

A man in a grey suit and tie is holding a black alarm clock with both hands. He is gesturing with his right hand as if explaining something. The background is a grey wall covered in white chalk-like drawings of various business and technology icons, including a pie chart, a laptop, a bar chart, a line graph, a speech bubble, a smiley face, a floppy disk, a gear, and a person icon. The overall theme is business, productivity, and time management.

Самоорганизация

Самоорганизация

Умение организовать ресурсы имеющиеся
в нашем распоряжении.



себя, свое время, свои действия



Прокрастинация

A top-down view of a cluttered desk. In the center, a person with long blonde hair is lying face down, wearing a red top. The desk is covered with various items: an open book with text and a photo, a calculator, a bowl of nuts, a coffee cup, a can of soda, a green notepad with handwritten notes, a spoon, a pen, and several other papers and stationery items. The overall scene suggests a state of procrastination or burnout.

карта ПРОКРАСТИНАЦИИ



Прокрастинация

Постоянное осознанное затягивание, откладывание дел на потом, чтобы заняться ими в последний момент.

Замена одного, важного дела другими, менее важными.



чувства вины и стыда

стресс

снижения работоспособности

упрёки со стороны родителей, учителей, друзей



Почему мы прокрастинируем

- Нет мотивации.
- Страх перед провалом.
- Неприязнь к заданию.
- Отсутствие выбора, долг.
- Страх перед слишком большим делом.
- Вам проще работать, когда на вас давят временные рамки.



- ✓ Придумать себе мотивацию самостоятельно. Поощряйте себя.
- ✓ Не так страшен черт, как его малюют.
- ✓ Ищите плюсы в вашем задании. В чем польза для меня?
- ✓ Вместо «я должен» или «я обязан» - «я хочу», или «мне бы хотелось».
- ✓ Делим большую работу на много мелких.
- ✓ Сокращать время дедлайна намерено

Расшифруйте высказывание адмирала Нельсона:

«Я зобяна имисво псуамиех муто, точ
гдакони в низиж ен ратлит морда и
верчетит ачса»



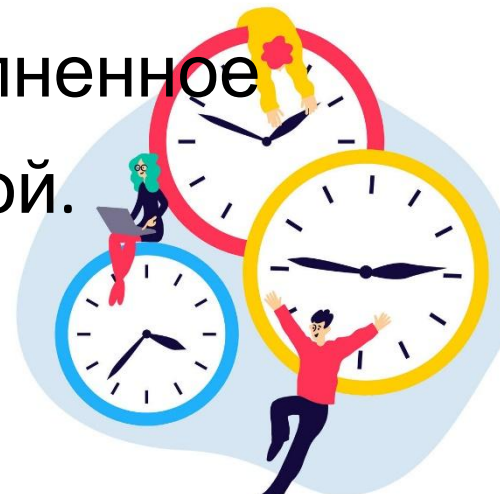
**Я обязан своими успехами тому,
что никогда в жизни не тратил даром и
четверти часа!**



Список дел → план дня

- ✓ Важно – все записать! Четко.
- ✓ Расставь приоритеты
- ✓ Разделить дела на три категории: сегодня, в течение недели, в течение месяца.
- ✓ Ставьте себе небольшие мотивационные поощрения.

Отмечайте свои удачи и достижения, выделяйте выполненное и достигнутое – это будет хорошим стимулом и наградой.



Лягушку на завтрак, изволите?

- ✓ Самые неприятные дела лучше сделать сразу с утра, вне зависимости от степени их важности.
- ✓ Обязательно довести дело до конца, несмотря на трудность и неприятие задачи.

+ прилив сил

+ гордость за то, что смогли побороть себя и выполнить задание

«Если вы едите на завтрак лягушек, это гарантирует, что самое худшее в сегодняшнем дне уже позади.»

