

**Время –
бесценный,
невосполнимый
ресурс человека**

Питер Друкер

Приемы и техники управления личным временем

Владислав Залевский



Время – это сама жизнь

Структура времени:

- Семейное время
- Личное время
- Рабочее время

Что происходит со временем?!



***Его не хватает
Его некуда девать***

ПОЧЕМУ?!

- **Планирование**
 - **Контроль**
- **Ответственность**



Что делать?



Главные средства:

- *принцип Парето*
- *матрица Эйзенхауэра*

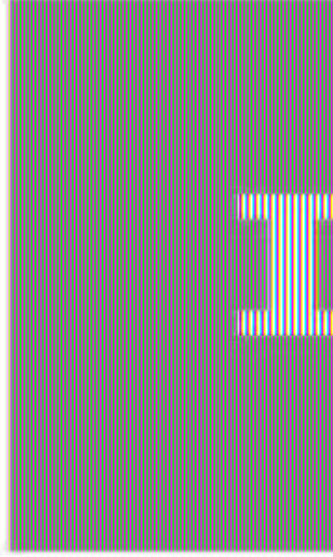
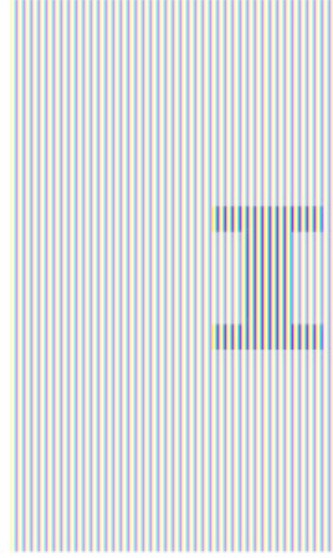
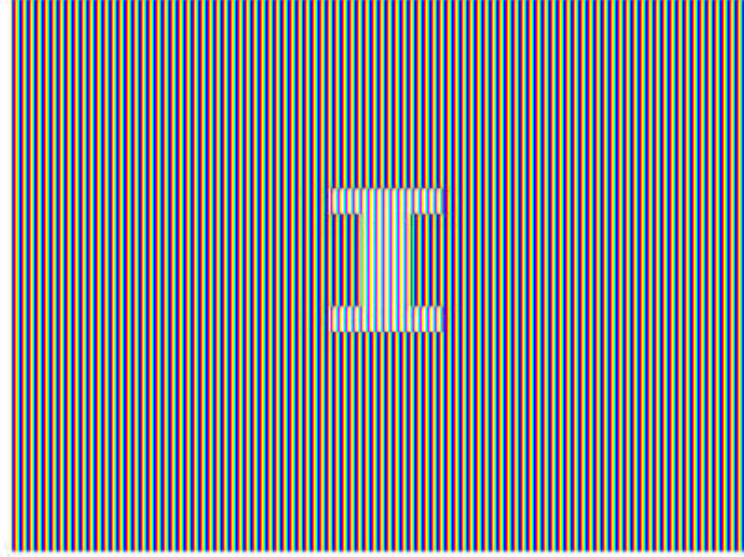
20 / 80

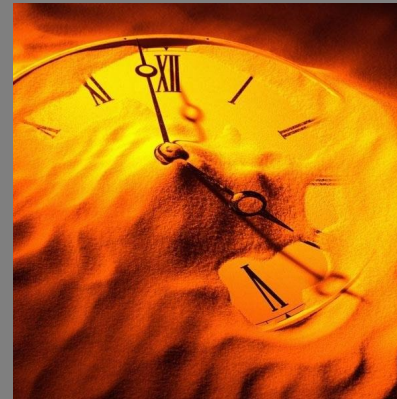
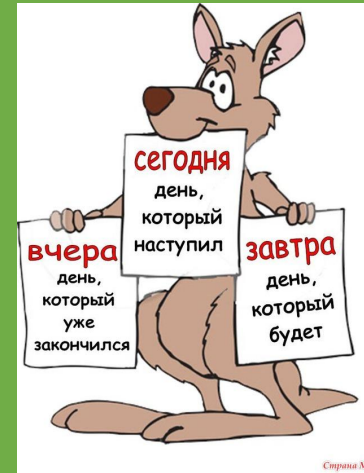
Неважное

Важное

Срочно

Не Ср





напряжение



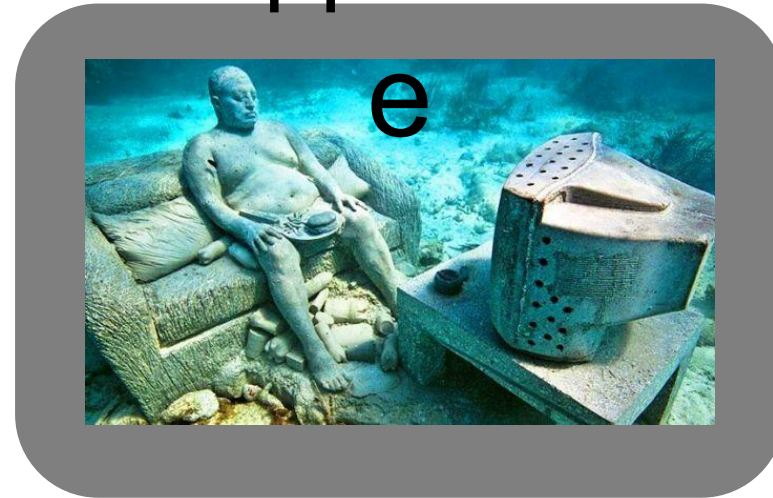
суета



спокойствие



бездействи



Как быть?

1. Расставлять приоритеты

**Обычный человек –
правильно делает**



**Успешный человек –
делает правильное**



2. Ставить цели

- Достижимые**
- Реалистичные**
 - Конкретные**
- Осмысленные**

3. Планировать

Есть ли у вас план,
мистер Фикс?



План должен быть рациональным



А) 20/80

Б) Запас времени (риски)

В) Измеримый результат

Г) Эгоистичный (отдых + результат)

Д) Step-by-Step

И еще многое другое ...)))



Залевский Владислав Генрихович

Кандидат психологических наук

Директор по развитию ООО «Консалтинг Бюро»

Супервизор Академии идеальной личности «ЛИЦО»

salevsky@mail.ru

<https://vk.com/id173877859>

КОНЕЦ

