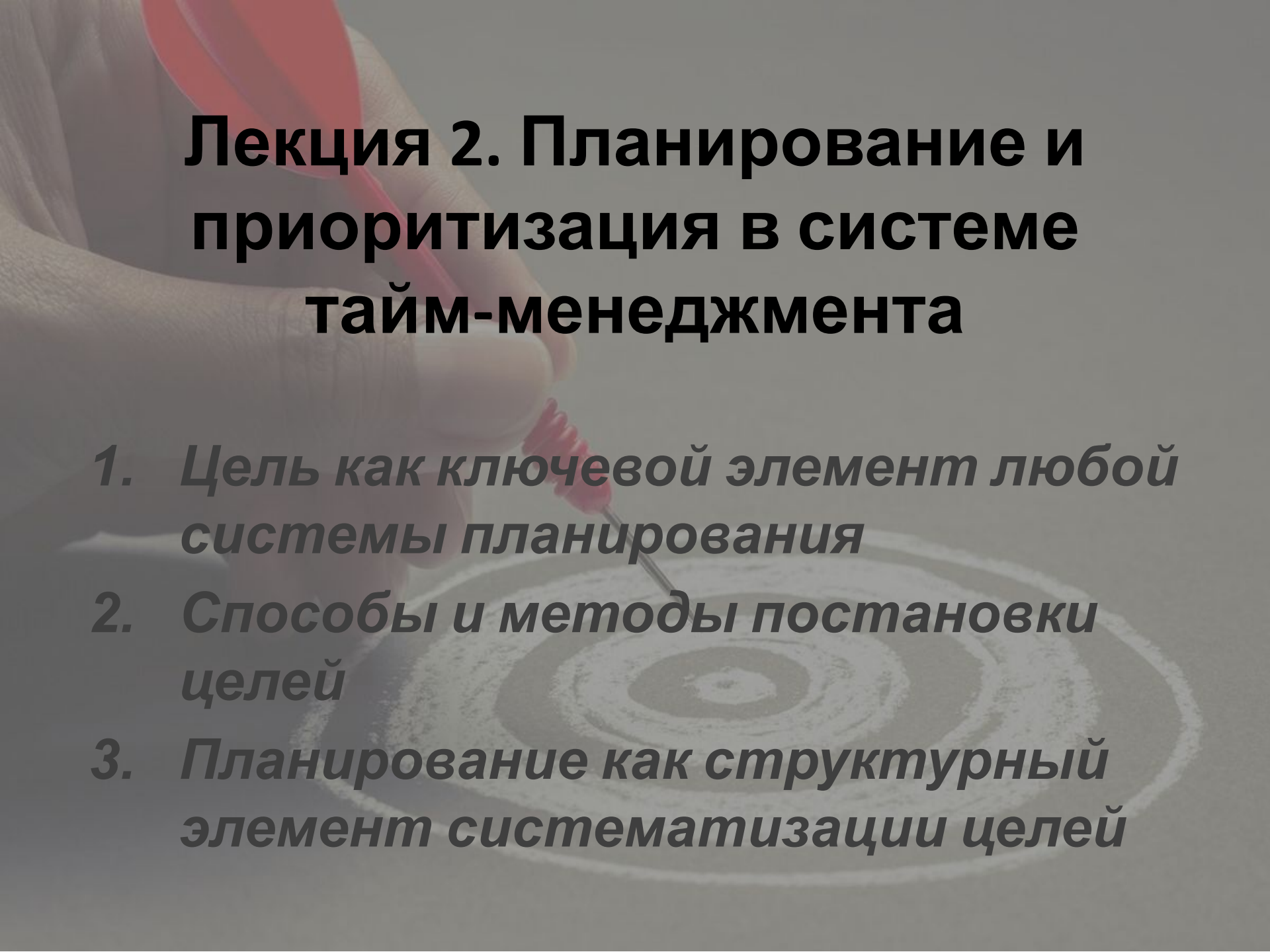
A hand holding a red pencil is pointing at a target drawn on a chalkboard. The target consists of several concentric circles. The background is a chalkboard with a target and a hand holding a pencil.

Тайм-менеджмент и личная эффективность

Лекция 2. Планирование и приоритизация в системе тайм-менеджмента

A hand holding a red pencil is pointing at a target drawn on a chalkboard. The target consists of several concentric circles. The background is a light gray color.

