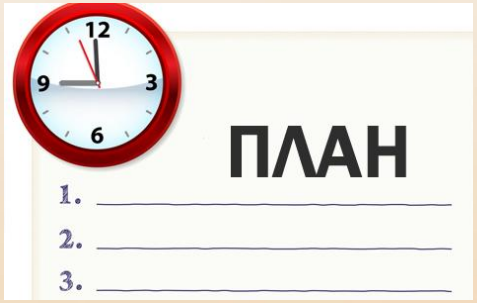
Тайм-менеджмент

- Система управления временем, своими действиями во времени

2
1
3

TIME MANAGEMENT

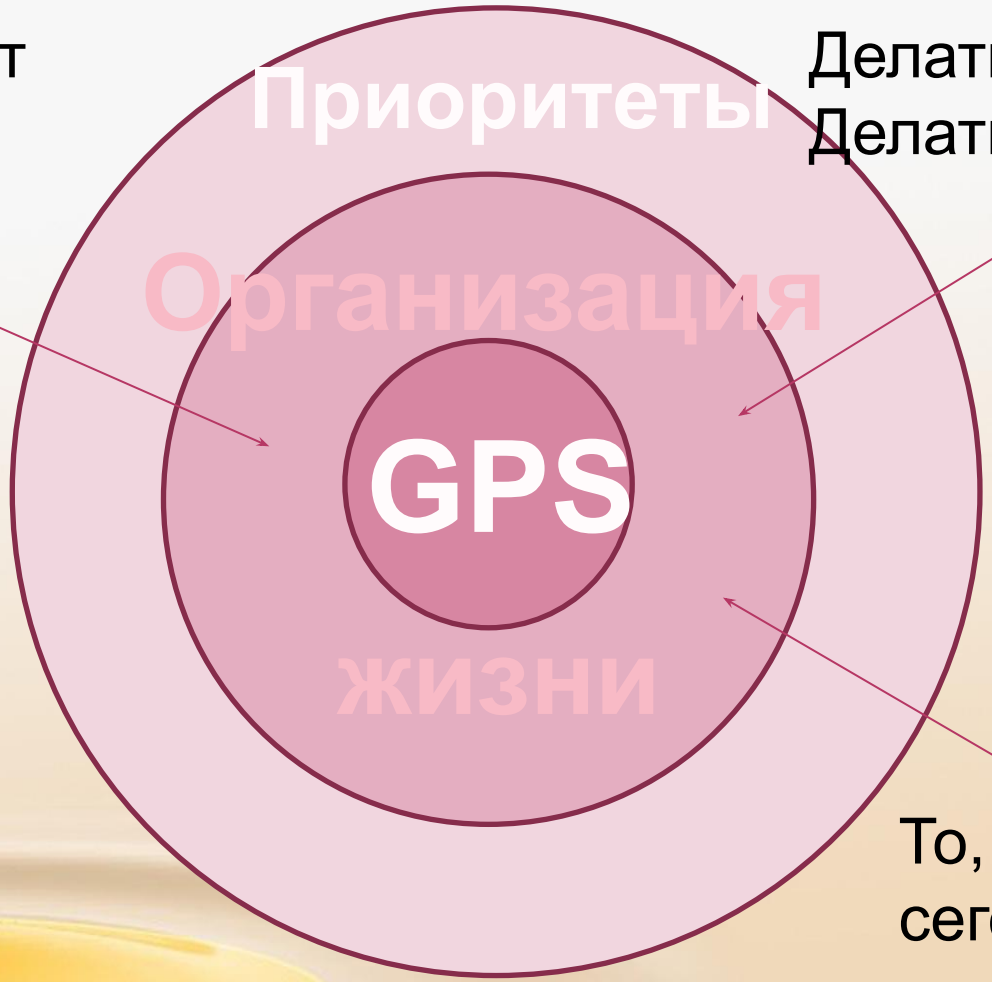

12
9
3
6
ПЛАН
1.
2.
3.

