
Содержание

1

Почему плана
недостаточно

2

Хронометраж

3

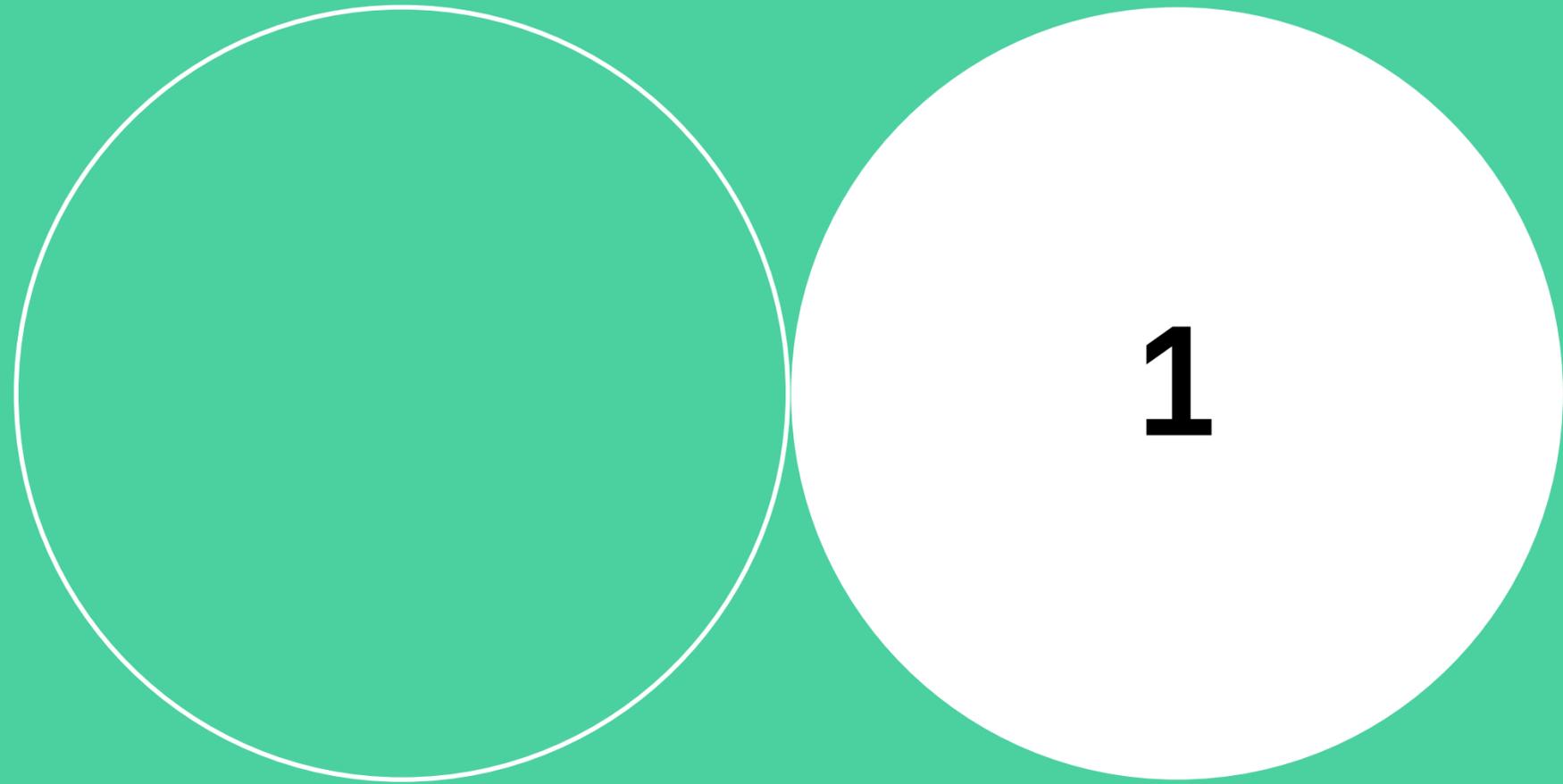
Хронофаги



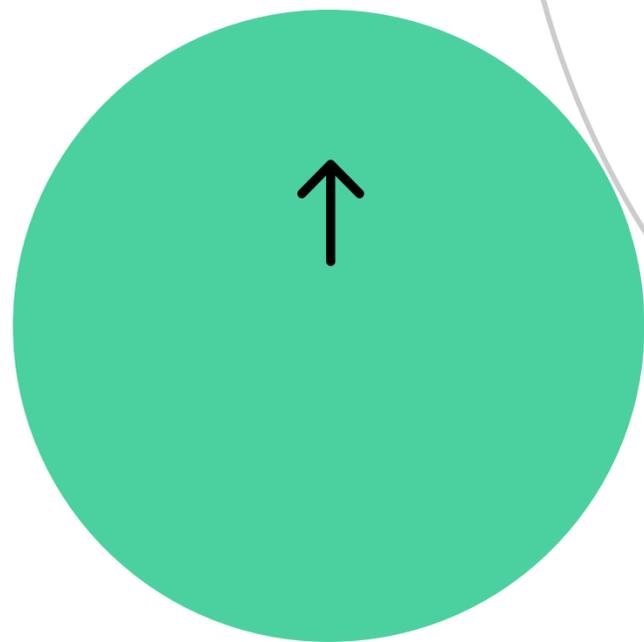
Почему плана недостаточно

Здесь открываем календарь и смотрим, как мы планируем время: просто решаем добавить новые задачи, а там старые-то непомещались

Вывод:



**Чтобы добавить новые задачи,
нужно сначала освободить
для них место**



Другие причины и способы работы с ними



Другие причины и способы работы с НИМИ

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений



Другие причины и способы работы с

НИМИ

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером



Другие причины и способы работы с

НИМИ

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели



Другие причины и способы работы с

НИМИ

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели

Бесконтрольный расход времени



Хронометраж: анализ расхода
Хронометраж как временный способ повышения осознанности



Другие причины и способы работы с

НИМИ

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели

Бесконтрольный расход времени



Хронометраж: анализ расхода
Хронометраж как временный способ повышения осознанности