Лекция 2. Планирование и приоритизация в системе тайм-менеджмента

- 1. Цель как ключевой элемент любой системы планирования*
- 2. Способы и методы постановки целей*
- 3. Планирование как структурный элемент систематизации целей*

1. Цель как ключевой элемент любой системы планирования

- Смысл жизни
- Контроль над ситуацией
- Поднятие самооценки
- Чувство удовлетворения
- Самореализация

Что нам мешает достигать цели?


1. Реверсия
2. Разделение
3. Амплификация (перфекционизм)
4. Фиксация
5. Сопротивление
6. Опережение (фальстарт)
7. Затягивание (прокрастинация)
8. Ускорение
9. Регулирование



Цель верна или нет?

1. Не навязана
2. Лень
3. Энтузиазм
4. Самочувствие



A hand holding a red pencil is pointing at a target drawn on a chalkboard. The target consists of several concentric circles. The background is a light gray color.

2. Способы и методы постановки целей

Способы постановки целей



Вычисление

Наименование критерия	«заработать на покупку личного авто»	«выпросить автомобиль у мужа»	«выиграть автомобиль в лотерею»	«украсть у соседа по двору»
Время достижения цели	5 лет	0,5–1 год	неизвестно	до 0,5 лет
— оценка	2	3	1	4
Сложность достижения цели (оценка)	1	4	3	2
Возможность выбора марки авто (оценка)	4	3	1	2
Итоговая оценка	7	10	5	8

Примечание: наилучшему варианту соответствует оценка 4, наихудшему — 1.

Методы постановки целей

A hand holding a red pencil is shown pointing at a target drawn on a chalkboard. The target consists of several concentric circles, with the innermost circle being the darkest. The background is a light gray, and the overall image has a soft, slightly blurred appearance.

Цели по SMART

S

- **SPECIFIC (Конкретная)**
- Чего я хочу достичь?

M

- **MEASURABLE (ИЗМЕРИМАЯ)**
- Как вы поймете, что результат достигнут?

A

- **ACHIEVABLE (ДОСТИЖИМАЯ)**
- Хватит ли у вас сил и возможностей для достижения цели?

