Успеть всё!

Основы Тайм-менеджмента

О спикере

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»

писать
гулять
сделать
школа
стоматолог
кружки
играть
Уроки
Кванториум
придумать
планета
компьютер
спать
учить
планшет
ЕГЭ
есть
кинотеатр
сходить
собака
уборка
театр
телефон
спорт
одежда
секции
проверить
ОГЭ
репетитор
досуг
магазин
дела
шахматы
читать
сочинить

Вопросы по теме

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

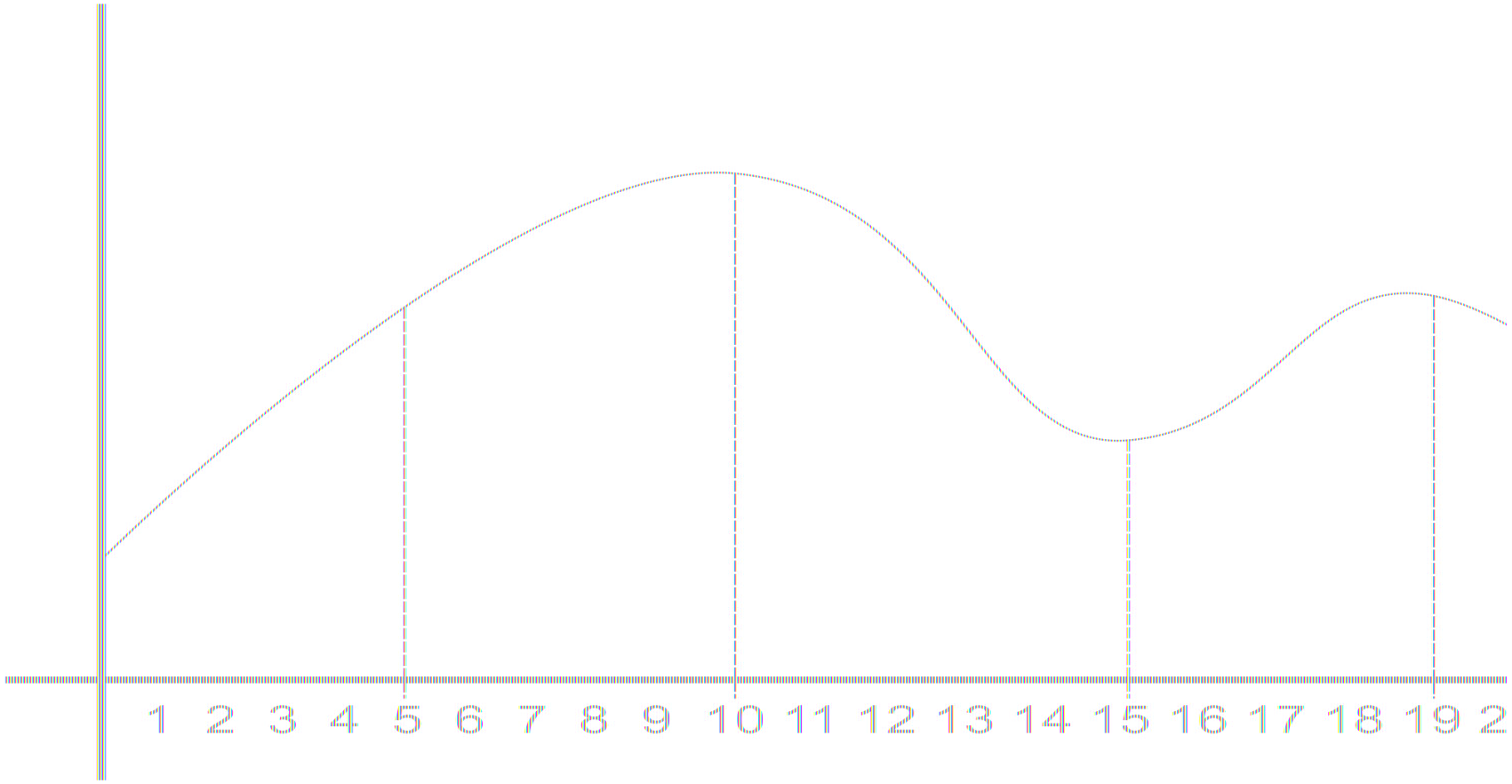
Цитата дня

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

Пожиратели времени

YouTube

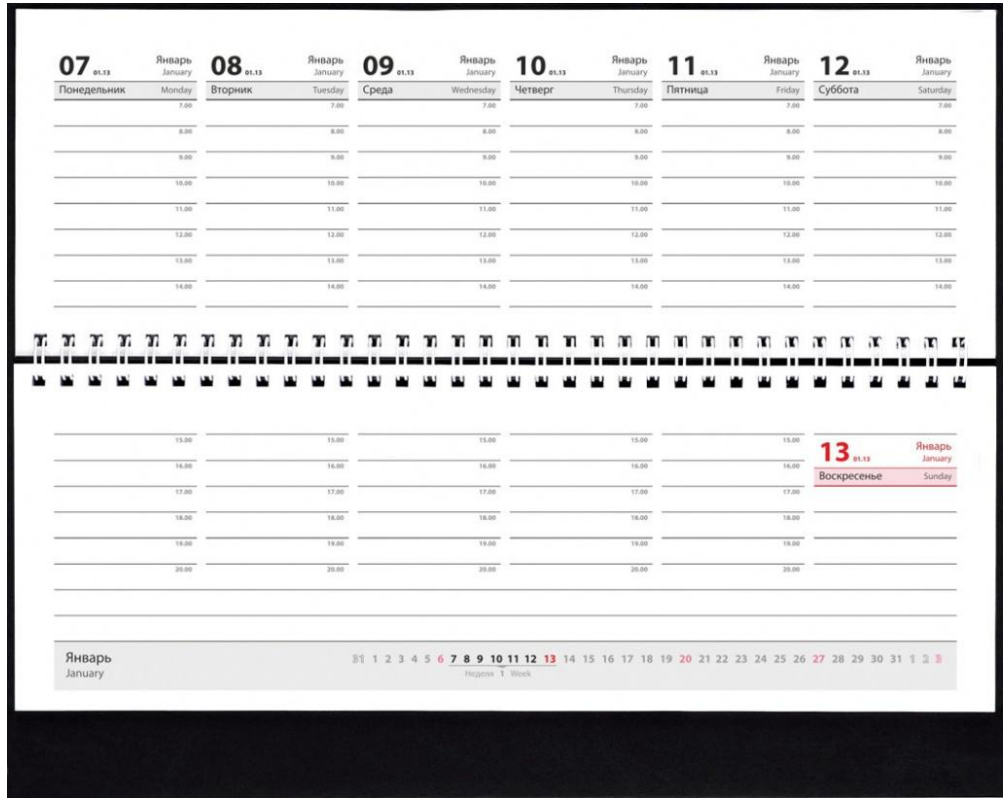
