

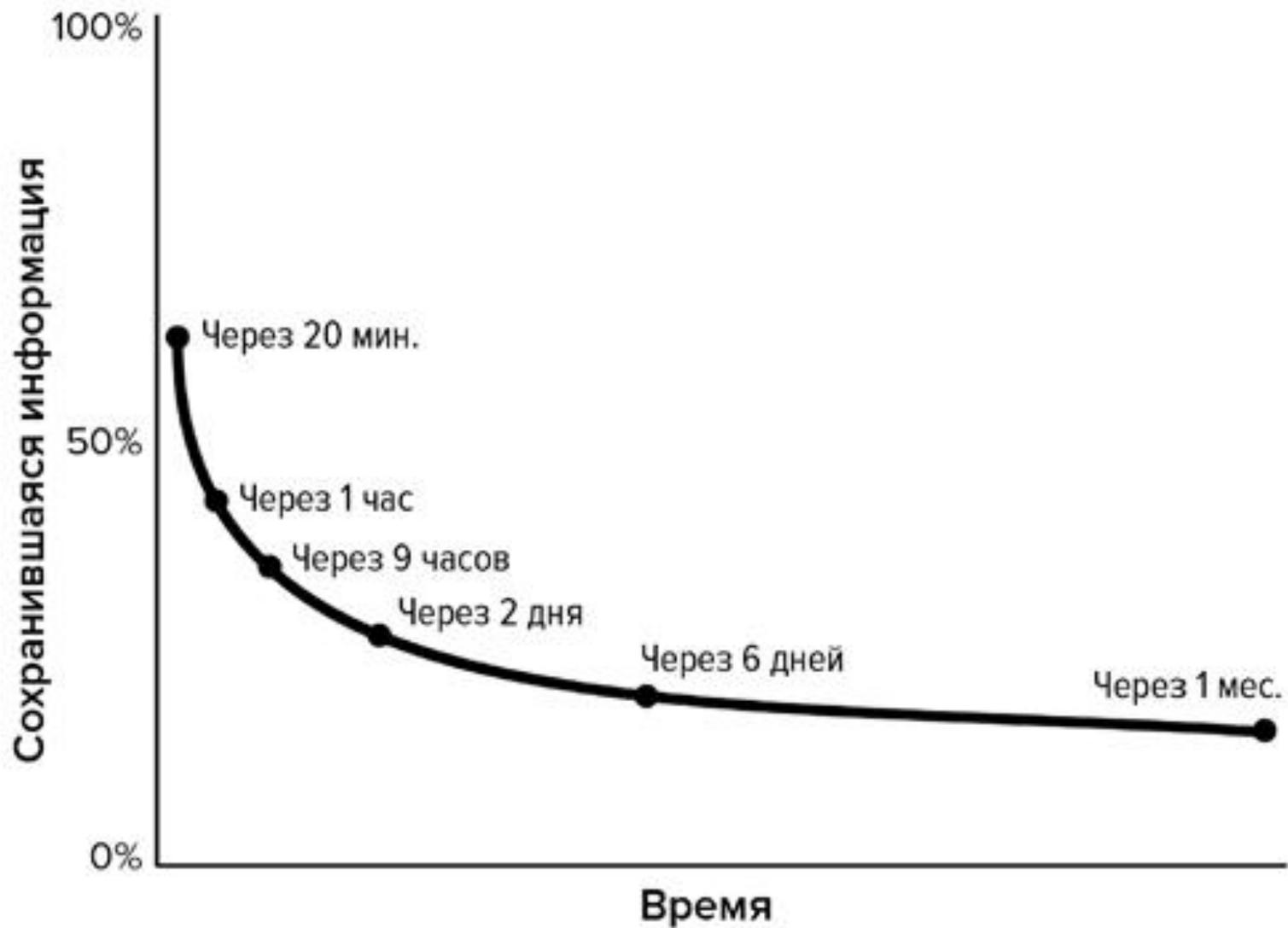
# Тайм менеджмент

Или как всё успеть

# Память



# Кривая забывения



# Фокусировка



## **3 вещи забирающих внимание**

1. То, чего мы боимся.
2. То, что доставляет нам удовольствие.
3. Требования и просьбы других людей.