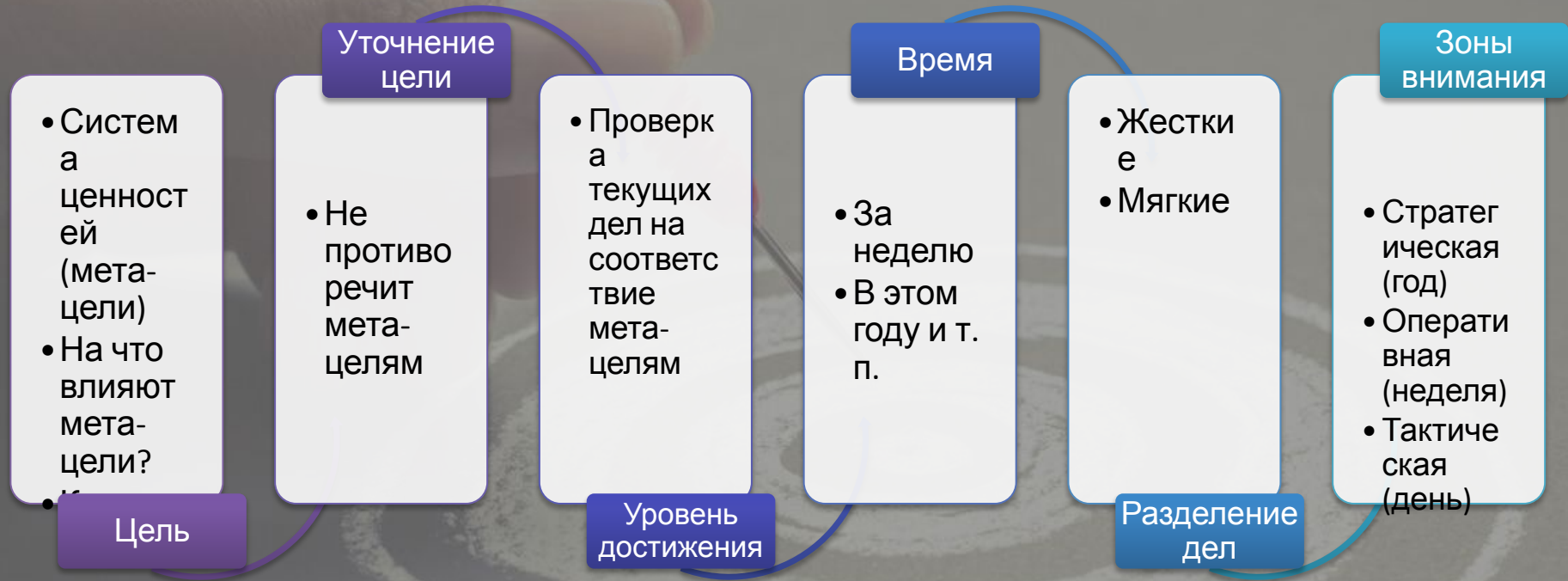
R

- **RELEVANT (ЗНАЧИМОСТЬ/АКТУАЛЬНОСТЬ)**
- Оказывает влияние на жизнь?

T

- **TIME BOUND (ОГРАНИЧЕННАЯ ПО ВРЕМЕНИ)**
- Сколько времени нужно на достижение цели?

Проектный метод Г. Архангельского



Пирамида Франклина



Какие планы на завтра?

А через 5 лет / 3 года / 1 год / 6 месяцев?

Чего вы хотите достичь через 10 лет?

Как вы хотите воплотить свою миссию?

Что я планирую сделать в своей жизни?
Кем я хочу стать?

Каково мое предназначение?
Что я способен дать миру и людям?
Как я хочу, чтобы меня запомнили?

SWOT анализ цели

Strengths

- Что вы делаете хорошо?



Weaknesses

- Что можно улучшить?



SWOT

Opportunities

- Что может помочь?



Threats

- Что может помешать?



TOTE - метод



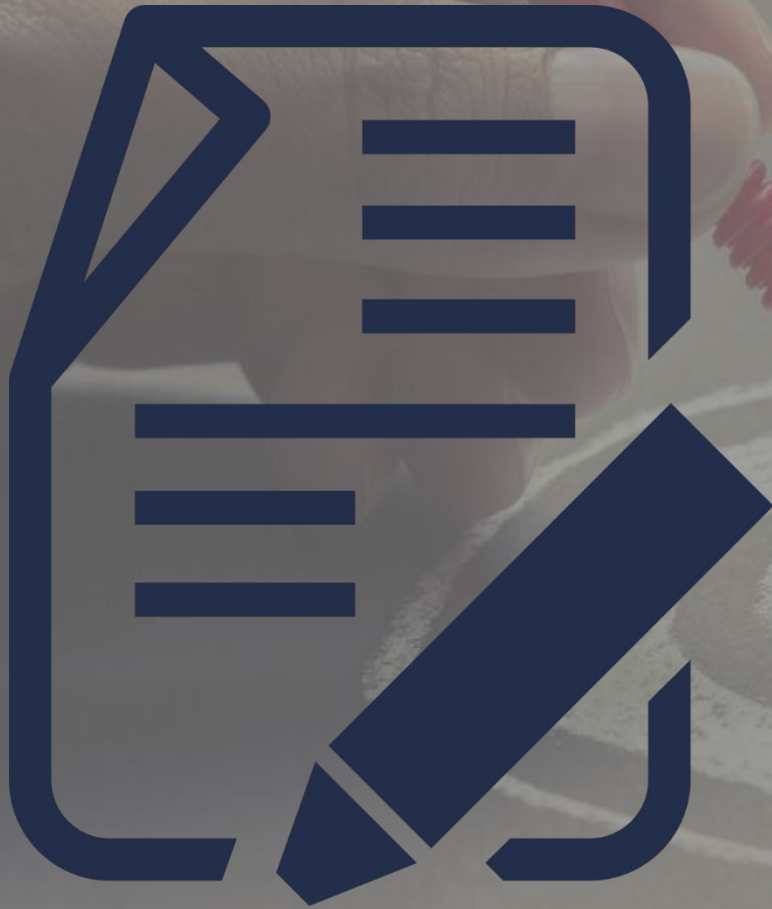
Дерево-целей



Ментальные карты



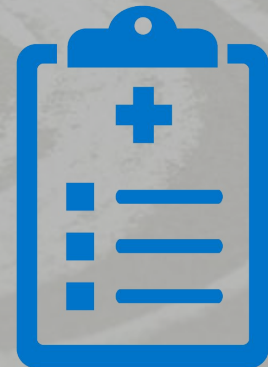
3. Планирование как структурный элемент систематизации целей



