

**\*Тайм-**

**МЕНЕДЖМЕНТ**

# Познакомимся!

GRUPO 2021 SEGURIDAD

- **Имя**
- **Компания**
- **Должность**
- **Чем горжусь**



- **Главная проблема для решения на курсе**

# Цели семинара

- \* Осознать зачем Вам лично нужен ТМ
- \* Создать представление о предмете и содержании ТМ - дорожную карту
- \* Практически выполнить основные действия, реально повышающие эффективность - и создать личную, удобную для Вас систему самоорганизации

# Тайм менеджмент это?

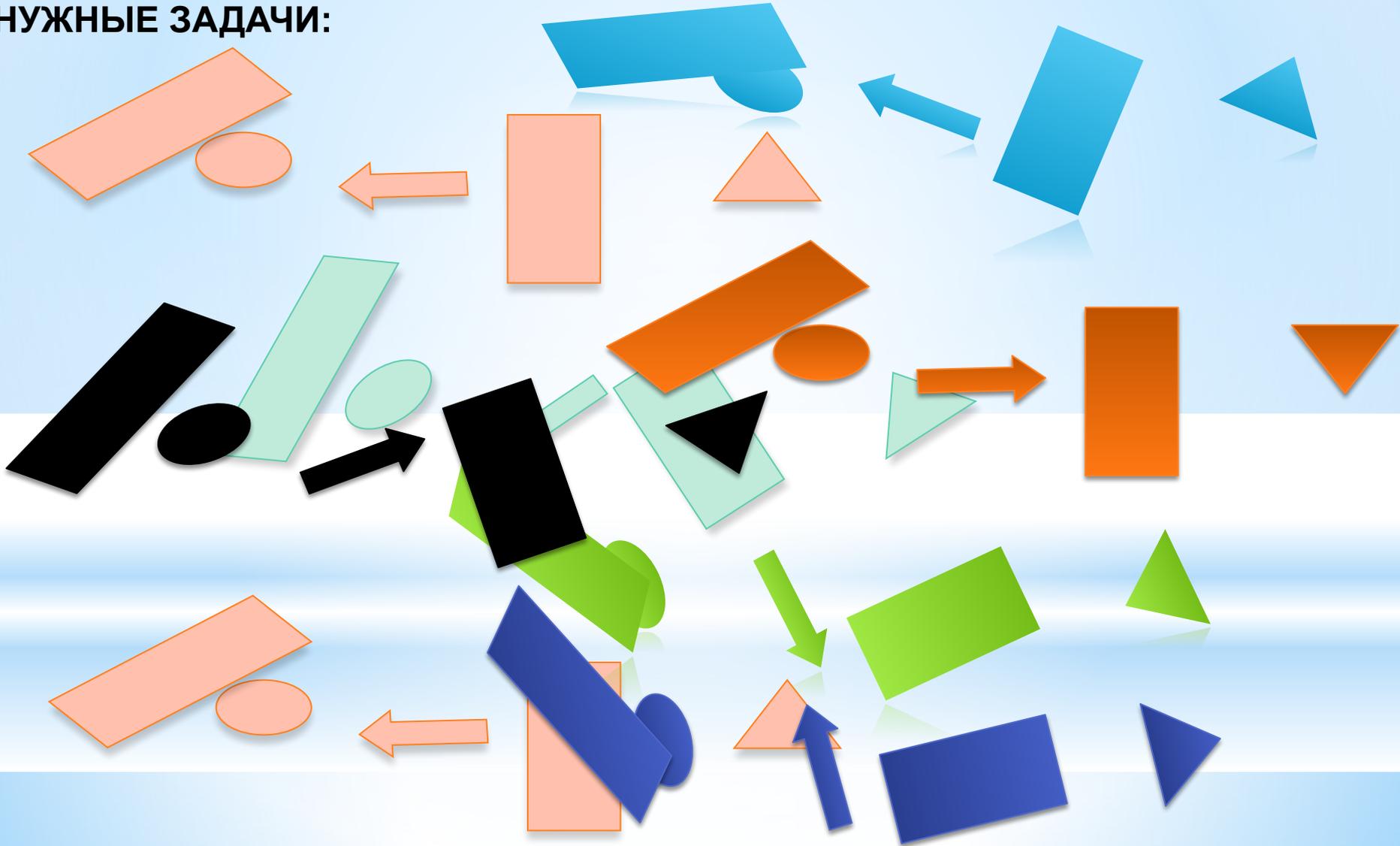


ваши действия  
по повышению скорости  
достижения ваших  
жизненных целей

# Это выглядит примерно так

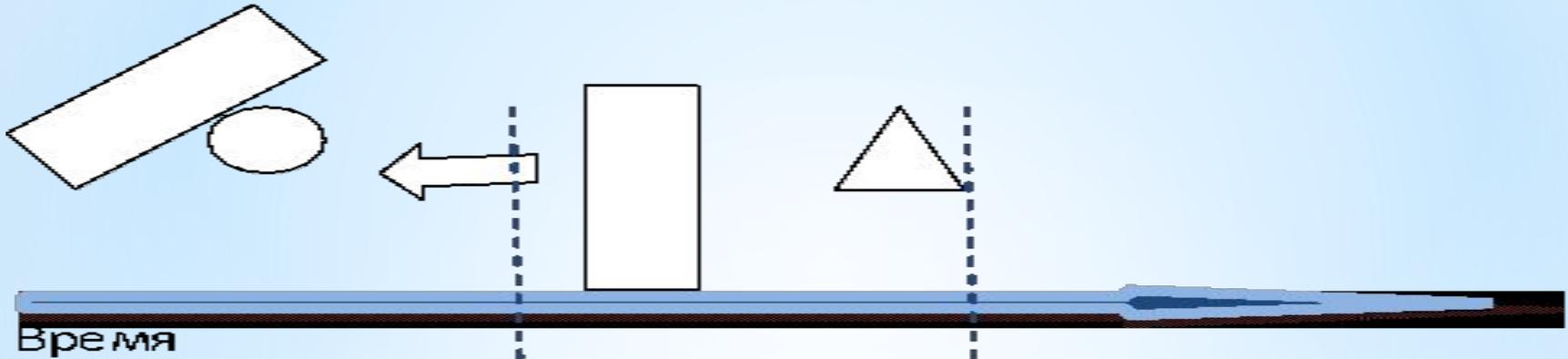
ВСЕ ЗАДАЧИ:

НУЖНЫЕ ЗАДАЧИ:



# И далее так

## Не организованные действия



## Организованные действия



А если не вышло... так



MOTIVATION

That's a paddlin'.

# Блоки курса



Фиксация



Оперативное управление



Самомотивация и ресурсное состояние



Стратегическое планирование

ИИИИ.....

ИГРА!!!



# Начнём!!!



# Этап 1. ЗАЯВКА!

Цена этапа - 1б.

Премия - х первых команд сдавших заявку получают по 5 баллов. Капитан получает дополнительно 2 балла.

КВ - 3 мин.

В заявке должно быть:

1. Название и номер этапа