# Время



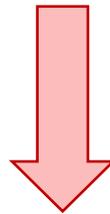
# Фокусировка



ЗАВТРА СЕГОДНЯ СТАНЕТ ВЧЕРА

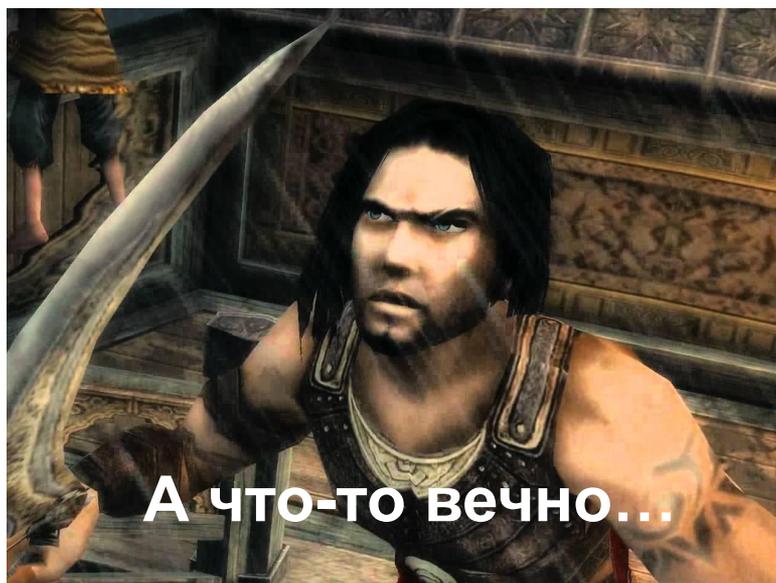
# Фокусировка

Что я должен  
сделать?



Каков мой  
результат?

# Управление временем

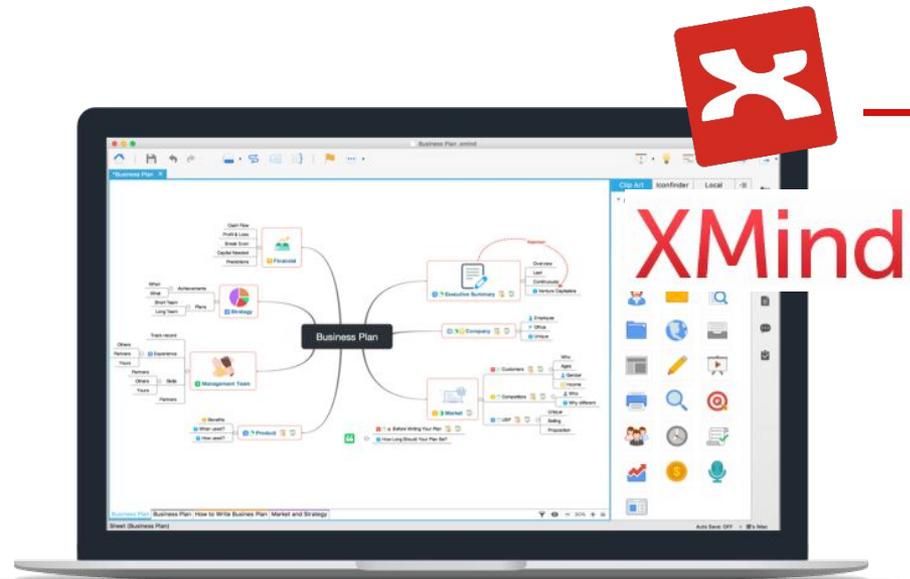


# Управление временем

ПЛАНИРОВАНИЕ	ДИСЦИПЛИНА
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСУРСОВ	ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ

# Планирование

- Блоки резерва
- Разбивайте большие задачи на подзадачи



# Дисциплина



Эффективнос  
ть

**5 МИНУТ**

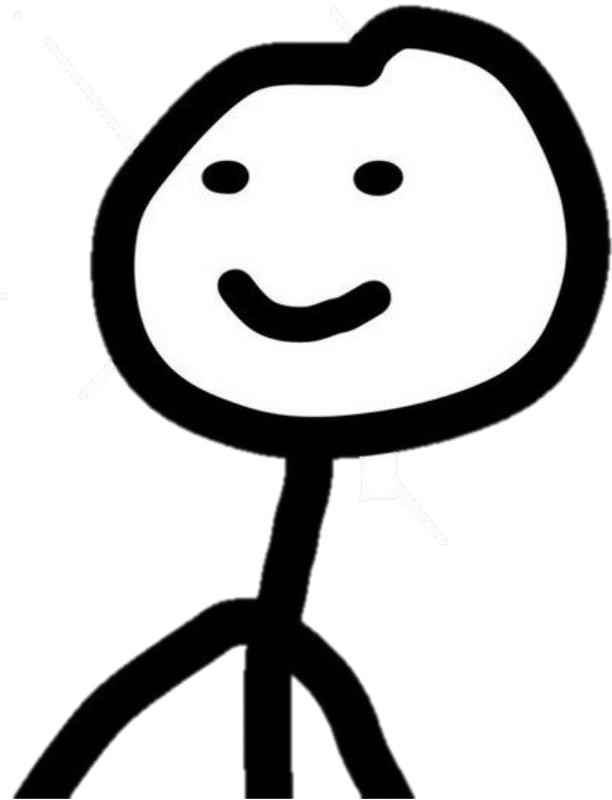
**10 МИНУТ**

**20 МИНУТ**

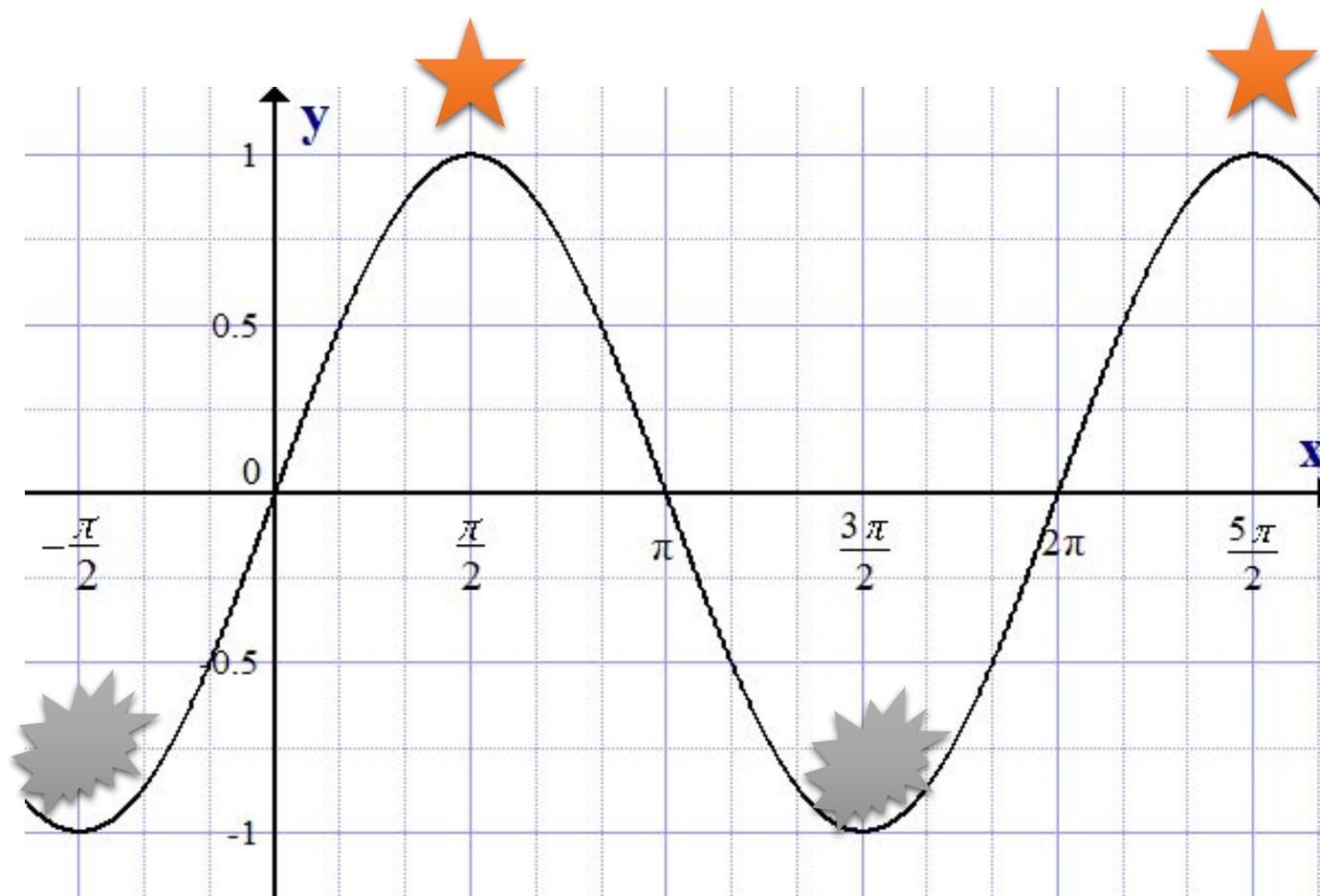
