

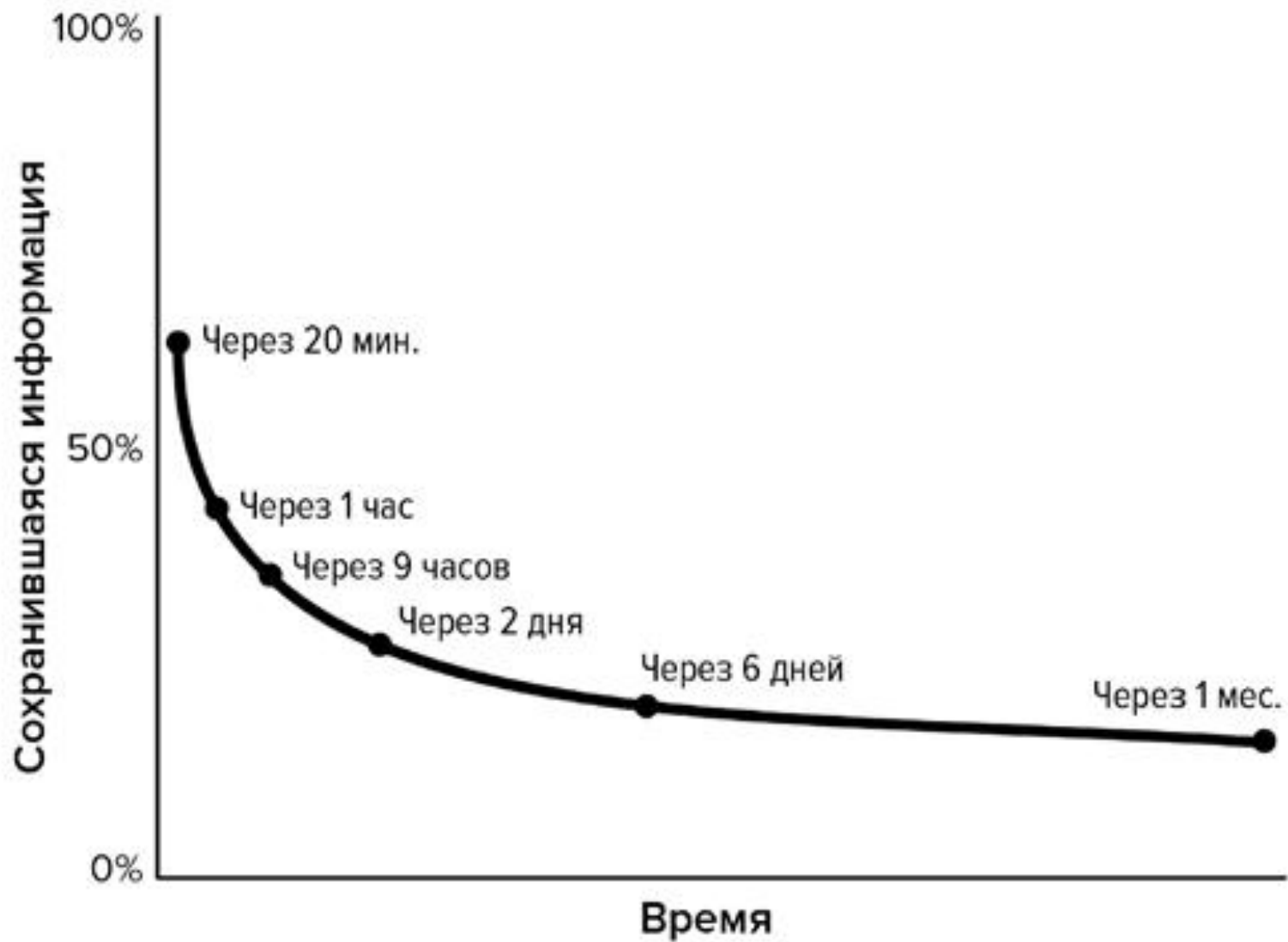
Тайм менеджмент

Или как всё успеть

Память



Кривая забывания



Фокусировка



3 вещи забирающих внимание

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

Время



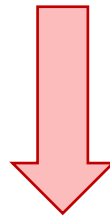
Фокусировка



ЗАВТРА СЕГОДНЯ СТАНЕТ ВЧЕРА

Фокусировка

Что я должен
сделать?