Биоритмы



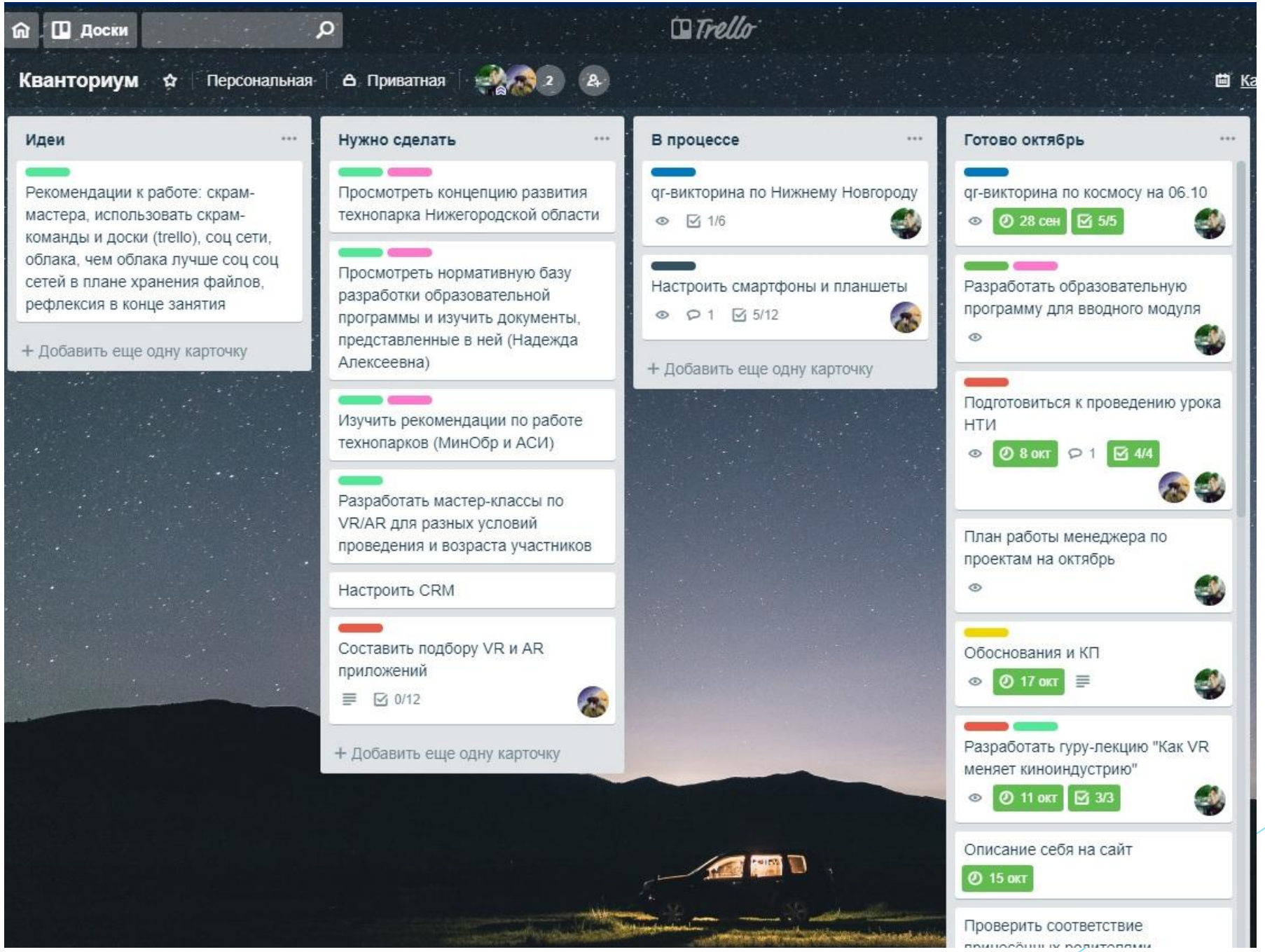
Матрица ЭйзенхауэрА

Trello

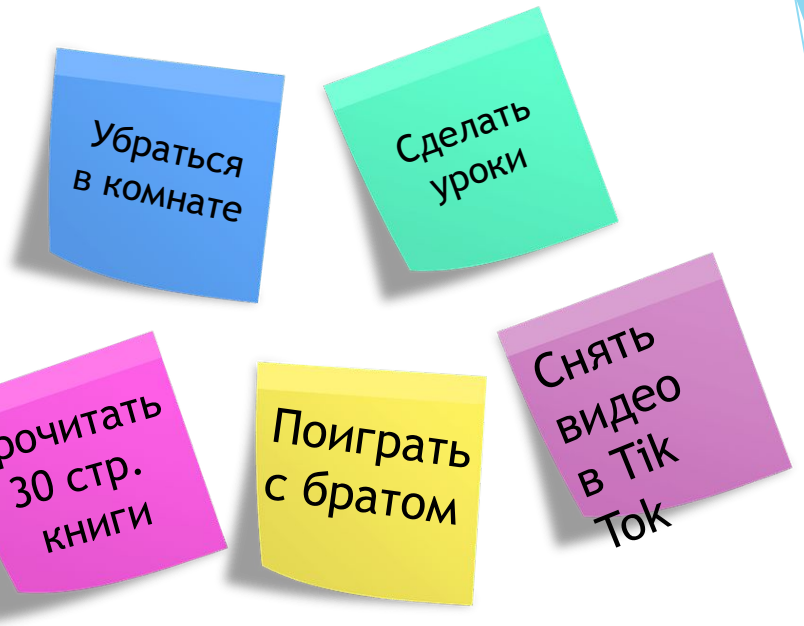
Бумажные носители



Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	
28 Анютка Чиркина – день рождени	29	30	31	1 нояб	2	
4 сборы День народного единства	5 День народного единства перенесен 05:00 сборы 20:00 Выучить английский	6 18:00 тренеровка 19:00 Сделать уборку	7 19:00 шкм 20:00 чтение	8 18:00 чтение 19:00 Сделать уборку 20:00 Выучить английский	9 19:00 Сделать уборку	10 10:00 выезд командного состава 18:00 Семейный ужин 20:00 Выучить английский 20:30 чтение
