



# Успеть всё!

Основы Тайм-менеджмента



## Алена Пендина

📞 8 920 001 01 39

@ alena.pendina@mail.ru

📷 alena\_pendina

### Бизнес-направление:

- «Тайм-менеджмент» ;
- «Управление по целям»;
- «Построение системы мотивации»;
- «Практические секреты эффективных переговоров»;
- «Публичные выступления»

### Педагогический дизайн

- «Стратегические сессии в планировании образовательного процесса»;
- «Проектное управление в образовании»;
- «Тренды образования. Новые формы обучения»
- «Геймификация образовательного процесса»

спортсмен  
досуг  
магазин  
одежда  
кружки  
играть  
школа  
дел  
шахматы  
дел  
шахматы  
кванториум  
придумать  
секции  
проверить  
планета  
компьютер  
гулять  
спать  
учить  
планшет  
есть  
кинотеатр  
собака  
уборка  
театр  
репетитор  
читать  
сочинить  
сходить  
телефон  
сделать

## Ответьте письменно на вопросы

1. Сколько стоит мой час?
2. Сколько часов в обычный будний день проходят в пустой суете?
3. На что я потрачу два новых свободных часа каждый день

## Цитата дня

**Единственная реальная валюта в нашей жизни – это наше время. Ее курс соответствует тому, сколько стоите вы сами.**

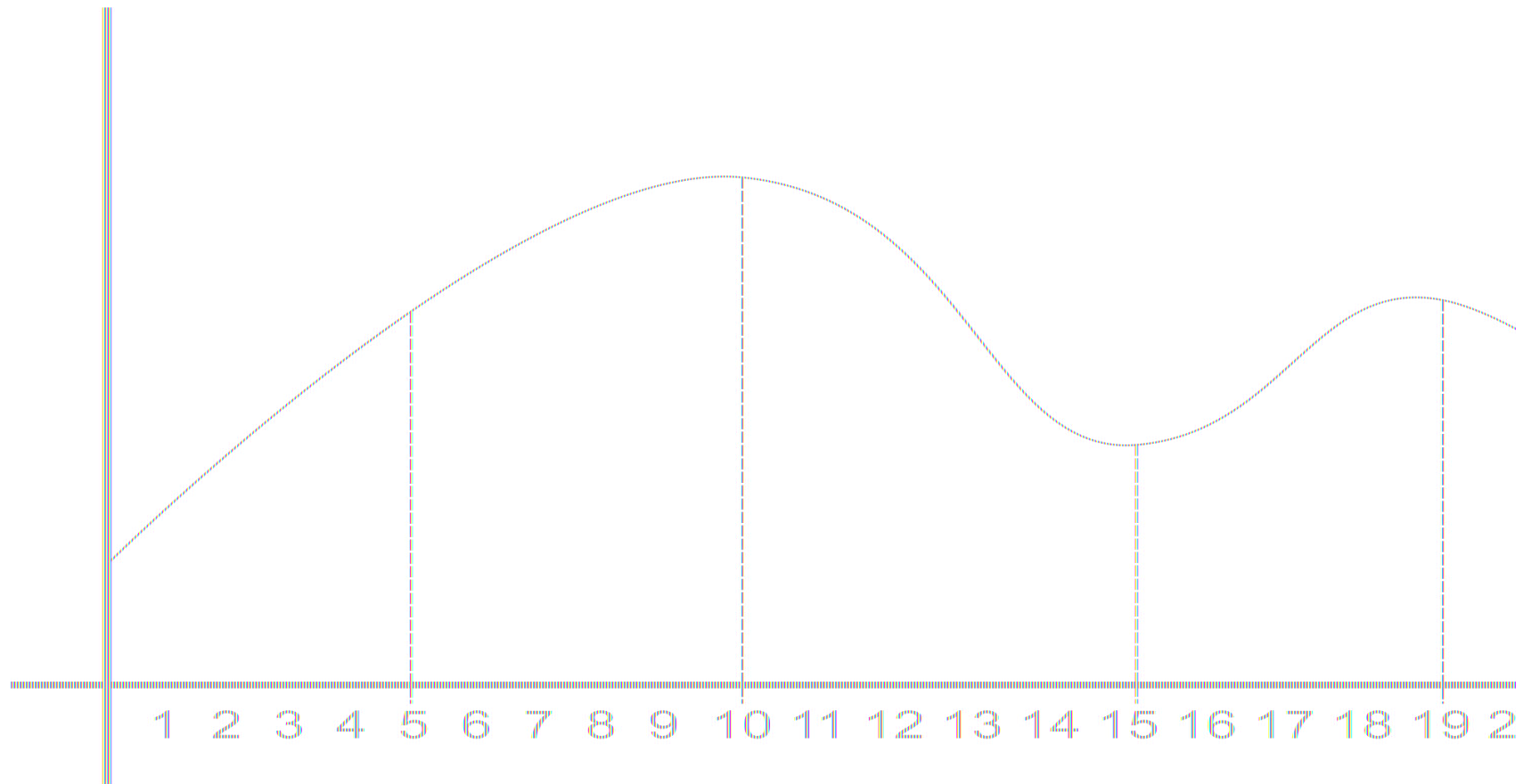


# Пожиратели времени

You **Tube**



# Биоритмы



# Матрица ЭйзенхауэрА

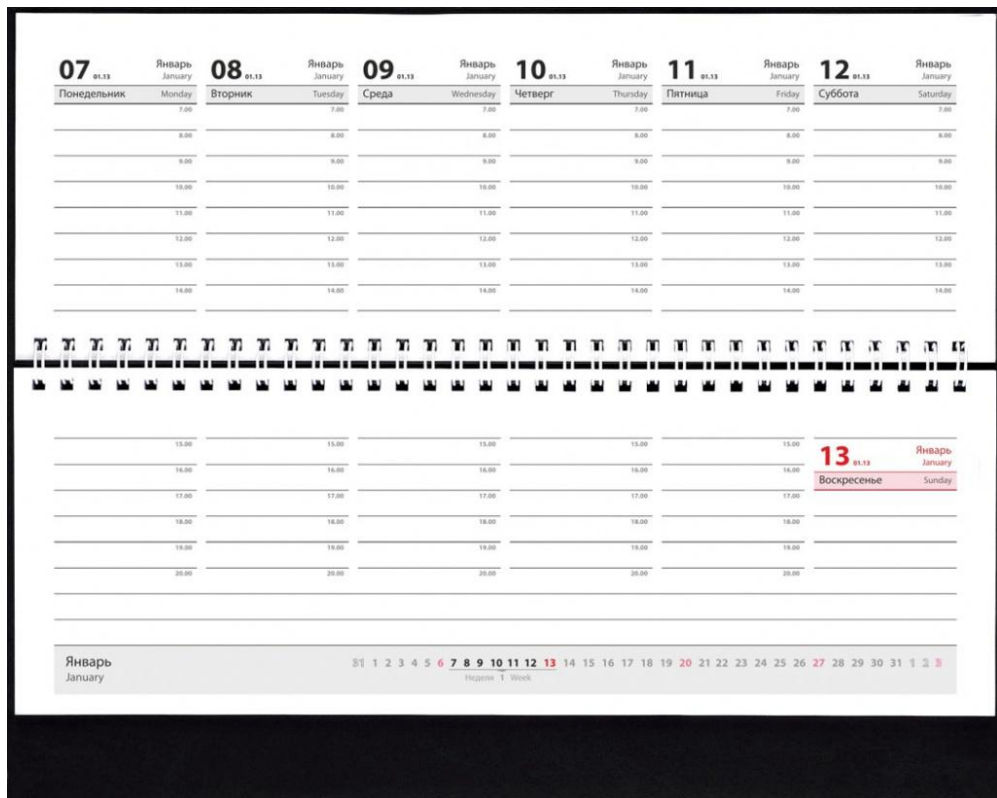






 *Trello*

# Бумажные носители



Вс 28	Пн 29	Вт 30	Ср 31	Чт 1 нояб	Пт 2
<p>👤 Анютка Чиркина – день рождени</p>					
<p>4</p> <p>сборы</p> <p>День народного единства</p>	<p>5</p> <p>День народного единства перенесен</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05:00 сборы</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 тренировка</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 шкм</li> <li>20:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 📖 чтение</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 