Каков мой
результат?

Управление временем

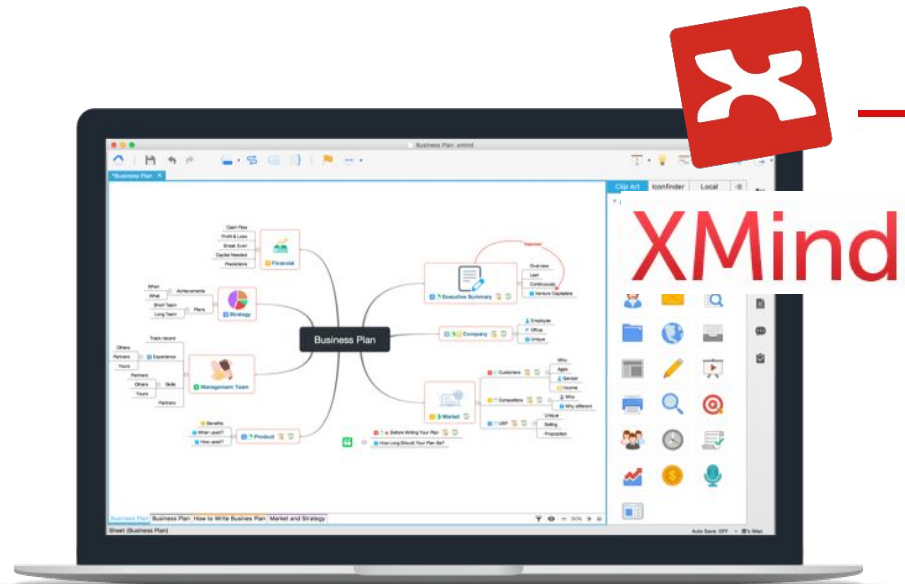


Управление временем

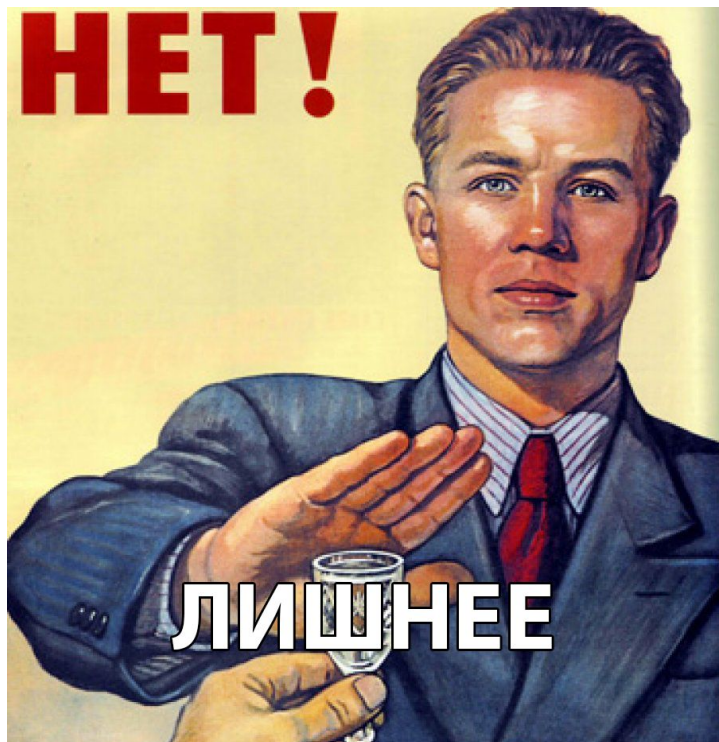
ПЛАНИРОВАНИЕ	ДИСЦИПЛИНА
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСУРСОВ	ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Планирование

