

A close-up photograph of a hand holding a glowing, semi-transparent clock face. The clock face is circular and features Roman numerals from I to XII. The background is dark, and the clock's hands and numerals are illuminated with a bright, ethereal light. The overall mood is one of precision and time.

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?!