12
9
3
6

Человек с ТМ

Навыки ТМ

Точный расчет времени на конкретные задачи



Делать, Думать, Делать

То, что не начато сегодня, не закончить завтра

http://freeppt.ru

Как мы воспринимаем время?

- Быстрее-медленнее

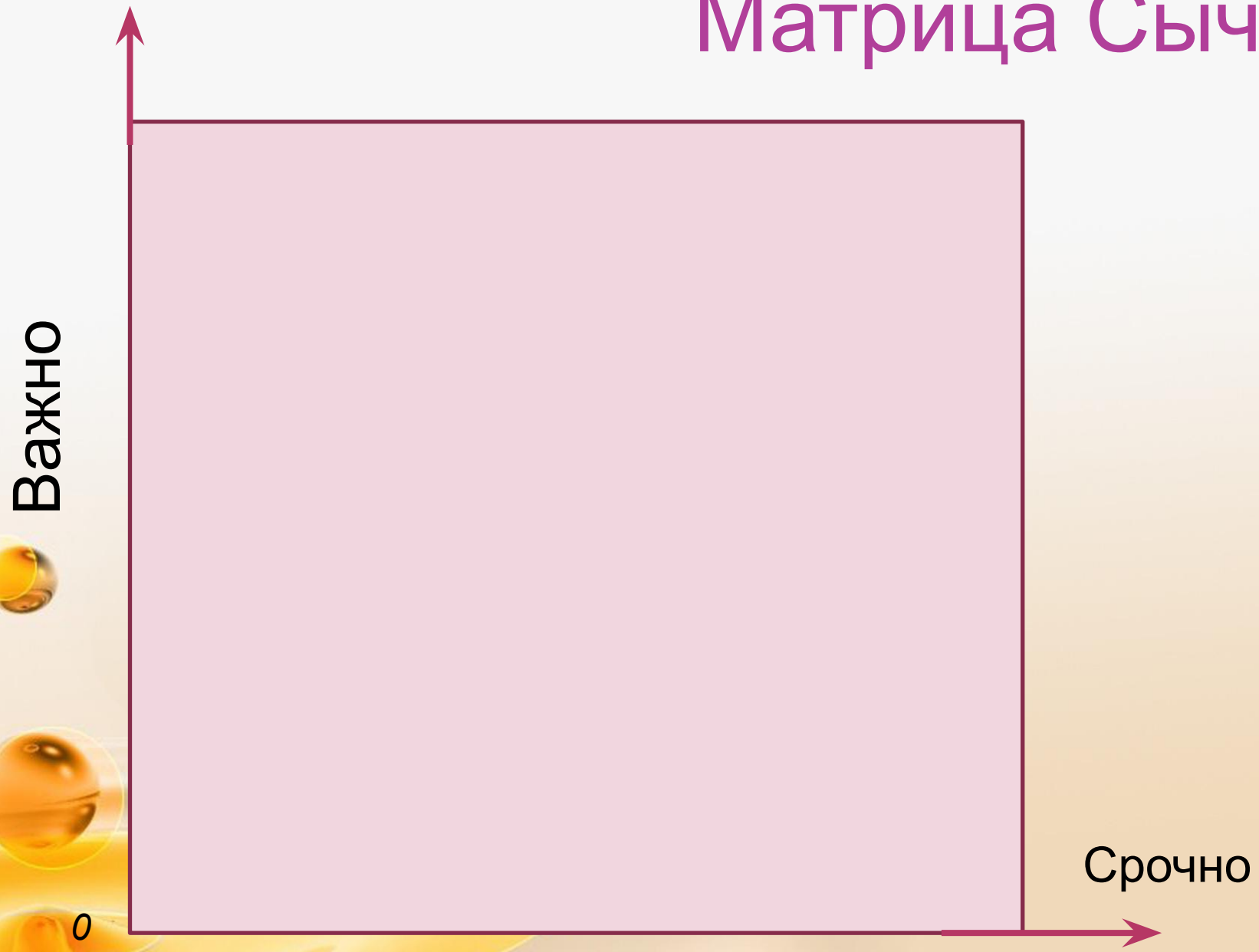
- Включенное-сквозное
- Велосипедист-Гольфист-Альпинист

http://freeppt.ru

Время – деньги – РЕСУРС!