- Блоки резерва
- Разбивайте большие задачи на подзадачи



Дисциплина



Эффективнос
ть

5 МИНУТ

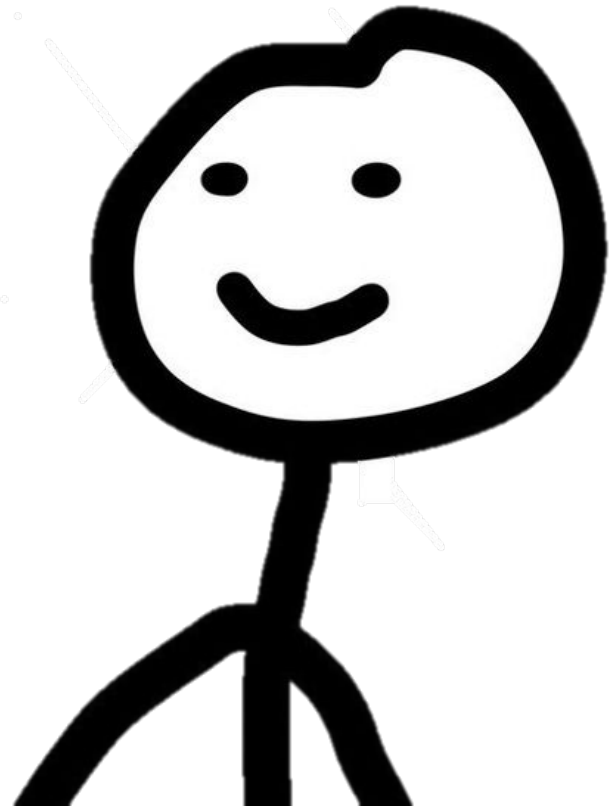
10 МИНУТ

20 МИНУТ