11 19:00 Выучить английский	12 18:00 чтение 19:00 Сделать уборку 20:00 Выучить английский	13 18:00 тренеровка 19:00 Сделать уборку 20:00 Выучить английский	14 19:00 чтение	15 тренеровка 19:00 чтение	16 19:00 Сделать уборку	17 18:00 Семейный ужин
18 18:00 Выучить английский 19:00 чтение	19 19:00 Сделать уборку	20 18:00 тренеровка 19:00 Сделать уборку	21 Катя Носкова – день рождения 19:00 чтение 20:00 Выучить английский	22 тренеровка 19:00 чтение	23 19:00 Сделать уборку	24 18:00 Семейный ужин 20:00 Выучить английский
25 18:00 Выучить английский 19:00 чтение	26 19:00 Сделать уборку	27 18:00 тренеровка 19:00 Сделать уборку 20:00 Выучить английский	28 19:00 чтение	29 тренеровка 19:00 чтение 20:00 Выучить английский	30 19:00 Сделать уборку	1 дек 18:00 Семейный ужин


Доски
Trello
Кванториум
Персональная
Приватная
Идеи
Рекомендации к работе: скрам-мастера, использовать скрам-команды и доски (trello), соц сети, облака, чем облака лучше соц 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 подбору VR и AR приложений
0/12
+ 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 гуру-лекцию "Как VR меняет киноиндустрию"
11 окт
3/3
Описание себя на сайт
15 окт
Проверить соответствие