Планирование - процесс оптимального распределения ресурсов, необходимый для достижения поставленных целей и задач, а также совокупность процессов, которые связаны с их постановкой и реализацией

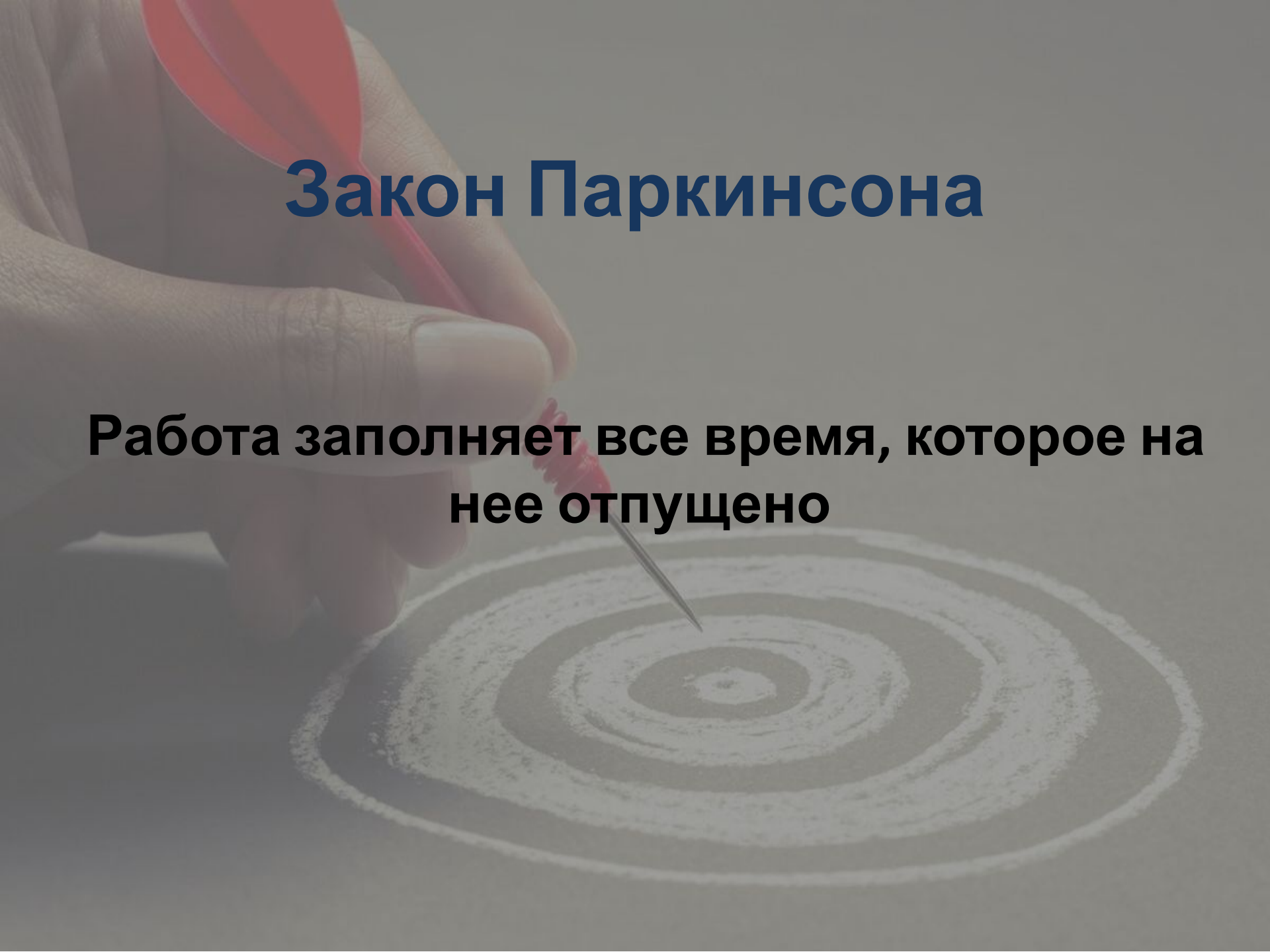
Преимущества планирования

1. Конкретизация цели
2. Чёткий план действий
3. Действие, а не мысли о действии
4. Возможность маневрирования
5. Высокая вероятность успеха