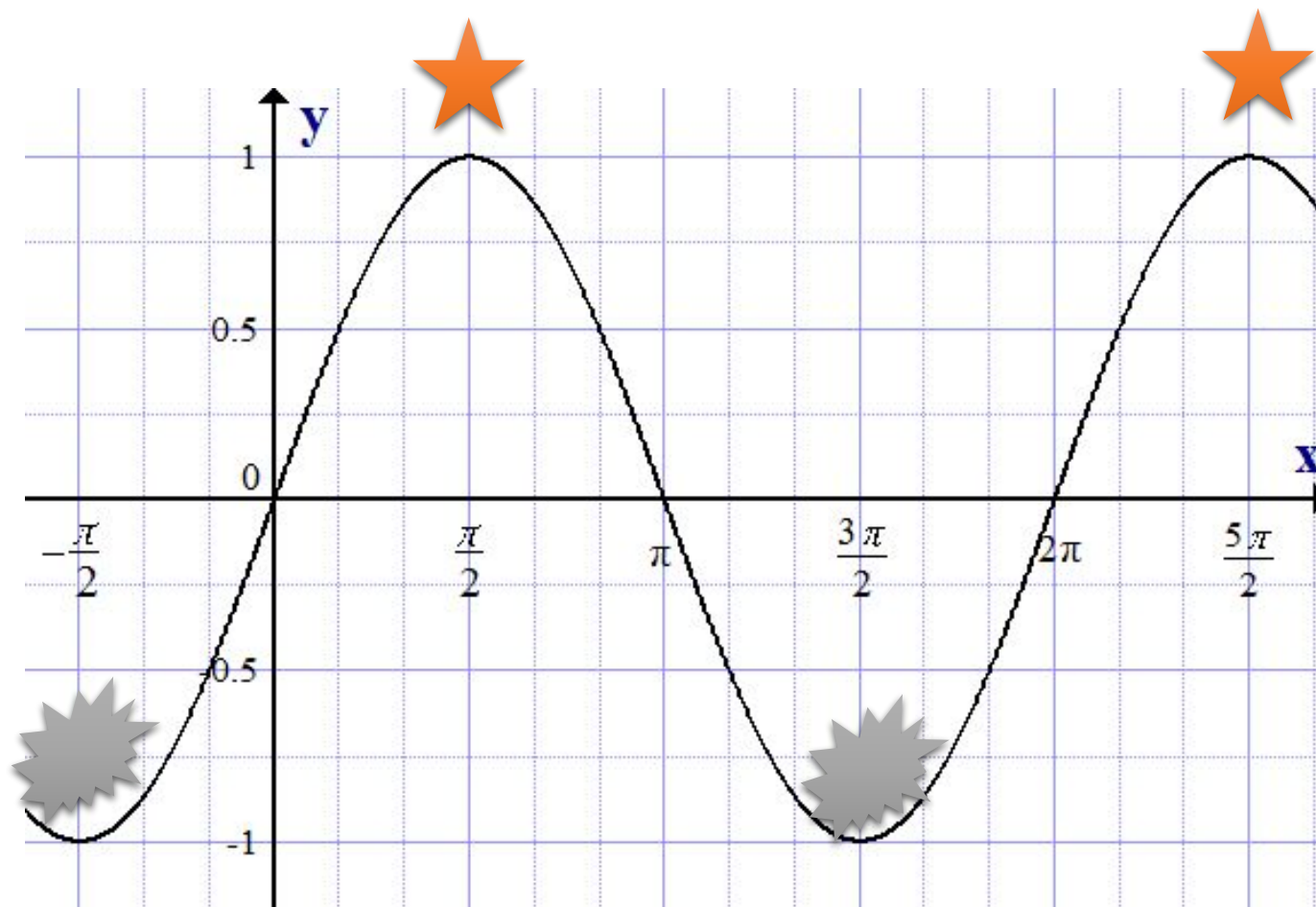
30 МИНУТ



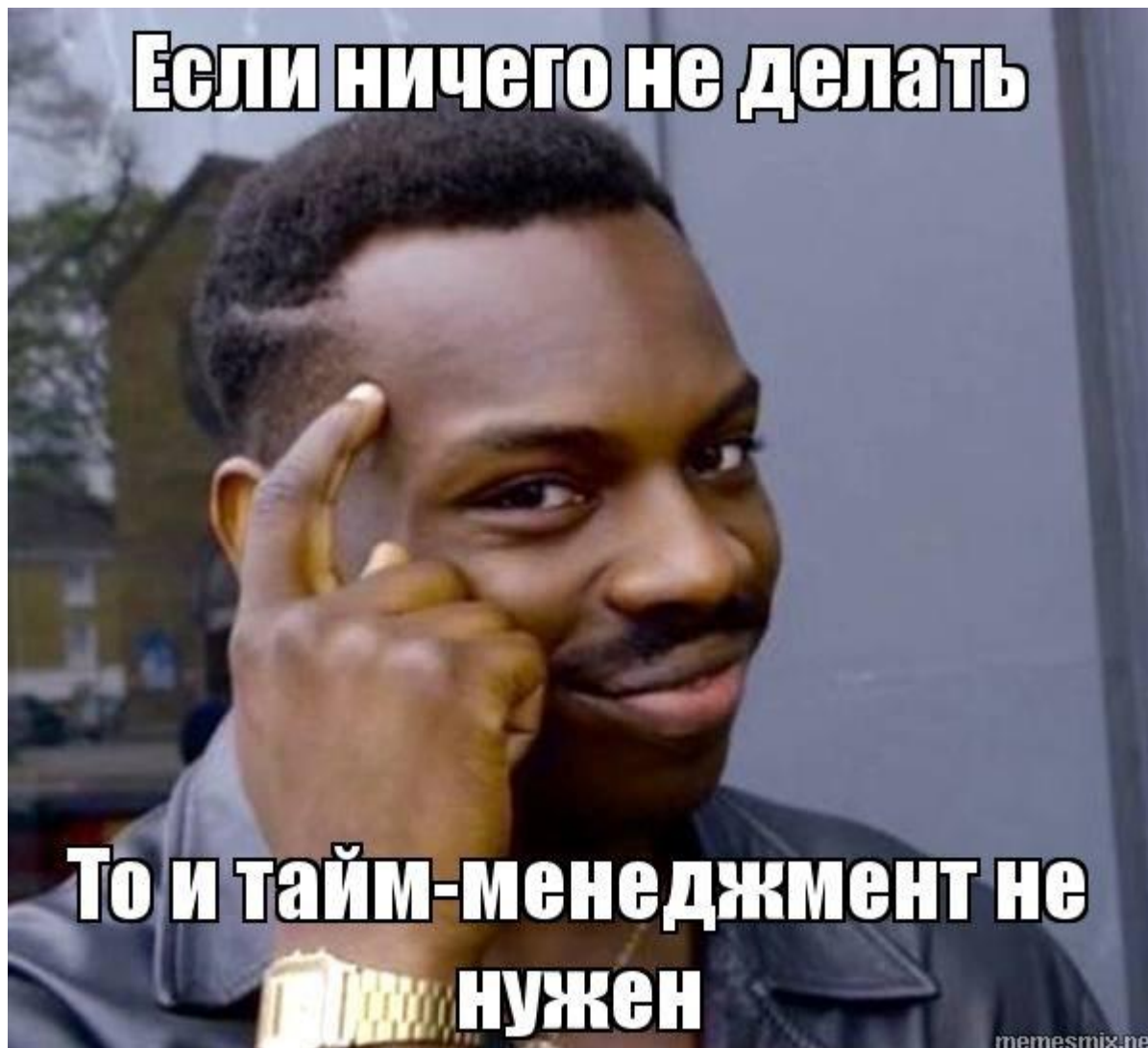
Правильное распределение ресурсов



Эффективный отдых



Если ничего не делать

