



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

УРОКИ
ПИСАТЬ
ОГЭ
ЕГЭ

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.

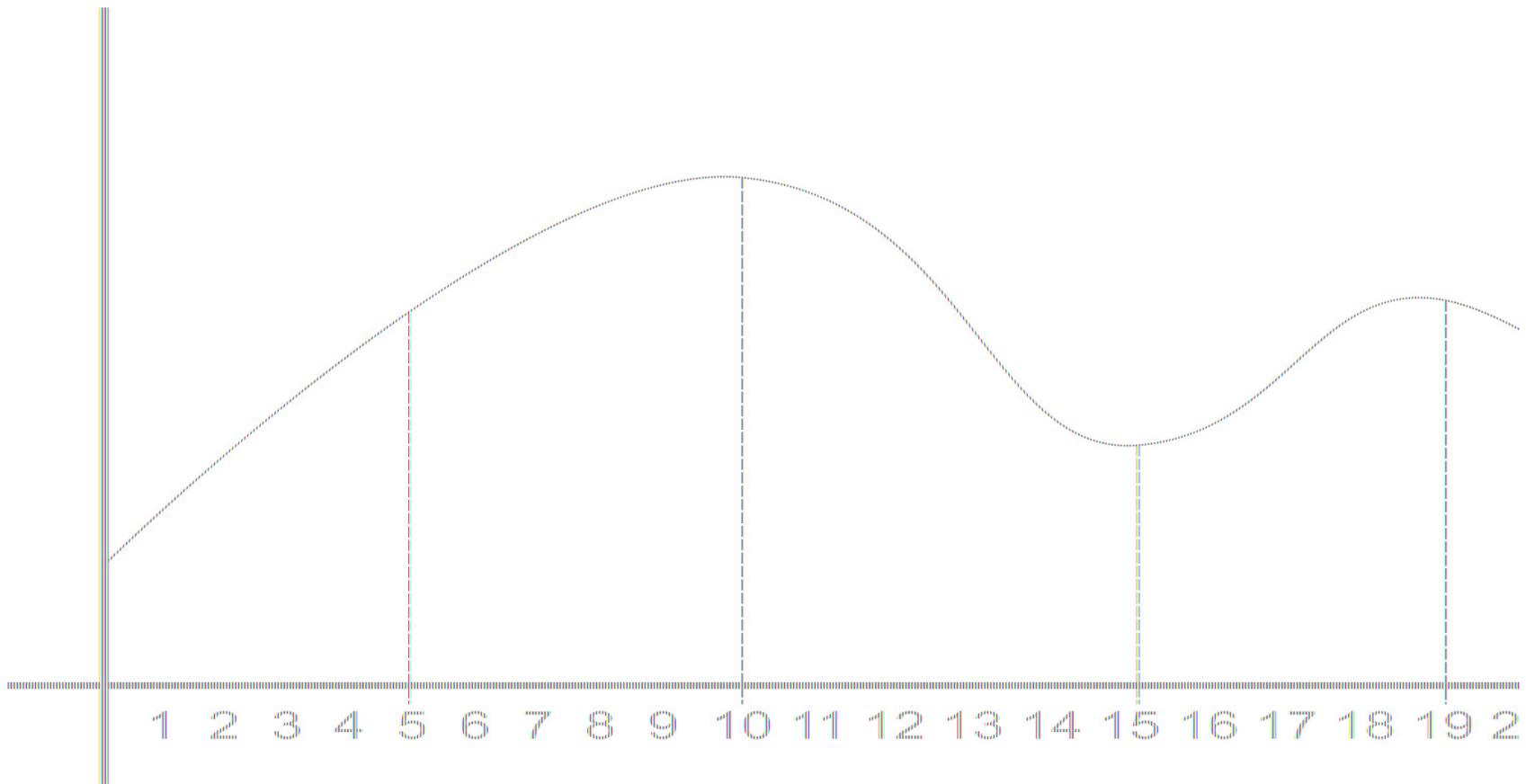


Пожиратели времени

You **Tube**



Биоритмы



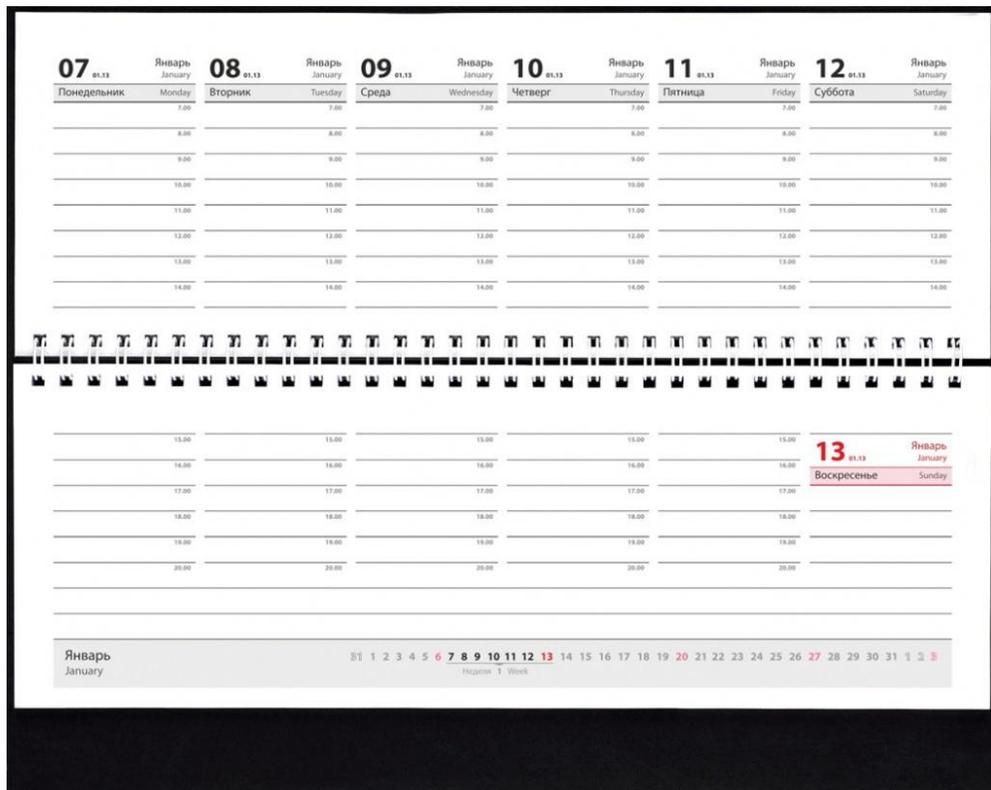
Матрица Эйзенхауэра





 *Trello*

Бумажные носители





Вс 28	Пн 29	Вт 30	Ср 31	Чт 1 нояб	Пт 2	
<p>👤 Анютка Чиркина – день рождени</p>						
4	5	6	7	8	9	
<p>сборы</p> <p>День народного единства</p>	<p>День народного единства перенесен</p> <ul style="list-style-type: none">05:00 сборы20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">18:00 тренировка19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">19:00 шкм20:00 📖 чтение	<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 чтение19:00 📖 Сделать уборку20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">10:00 выезд командного состава18:00 📖 Семейный ужин20:00 📖 Выучить английский20:30 📖 чтение
11	12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 чтение19:00 📖 Сделать уборку20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">18:00 тренировка19:00 📖 Сделать уборку20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение	<p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 Семейный ужин
