






# *Искусство управления своим временем*



*Приёмы и способы тайм-менеджмента  
Занятие разработали:  
Педагог – психолог Л.Г. Сиухина,  
Педагог – психолог О.И. Корчагина*



**Эффективный тайм – менеджмент** – это способ, при котором в вашей жизни выполняются следующие условия:

-  Вы довольны результатами (продвижение к цели);
-  Вы совершенно свободны от срочных и неинтересных дел



Несрочные , но важные цели подобны большим камням. Если мы знаем, какую деятельность олицетворяют большие камни и положим их первыми, просто удивительно, сколько ещё всякой всячины мы можем уместить в сосуд. Тоже происходит и с нашим временем.

# Матрица Эйзенхауэра



Важные  
дела

Неважные  
дела

Срочные  
дела

Несрочные  
дела

<p><b>I</b> Сделать сейчас (завтра уже сдать)</p>	<p><b>III</b> Сделать позже</p>
<p><b>II</b> Сделать самому сейчас (сдать через 2 недели)</p>	<p><b>IV</b> Делегировать, забыть, забить</p>

# «Воры и поглотители» времени

- Люди, которые отвлекают нас от дел лично или по телефону;
- Телевизор, телефон, Интернет, бесполезные дела;
- Неэффективно организованное пространство или обстоятельства;
- Неумение обрабатывать информацию.



# Таблица потерь рабочего времени



№	Дата	Время	Чем я занимался	Кто и что мне мешали работать	Что сделать, чтобы это не повторялось в будущем
1					
2					



*Планирование  
ведёт к  
высвобождению  
времени*

# Диаграмма Ганта

(ленточная диаграмма)

Диагра́мма Га́нта ([англ.](#) *Gantt chart*) — это визуальное представление плана, графика работ. Также называется «ленточной» диаграммой.

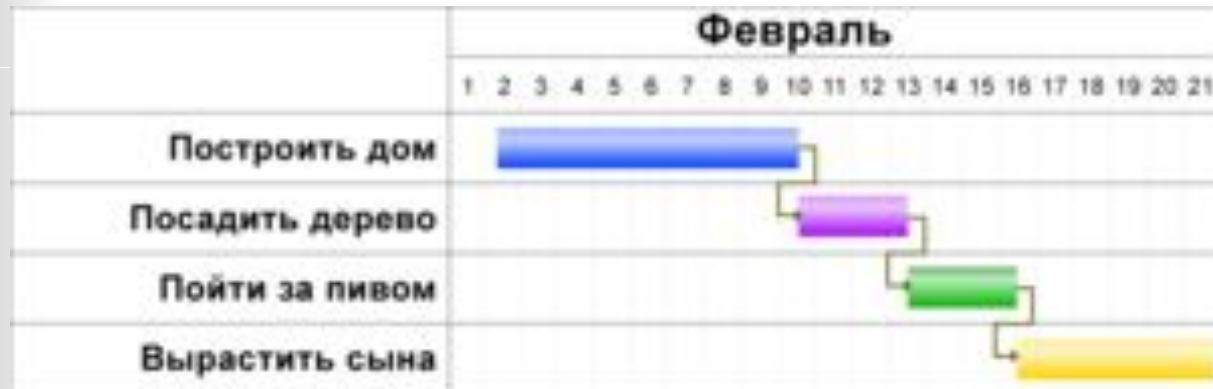


Диаграмма Ганта представляет собой [отрезки](#) (графические плашки), размещенные на горизонтальной шкале времени. Каждый отрезок соответствует своей задаче. Задачи, составляющие план, размещаются по вертикали. Начало, конец и длина отрезка на шкале времени соответствуют началу, концу и длительности задачи.

Диаграмма Ганта названа так в честь [Генри Ганта](#).