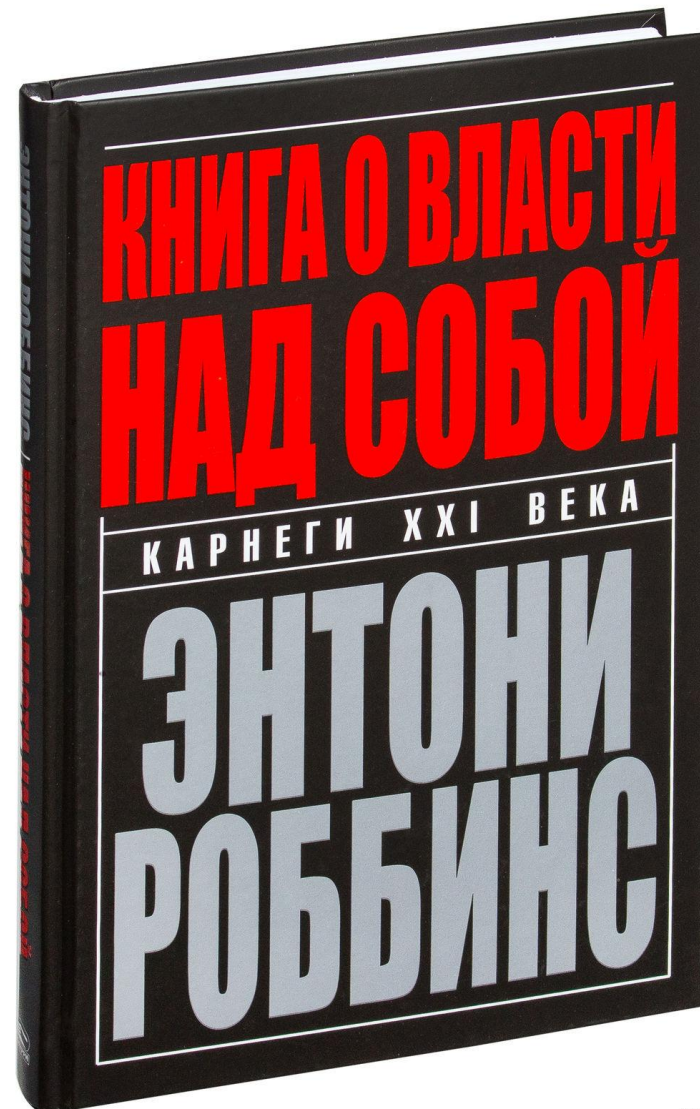


**То и тайм-менеджмент не
нужен**

Пирамида



Доп. материалы



Школа Актива
ИЕТН

До новых встреч

memes.ru.net



Приходите к нам еще

Евгений
Курташов