2. Название команды
3. Капитан
4. Члены команды (фамилия имя)

1. Цель команды набрать баллы и стать победителем

плюс личный зачёт

возможны совместные группы

2. баллы дают за

1. Личную продуктивность

по результатам хронометража

15 минут 1 балл

секретарь имеет право забраковать сомнительный хронометраж

2. Зачёт создания и использования подпродуктов системы самоорганизации

10 баллов за каждый в неделю

3. Освоение допматериалов

конспект или эссе

баллы по материалу

4. Дополнительные задания курса

баллы по заданию

в ходе или между встречами

3. Задания Сдать в группу в контакте до начала следующего занятия ЕСЛИ КВ НЕ УСТАНОВЛЕНО

или в рамках КВ если оно установлено

задание не засчитывается если не указана команда и ФИО игрока

Правила игры

R: 10 мин

**ФОРМА - Задание не  
принимается если в нём нет:**

\* Названия и номера этапа.

\* Названия команды

\* Имени игрока

# \* Этап 2 КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС

УСЛОВИЯ ЭТАПА:

\* Ответьте в письменном виде на вопросы -

1. После чего сданные результаты уже не идут в зачёт команды?
2. Какие данные обязательно должны быть на сданном задании, чтоб оно было зачтено?

Цена - 1 б

КВ - 3 мин.