Марк Твен



Режим дня. Полноценный отдых

- ✓ Старайтесь вовремя ложиться спать.
- ✓ Утром ты полон сил – больше выполненных дел.
- ✓ Вечернее время проводим в свое удовольствие.
- ✓ Заботься о своем здоровье, береги себя.
- ✓ Устал – перезагрузись!
- ✓ После физической нагрузки мозг работает лучше.



Петр Ильич Чайковский

1885-1893

Полноч

Б

Ужин, общение с гостями
или чтение

Сон

Перерыв

18:00

Сочинение музыки

6:00

Чай и чтение газет
или исторических журналов

Чай, чтение
Библии и философии

Полден

Прогулка

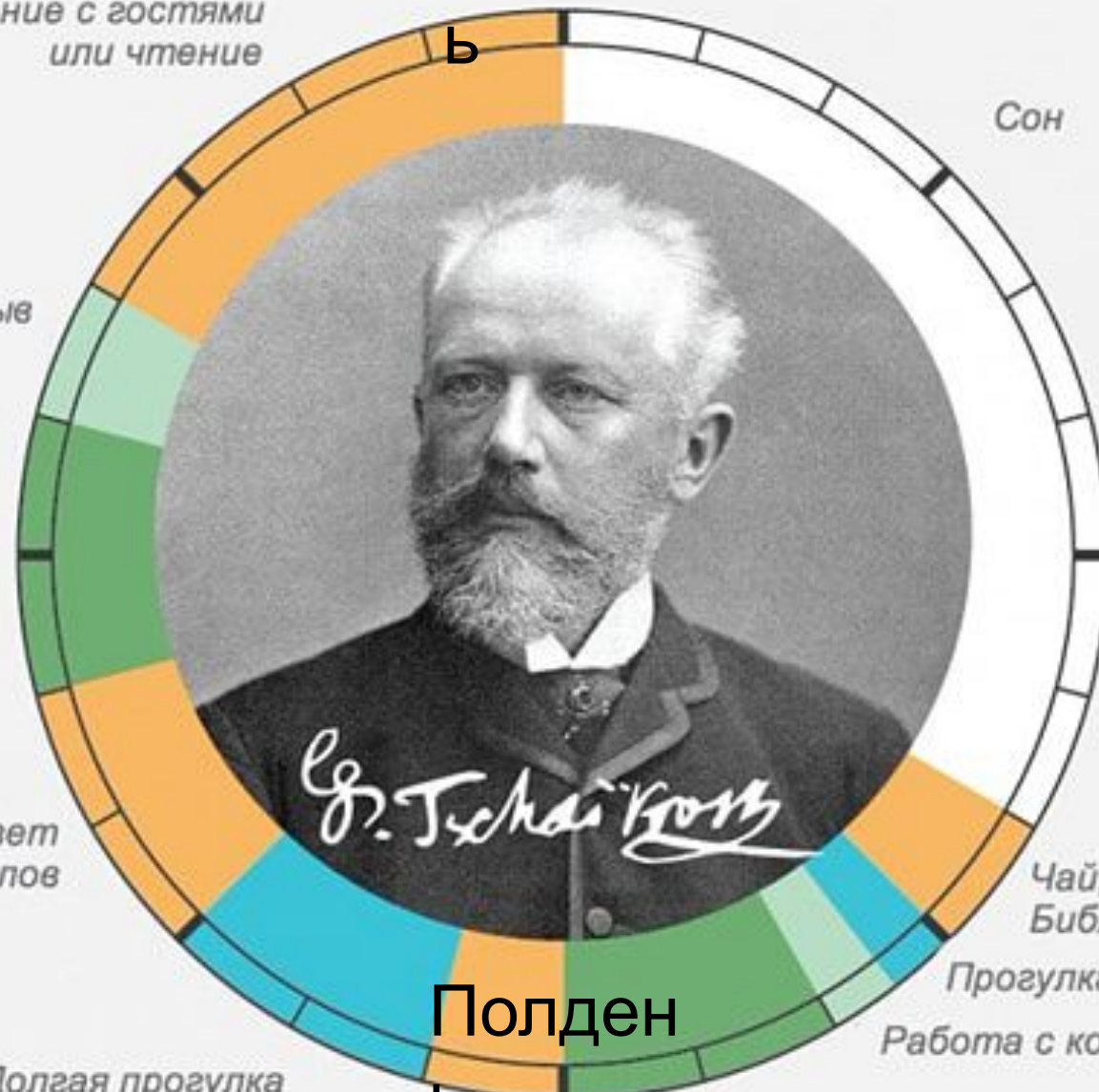
Работа с корреспонденцией

Долгая прогулка

Б

Обед

Сочинение музыки



Советы

- ✓ Расскажите о своих планах
- ✓ Стремитесь к завершению, а не к совершенству
- ✓ Не сравнивайте себя с другими
- ✓ Организуй своё рабочее пространство
- ✓ Стимулируй, хвали, поощряй себя за каждое выполненное дело



Тест на прокрастинацию.

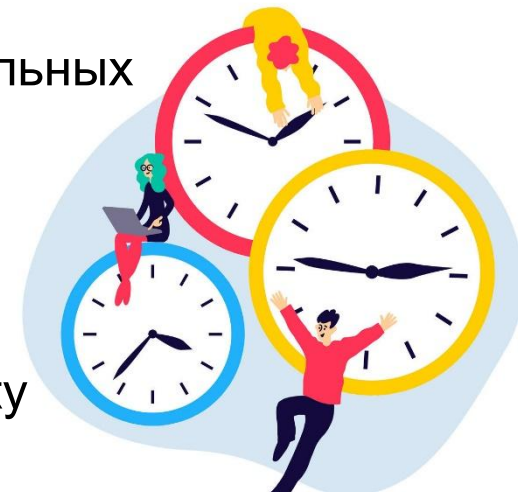
Насколько характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений.

в высшей степени не характерно	в умеренной степени не характерно	нейтрально (утверждение никак Вас не характеризует)	в умеренной степени характерно	в высшей степени характерно.
1	2	3	4	5



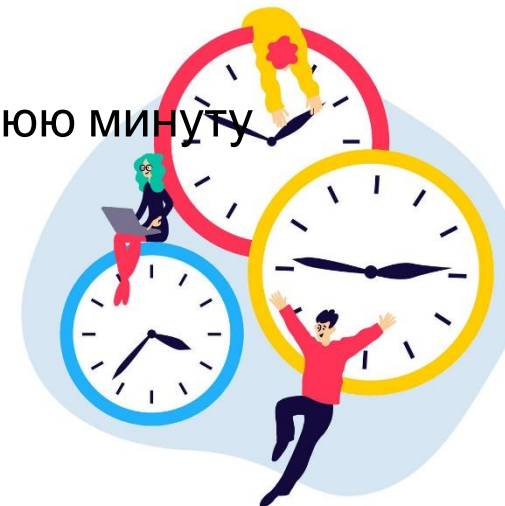
Тест на прокрастинацию.

1. Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад
2. Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать
3. Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, независимо от указанной даты возврата
4. Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели
5. Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю
6. Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки
7. Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их
8. Я, как правило, принимаю решения как можно скорее
9. Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять
10. Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку



Тест на прокрастинацию.

11. Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту
12. Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи
13. Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу
14. Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано
15. Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо
16. Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту
17. Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту
18. Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела
19. Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»
20. Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устраююсь отдохнуть



Результаты теста

Ответы на вопросы: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Заменяем по принципу обратной шкалы

Прямая шкала	1	2	3	4	5
Обратная шкала (с заменой)	5	4	3	2	1

От 20 до 42 баллов – низкий уровень прокрастинации

От 43 до 67 баллов – средний уровень

От 68 до 81 баллов – высокий уровень

