

A close-up photograph of a hand holding a glowing, translucent clock face. The clock face is circular and features Roman numerals (I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII) and a central pivot point with hands. The background is dark, and the overall lighting is blue and ethereal. The text is overlaid on the right side of the image.

Умение решать  
жизненные задачи

# УБИЙЦЫ ВРЕМЕНИ: ВНУТРЕННИЕ ПОМЕХИ

- неумение отказывать;
- привычка хвататься за все сразу;
- привычка откладывать ежедневные дела в долгий ящик;
- неверная оценка сроков и объемов работы;
- отказ от установления предельных сроков;
- желание всегда быть полезным;
- медлительность;
- природная рассеянность;
- неумение слушать или нежелание услышать;
- отсутствие привычки вести записи;
- природная (чутьчку излишняя) общительность;



# Тайм-менеджмент

- Управление временем, организация времени, тайм-менеджмент — технология организации времени и повышения эффективности его использования



# ЧТО ТАКОЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ?

«Time Management» с английского –  
«управление временем»

Тайм-менеджмент — это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени.

Девиз профессионального тайм-менеджера:  
Работай меньше, успевай больше!

Ключевая идея: время – не возобновляемый ресурс. Его нужно грамотно «инвестировать»



# Матрица Эйзенхауэра: повышаем свою продуктивность



|          | Срочно | Не срочно |
|----------|--------|-----------|
| Важно    | I      | II        |
| Не важно | III    | IV        |



# Все задачи

|          | Срочные  | Несрочные  |
|----------|--|--|
| Важные   | <p>Критические ситуации. Неотложные проблемы. Проекты с горящим сроком исполнения.</p>   | <p>I</p> <p>Профилактические действия, поддержание жизнедеятельности. Установление связей. Поиск новых возможностей. Планирование. Восстановление сил.</p> <p>II</p> |
| Неважные | <p>Посторонние разговоры и телефонные звонки. Корреспонденция, входящие сообщения. Некоторые встречи. Предстоящие неотложные дела. Распространённые виды деятельности.</p> | <p>III</p> <p>Мелочи, отнимающие время. Корреспонденция. Звонки. Пустая потеря времени. Праздное времяпрепровождение.</p> <p>IV</p>                                  |

# Домашнее задание

- Составить матрицу Эйзенхауэра, период составления: до конца учебного года



# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЗАРЯДКА



ТВОРЧЕСТВО И  
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
- ЭТО  
СОВМЕСТИМО?!