Премия -

# \*Этап 3 МОЯ СИСТЕМА ТМ

УСЛОВИЯ ЭТАПА:

\*Нарисуйте вашу действующую схему самоорганизации и управления задачами. Сдайте секретарю.

Цена - 5 б

КВ - 5 мин.

Премия -

# Информ блок - Фиксация

1. Капитал Времени

2. Инструменты фиксации

\*Хронометраж

\*Дневник- мемуарик

\*Завершённые задачи

# Капитал Времени

Ваш возраст	20	25	30	35	40	45	50	55	
Лет до «пенсии»	40	35	30	25	20	15	10	5	
K1	80000	70000	60000	50000	40000	30000	20000	10000	Часов рабочего времени
K2	96000	84000	72000	60000	48000	36000	24000	12000	Часов свободного времени
K3	176000	154000	132000	110000	88000	66000	44000	22000	Всего капитал активного времени
	176000	154000	132000	110000	88000	66000	44000	22000	Сон, самообслуживание, время в пути

60 лет – пенсионный возраст  
 А = 60 – возраст в настоящее время

$$K1 = A * 2000 \text{ (250 раб. Дней * 8 часов)}$$

$$K2 = A * 2400 \text{ (115 выходных * 12 часов + 250 рабочих * 4 часа)}$$

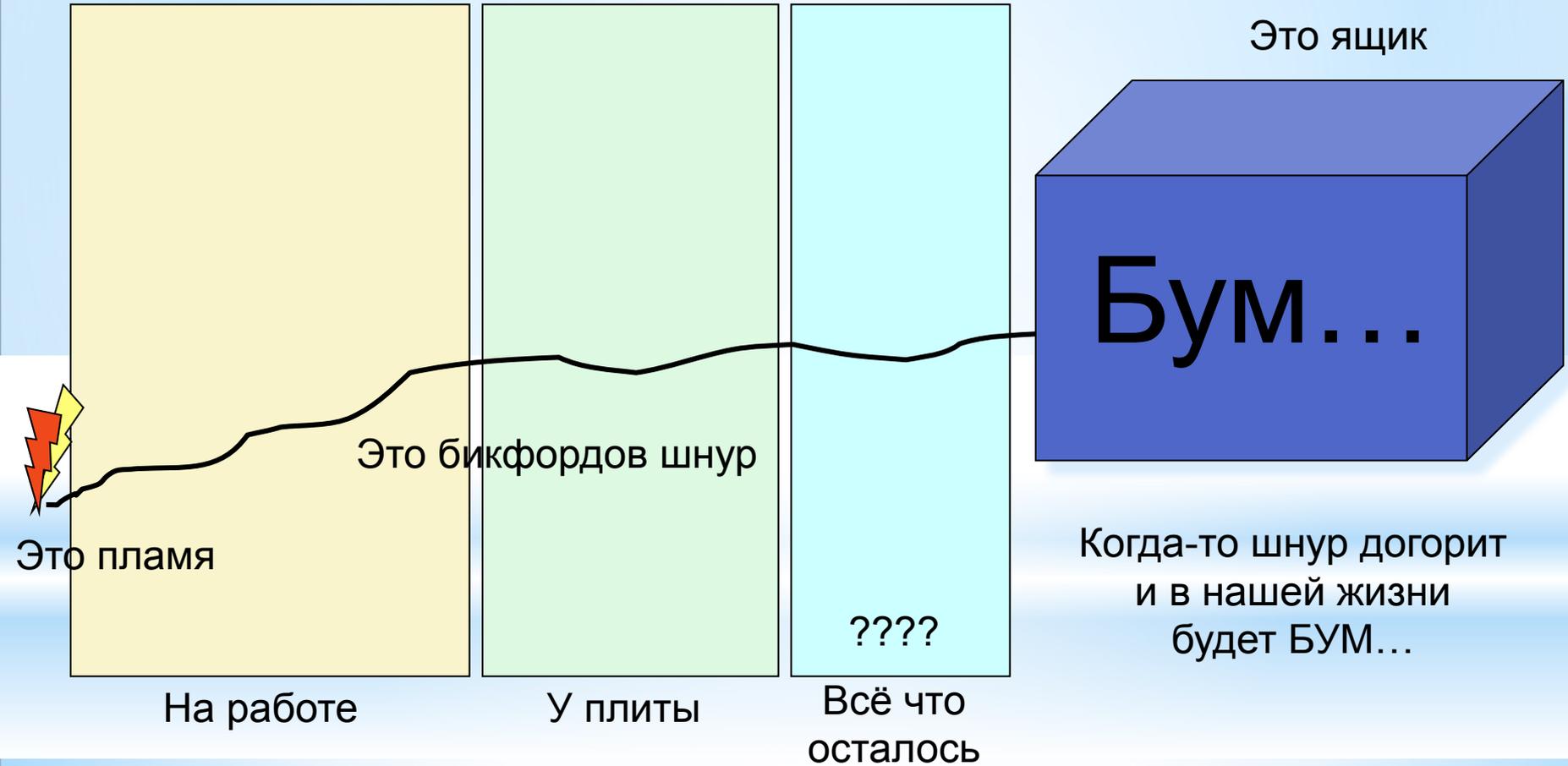
$$K3 = K1 + K2$$

# Как люди обычно используют половину своего времени, которая предназначена для деятельности?

- ❖ **10% на достижение целей и продуктивную деятельность!**
- ❖ **30% на разрушительные действия и метания**
- ❖ **60% на устранение последствий предыдущих 30%**

# Время жизни

Сегодня 25% 50% 75% 100%



# ХРОНОМЕТРАЖ ЭТО,,,

Начало	Окончание	Время	Что делали?	продуктивно
6:00	6:15	0:15	Подъём, умывание	0
6:15	6:30	0:15	Завтрак	0
6:30	6:45	0:15	Сборы	0
6:45	7:10	0:25	Разгонка туч	0