📖 чтение</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 тренировка</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>15</p> <p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 📖 Выучить английский</li> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 тренировка</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>	<p>21</p> <p>👤 Катя Носкова – день рождения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>22</p> <p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 📖 Выучить английский</li> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 тренировка</li> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> </ul>	<p>29</p> <p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 чтение</li> <li>20:00 📖 Выучить английский</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00 📖 Сделать уборку</li> </ul>
					<p>1 дек</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00 📖 Семейный ужин</li> </ul>



Home icon | Доски | Search icon | Trello logo

Кванториум | Personal | Private | 2 members | 2 people icon

### Идеи

- Рекомендации к работе: скрам-мастера, использовать скрам-команды и доски (trello), соц сети, облака, чем облака лучше соц сетей в плане хранения файлов, рефлексия в конце занятия

+ Добавить еще одну карточку

### Нужно сделать

- Просмотреть концепцию развития технопарка Нижегородской области
- Просмотреть нормативную базу разработки образовательной программы и изучить документы, представленные в ней (Надежда Алексеевна)
- Изучить рекомендации по работе технопарков (Минобр и АСИ)
- Разработать мастер-классы по VR/AR для разных условий проведения и возраста участников
- Настроить CRM
- Составить подборку VR и AR приложений

+ Добавить еще одну карточку

### В процессе

- qr-викторина по Нижнему Новгороду
- Настроить смартфоны и планшеты