Куда вложить?

Матрица Сыча



Матрица Сыча

«Приоритеты 24»

время	Дело			
18.00-19.00	Ужин			

http://freeppt.ru

«Приоритеты 24»

время	Дело	Зачем		
18.00-19.00	Ужин	Чтобы организм чувствовал себя хорошо		

http://freeppt.ru

«Приоритеты 24»

время	Дело	Зачем	Приоритет	
18.00-19.00	Ужин	Чтобы организм не помер	A/B/C/D A – основные жизненные цели, приоритеты B - вопрос должен быть решен, но он не относятся к жизненно важным целям C - можно на некоторое время отложить D – бесполезная трата времени	

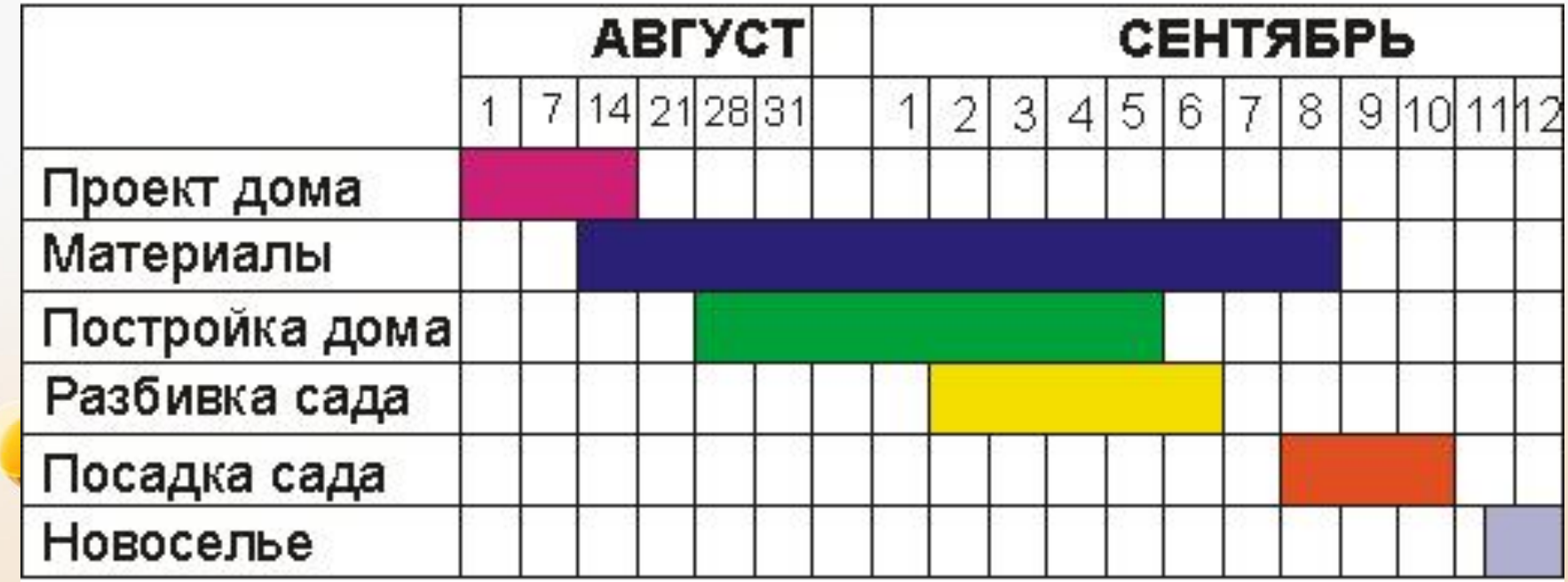
http://freeppt.ru

«Приоритеты 24»