7:10	7:50	0:40	Подвиг	1

- \* Улучшение показателей без дополнительных усилий
- \* Повышает эффективность в условиях хаоса
- \* Чувство эффективности, мышление направленное на эффективность
- \* Будильник и компас
- \* Объективная точная информация

**\* Что даёт  
хронометраж?**

# Задачи первого этапа

- \* Завести правило 1-2 раза в час (или чаще) фиксировать расходы времени
- \* Сделать это естественной привычкой
- \* Не принимать в первое время решительных действий

- \* Время фиксируется при каждом переключении внимания
- \* Оптимальная точность 5-10 минут
- \* На первом этапе лучше всего на бумаге

**\* Правила**

# \*Типичные затруднения на 1 этапе хронометража

1. Нет времени
2. Помнить о необходимости записывать
3. Желание немедленных изменений и сомнения по этому поводу

# \* Этап 4 контрольный вопрос

УСЛОВИЯ ЭТАПА:

Ответить на контрольные вопросы -

- \* «Какие 5 столбцов присутствуют в бланке хронометража?»
- \* Какой из столбцов можно исключить без потери функциональности?
- \* Как часто фиксируются расходы времени?

Цена - 1 б каждый правильный ответ

КВ - 7 мин

Премия -

# Что является продуктивным временем?

- \* Мы считаем время продуктивным только если на выходе есть:
  - \* 1. Конкретный продукт деятельности;
  - 2. Финансовый результат;
  - 3. Завершено действие ведущее к достижению цели и конкретного результата;
- \* А также:
  - 4. Время затраченное на обучение конкретным навыкам
  - 5. Время затраченное на самоорганизацию.

