
- Запланируйте себе простые удовольствия, задействуйте **все сенсорные каналы**;
- Используйте замедление привычного ритм жизни: релаксация, дыхательные упражнения, размеренное выполнение домашней работы, общение с животными, игры, новые традиции.
- Общайтесь больше с приятными Вам людьми, а с неприятными – сведите до возможного минимума.
- **Выражайте эмоции**, говорите немного о проблемах, делитесь и радостями, используйте добрый **юмор**;
- Находите **смысл и радость** в повседневных вещах;