время	Дело	Зачем	Приоритет	К какой цели приближает
18.00-19.00	Ужин	Чтобы организм не помер	А	Здоровое тело, (если ужин включает правильное питание)

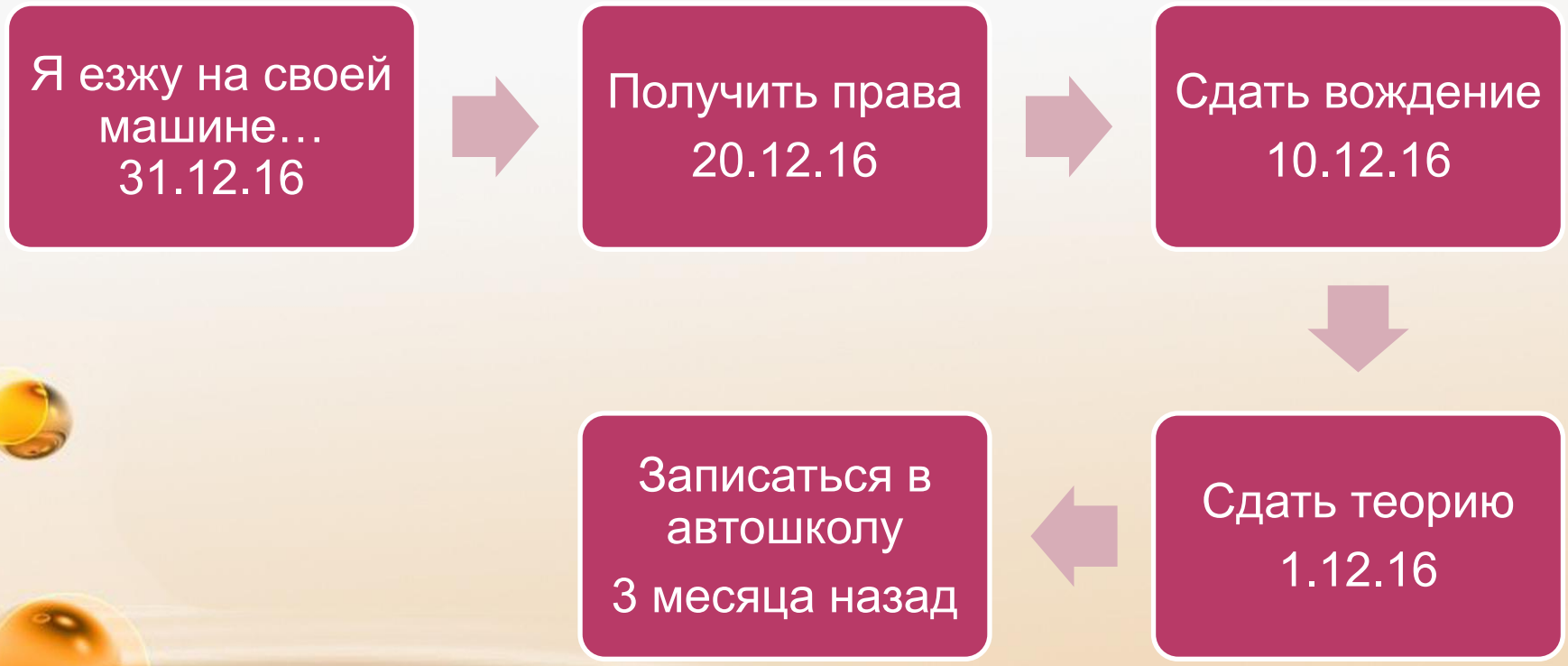
http://freeppt.ru

ДИАГРАММА ГАНТА



http://freeppt.ru

Обратное планирование



http://freeppt.ru