**30 МИНУТ**



# Правильное распределение ресурсов



# Эффективный отдых



**Если ничего не делать**

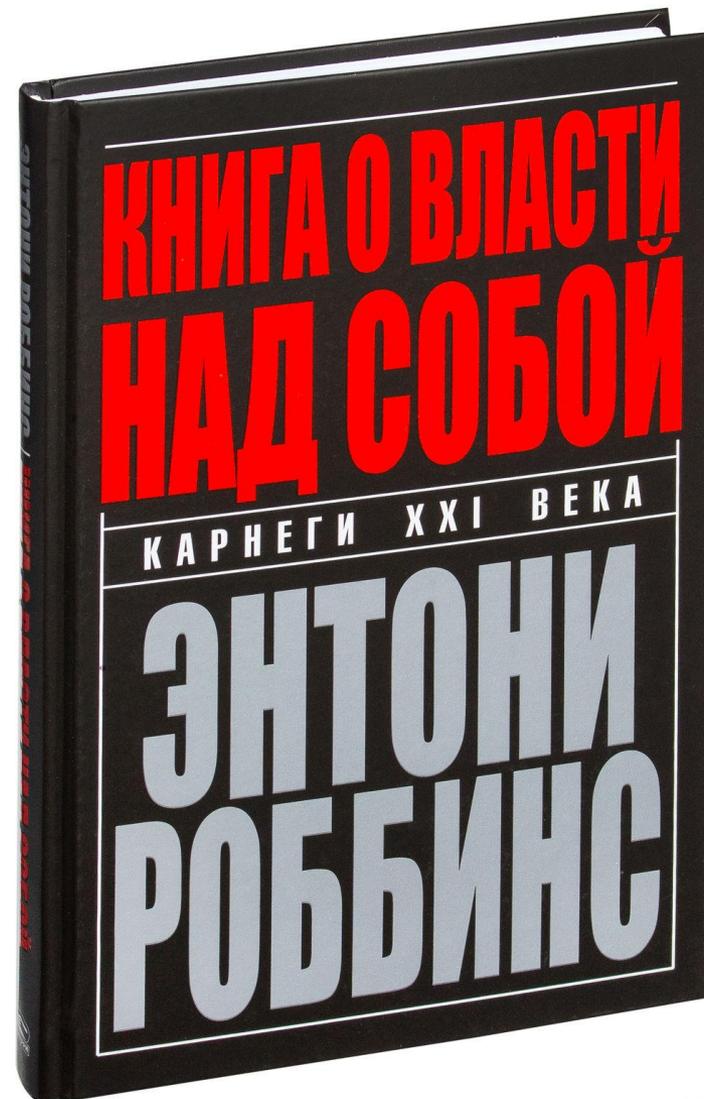


**То и тайм-менеджмент не  
нужен**

# Пирамида



# Доп. материалы



Школа Актива  
ИЕТН

До новых встреч

memes.ru.net



Приходите к нам еще

Евгений  
Курташов