# Информ блок - поглотители времени

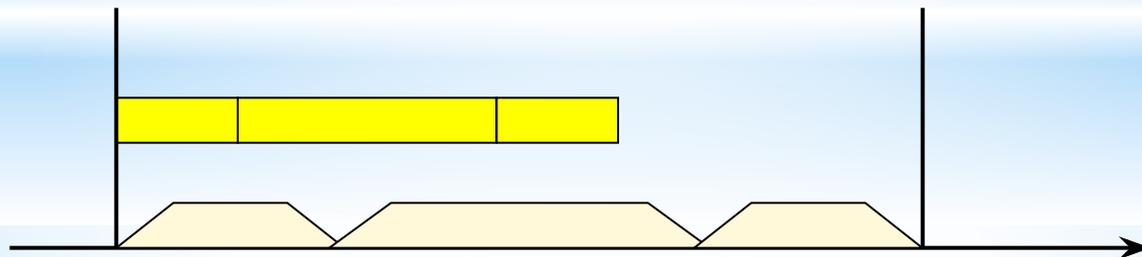
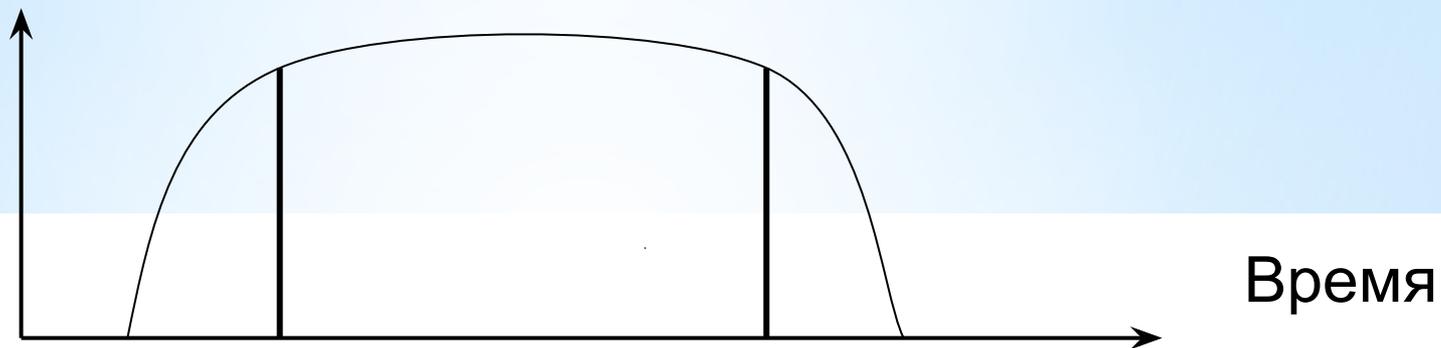


- \* Прерывания
- \* Время в транспорте
- \* Время в командировке
- \* Технические форс мажоры
- \* Не знаю чего поделать...
- \* Не нужная информация -

# Прерывания

Человек обладает определённой степенью инертности

Вовлечённость в выполнение задачи



# Время в транспорте

Читай

Слушай аудиокниги

Учись

Думай над заранее составленным списком вопросов

Отключись и отдохни

Звони по списку звонков (съешь лягушку)

# Время в командировке

- \* Определить четкие и конкретные цели командировки
- \* Запланировать работу в транспорте
- \* Планирование отдыха и работы на вечер
- \* Завести командировочный комплект
- \* Никакого крупного багажа в самолетах
- \* Запастись избыточной информацией о месте пребывания

\* 

# Не нужная информация

- \* Информация это различие в данных из которого следует различие в действиях
- \* Телевизор?
- \* Газеты?
- \* Соцсети?
- \* Интернет?

# \*Этап 5 контрольный вопрос

УСЛОВИЯ ЭТАПА:

Ответить на контрольный вопрос -

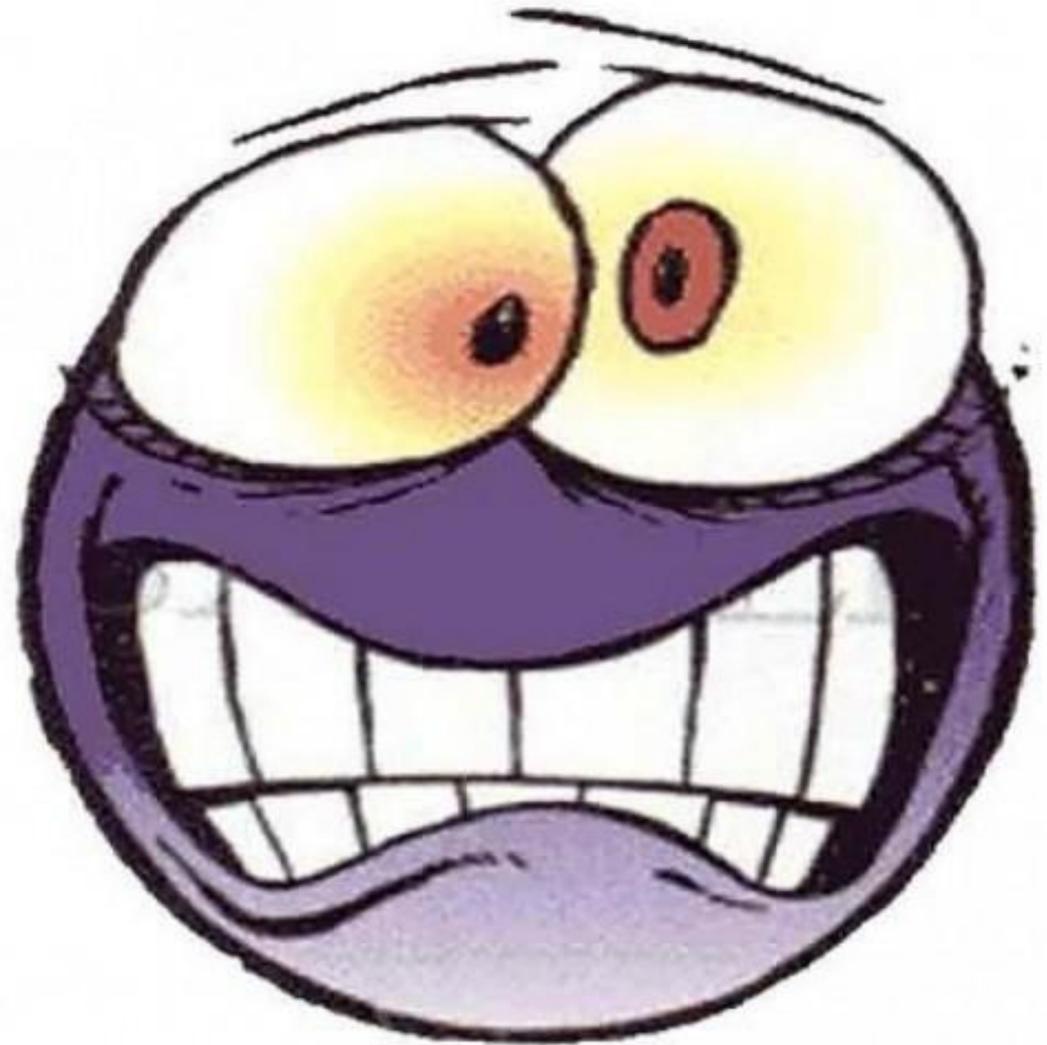
\*«Какие получаемые вами данные не являются информацией?»»

Цена - 1 б

КВ - 3 мин

Премия -

\* Информ-блок -  
Причины стресса



# 1 Причина стресса

1. Пытаемся помнить всё

**Внимание ограничено!**

1

7 +/- 2

Бесконечное кол-во

**Каждая не решённая задача поглощает ваше внимание!**

# \*2 Причина стресса

## 2. Нарушение договорённостей с самим собой!

**То что вы не помните о договорённостях не значит, что вы не уделяете им внимания!**

# \*Что делать?

1. Материализовать все задачи и замыслы - разгрузить голову



2. «Передоговориться» с собой



## Материализация - проба сил

- \* Опишите Вашу проблему
- \* Опишите в одно предложение результат который хотите получить чтоб дело было завершено
- \* Составьте список первоочередных действий
- \* Зафиксируйте - что изменилось внутри в процессе выполнения упражнения
- \* Обобщите впечатления в кратком выступлении от команды.
- \* 1 балл каждому участнику

# Задания домой

## Этап 6 Цели на курс

запишите основные проблемы в самоорганизации, которые хотелось бы решить в ходе курса. Выделите 1 главную 3 балла

**Этап 7 Хронометраж1**, Выявить объём продуктивного времени и сдать результаты по среду включительно. 1 балл за каждые 15 мин учтённого продуктивного времени.

**Этап 8 Инструмент самоорганизации.** Принять решение в чём будем работать. Принести на следующее занятие. 5 баллов.

**Этап 9 Лёгкая голова.** Выписать на отдельный носитель все свои задачи по ключевым областям. 1 балл за каждые выписанные 10 задач

**Этап 10 Материалы:** Бабий - алгебра любви 3 балла. Гранин - «Эта странная жизнь» 5 баллов. (Конспект или эссэ)

**Этап 11 «Дневник1»** Ежедневная заметка о своих впечатлениях и выводах. 1 балл каждая.

**Этап 12 В контакте** - вступить в группу ViatkaTM в контакте

**<http://vk.com/club53275512>** 2 балла.