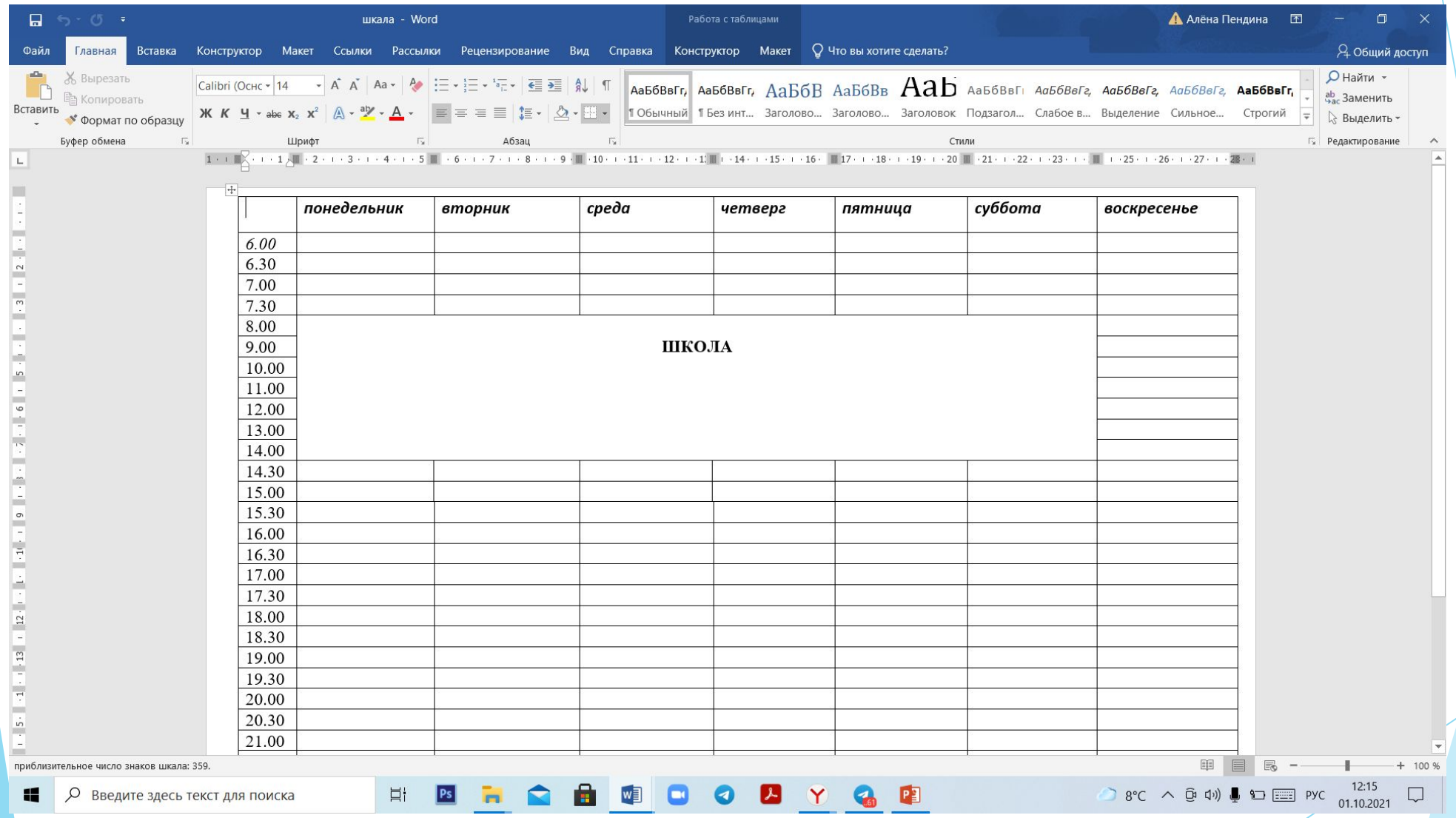
Схватка!


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)	


шкала - Word
Работа с таблицами
Алёна Пендина
Файл
Главная
Вставка
Конструктор
Макет
Ссылки
Рассылки
Рецензирование
Вид
Справка
Конструктор
Макет
Что вы хотите сделать?
Общий доступ
Вставить
Вырезать
Копировать
Формат по образцу
Буфер обмена
Calibri (Оснс
14
Шрифт
Абзац
Обычный
Без инт...
Заголово...
Заголово...
Заголовок
Подзагол...
Слабое в...
Выделение
Сильное...
Строгий
Стили
Найти
Заменить
Выделить
Редактирование
понедельник
вторник
среда
четверг
пятница
суббота
воскресенье
6.00
6.30
7.00
7.30
8.00
9.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
ШКОЛА
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
приблизительное число знаков шкала: 359.
100 %
Введите здесь текст для поиска
8°C
РУС
12:15
01.10.2021

Есть цель- иду к НЕЙ!