# ABC анализ

**A** – дела важные

**B** – дела неважные

**C** - прочие



# **КАЙРОС** - греческое божество,

*олицетворяющее счастливое мгновение*

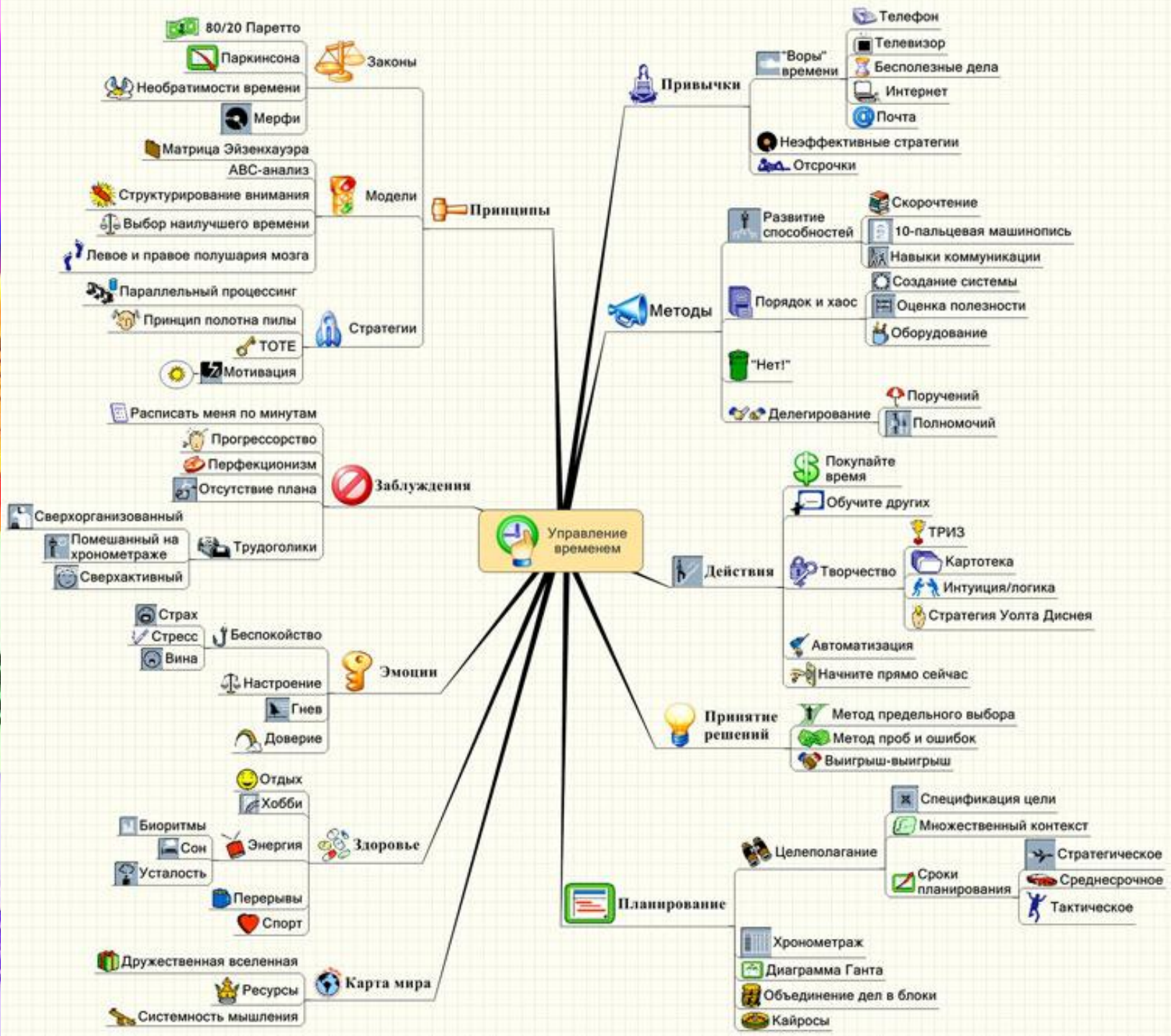
Кайрос – это время, удобное для чего-либо.





**«Хотеть не  
достаточно, надо  
действовать»**

**В. Гёте**





***Где взять время?***