

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Куртамышского района
«Дом детства и юношества»

Косых Анна Андреевна,
методист

TIME & MONEY

Проект мастерской
из цикла
«Возможности тайм-
менеджмента»

Тема: «Поглотители времени»



TIME & MONEY

Алгоритм решения проблемы:



- обозначение проблемы,
- выявление причин ее возникновения,
- определение путей ликвидации причин.

TIME & MONEY



Хронофаги (от др.-греч. «хронос» - время; «фаго» - пожираю), или поглотители времени, - один из терминов тайм-менеджмента, обозначающий любые объекты или явления, которые мешают или отвлекают от основной деятельности.

Примерный список

«популярных» хронофагов:

- отсутствие целей,
- нечеткая постановка целей,
- отсутствие приоритетов,
- попытка слишком много сделать за один раз,
- плохое планирование дня,
- личная неорганизованность, незнание того, с чего начать,
- недостаток мотивации,
- хаос в бумагах и на столе, необходимость тратить время на поиски необходимых записей,
- «расплывчатые» обязанности, отсутствие понимания своих зон ответственности.



TIME & MONEY

TIME & MONEY

Примерный список «популярных» хронофагов:



TIME & MONEY



Приемы нейтрализации хронофагов

Название хронофагов	Способы нейтрализации
<ul style="list-style-type: none">• отсутствие целей• нечеткая постановка целей	<ul style="list-style-type: none">• «Мои сферы жизни»• «Как сформулировать цель»• «Список конкретных дел»

TIME & MONEY



Мои сферы жизни

Из предложенного перечня выберите те сферы, которые важны для Вас лично: семейная жизнь, профессиональная деятельность, личное развитие, отношения с любимым человеком, общение с друзьями, финансовое благополучие, образование, быт, духовная жизнь, здоровье, отдых, хобби и т.д.

Впишите эти сферы в схему следующим образом: на вершине самая важная и самая значимая, далее – две менее значимые, ниже – три следующие по значению сферы, а оставшиеся впишите в нижний уровень.

TIME & MONEY



Как сформулировать цель

Пять важных принципов:

- Цель должна быть конкретной.
- Цель должна быть сформулирована в утвердительной форме, то есть в формулировке необходимо исключить частицу «не».
- Должен быть указан предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цель.
- Достижение цели должно зависеть от самого человека, то есть в формулировке цели не должны фигурировать другие люди.
- Достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.

TIME & MONEY



Список конкретных дел

Возьмите список Ваших сфер жизни и сформулируйте основные ценностные ориентиры.

Затем напротив каждой сферы напишите 2-3 конкретные вида деятельности, которые Вы готовы выполнять для этого в ближайшее время.

Ценностные ориентиры носят чаще всего обобщенный характер и будут мало меняться на протяжении всей нашей жизни, а вот конкретные дела нужно будет постоянно корректировать.

TIME & MONEY



Рефлексия:

Предлагаем закончить высказывания:

Тайм – менеджмент для меня сейчас,
это...

Полезным для меня было....

В ходе мастерской я сделал открытие.....