

# ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ



ВИДЫ  
СОСТАВЛЯЮЩИЕ  
ПРАКТИКА



# ОСНОВЫ

Мотивация

Планирование

Контроль

# МОТИВАЦИЯ



- Зачем? Почему? Для чего?
- Хронометраж – сколько времени и чего я делал?
- Игровой анализ ситуации – к чему приводит моя деятельность?

# ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование —

**ОПТИМАЛЬНОЕ**  
распределение *ресурсов* для  
**ДОСТИЖЕНИЯ** поставленных  
целей, деятельность,  
связанная с **ПОСТАНОВКОЙ**  
**целей** (задач) и **ДЕЙСТВИЙ**  
в будущем.



# ПЛАНИРОВАНИЕ

- СПИСОК ДЕЛ
- ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ
- ПРИОРИТЕТ



# БЫВАЕТ:



- **Краткосрочное** (конкретное задание, следующий день)
- **Долгосрочное** (неделя, месяц)
- **Среднесрочное** (год и более)



# КОНТРОЛЬ



- НАГЛЯДНО?
- СВОЕВРЕМЕННО?

# ЭМБЛЕМА И ДЕВИЗ???