18	19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 Выучить английский19:00 📖 чтение	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">18:00 тренировка19:00 📖 Сделать уборку	<p>👤 Катя Носкова – день рождения</p> <ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение20:00 📖 Выучить английский	<p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 Семейный ужин20:00 📖 Выучить английский
25	26	27	28	29	30	1 дек
<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 Выучить английский19:00 📖 чтение	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">18:00 тренировка19:00 📖 Сделать уборку20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение	<p>тренировка</p> <ul style="list-style-type: none">19:00 📖 чтение20:00 📖 Выучить английский	<ul style="list-style-type: none">19:00 📖 Сделать уборку	<ul style="list-style-type: none">18:00 📖 Семейный ужин



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
1/6
- Настроить смартфоны и планшеты
1 / 5/12

+ Добавить еще одну карточку

Готово октябрь

- qr-викторина по космосу на 06.10
28 сен 5/5
- Разработать образовательную программу для вводного модуля
- Подготовиться к проведению урока НТИ
8 окт 1 / 4/4
- План работы менеджера по проектам на октябрь
- Обоснования и КП
17 окт
- Разработать гугу-лекцию "Как VR меняет киноиндустрию"
11 окт 3/3
- Описание себя на сайт
15 окт
- Проверить соответствие...

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	ШКОЛА							
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!