+ Добавить еще одну карточку

### Готово октябрь

- qr-викторина по космосу на 06.10
- Разработать образовательную программу для вводного модуля
- Подготовиться к проведению урока НТИ
- План работы менеджера по проектам на октябрь
- Обоснования и КП
- Разработать гугл-лекцию "Как VR меняет киноиндустрию"
- Описание себя на сайт
- Проверить соответствие приложения к требованиям

# Схватка!

Убраться  
в комнате

Сделать  
уроки

Прочитать  
30 стр.  
книги

Поиграть  
с братом

Снять  
видео  
в Tik  
Tok



Домашнее задание!

- ▶ **Алиса Селезнёва, 16 лет, 11 класс. Занимается в Детском Технопарке «Кванториум». Хочет поступить на физический факультет в МГУ. Живёт в центре, поэтому на дорогу в любой пункт расписания тратит всего 30 минут.**

Дело	Условие
Сходить к зубному врачу (2 ч)	Зубной врач работает в понедельник, вторник, воскресенье в первой половине дня, в среду, четверг, пятницу – во второй половине дня
Забрать фотографии для Семейного альбома, который нужно подарить на семейном ужине	Типография работает с понедельник по пятницу до 16.00
Семейный ужин в субботу в 15.00	
Прочитать 250 страниц к уроку литературы	Урок литературы в пятницу
Занятие в Кванториуме	Занятия в Кванториуме: вторник, четверг с 17.00 до 19.00
Репетитор по физике (2 раза в неделю)	Продолжительность занятия с репетитором по физике – 1,5 часа
Бассейн (1 ч в любой день)	



	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>воскресенье</i>	
6.00								
6.30								
7.00								
7.30								
8.00	<b>ШКОЛА</b>							
9.00								
10.00								
11.00								
12.00								
13.00								
14.00								
14.30								
15.00								
15.30								
16.00								
16.30								
17.00								
17.30								
18.00								
18.30								
19.00								
19.30								
20.00								
20.30								
21.00								

Есть цель-  
ИДУ К НЕЙ!