Закон Паркинсона

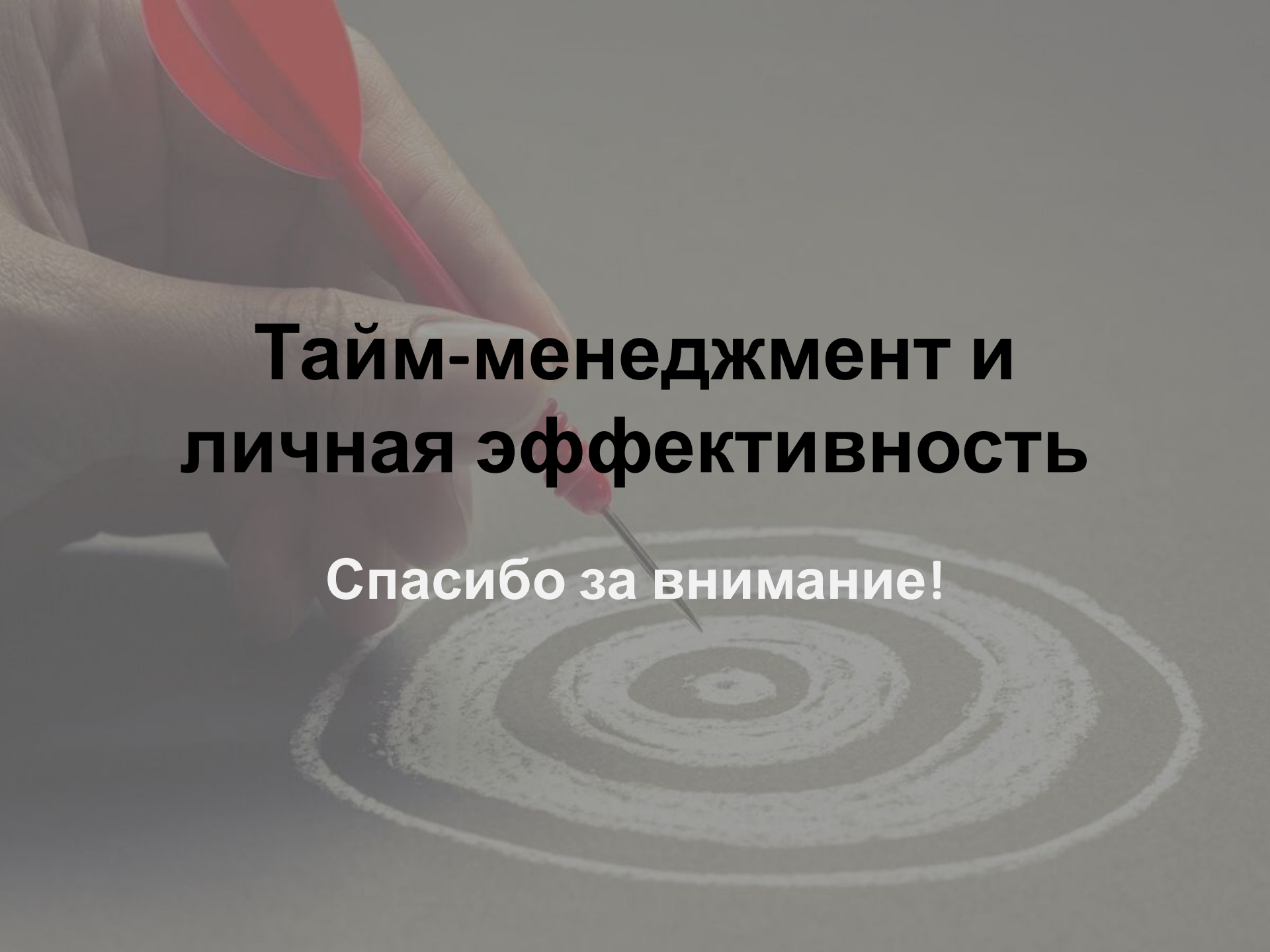
**Работа заполняет все время, которое на
нее отпущено**



Ошибки и ловушки планирования

1. Неправильные цели
2. Неполные данные
3. Бездействовать
4. Не учитывать прошлый опыт
5. Отсутствие мотивации
6. Лишние детали
7. Не отслеживать
8. Рассчитывать только на память
9. Стараться успеть все
10. Игнорировать особенности организма



A hand holding a red pen is pointing at a target drawn on a chalkboard. The target consists of several concentric circles. The background is a chalkboard with a target drawn on it. The text is overlaid on the image.

Тайм-менеджмент и личная эффективность

Спасибо за внимание!