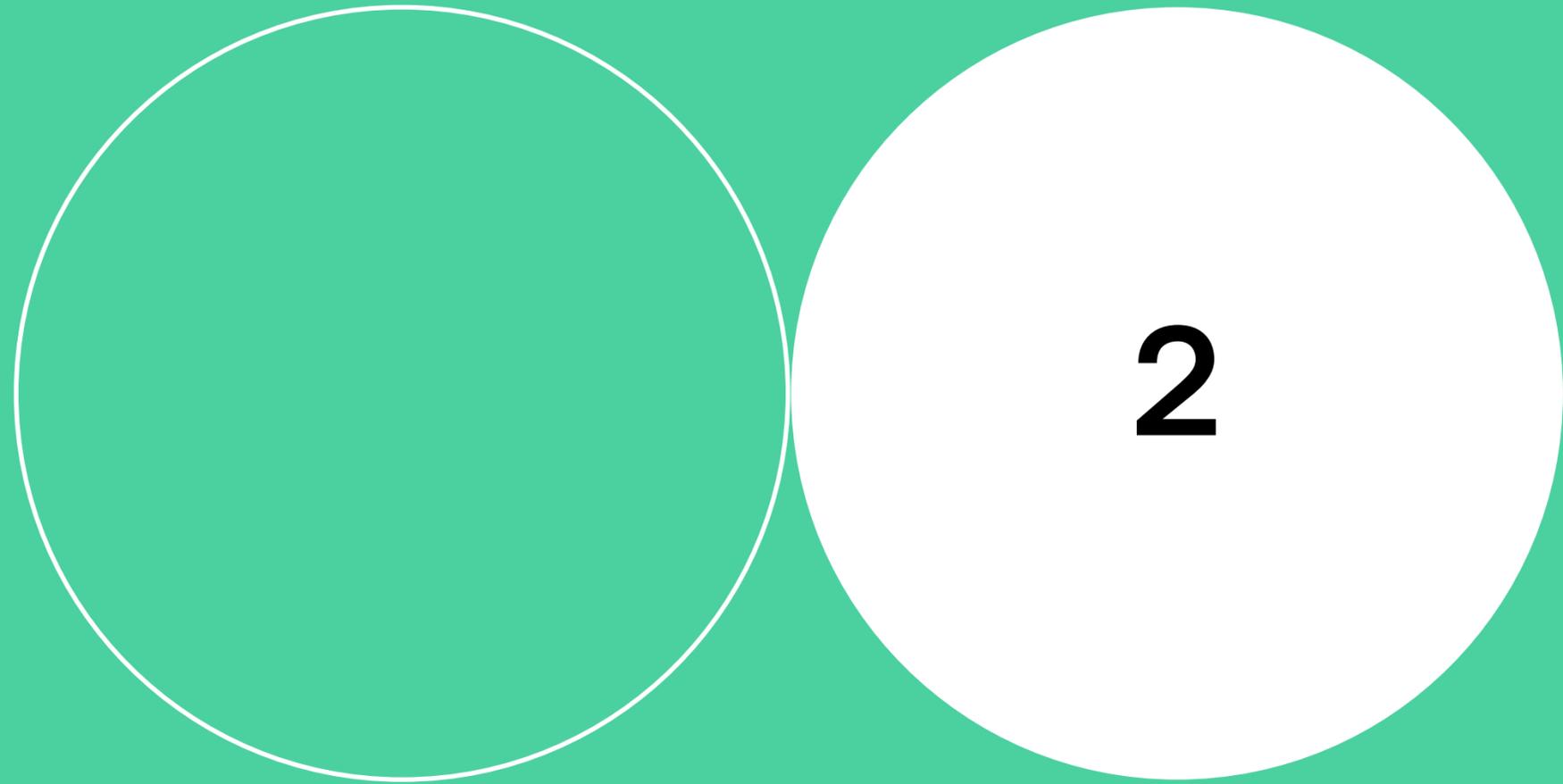
Хронофаги



Выявить ключевые хронофаги
Принять меры
Оценивать хронофаги в конце каждого дня



Хронометраж



Антонина
Лебединская

@ AntoninaLebedinskaya@mail.ru

 8 926 133 94 19

 **НЕТОЛОГИЯ**

Хронометраж

Подсчет времени

нетология



Хронометраж

Подсчет времени

нетология

Логика инструмента



Мы не способны точно оценить, сколько времени мы потратили

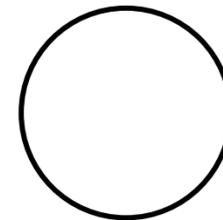


Хронометраж

Подсчет времени

нетология

Логика инструмента



Мы не способны точно оценить, сколько времени мы потратили



Мы анализируем расход времени и ищем решение

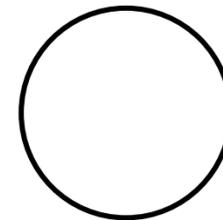


Хронометраж

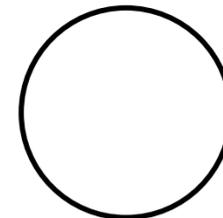
Подсчет времени

нетология

Логика инструмента



Мы не способны точно оценить, сколько времени мы потратили



Мы анализируем расход времени и ищем решение



Сам процесс замера уже повышает эффективность



Ручное измерение

Фиксация каждые
30 минут



Ручное измерение

Фиксация каждые
30 минут

Кодировка
ПП-2шт, Виз-7 мин



Ручное измерение

Напоминания
каждые 30 минут

Кодировка
ПП-2шт, Виз-7 мин

Excel
Для фиксации



Приложения для измерения времени

Счетчик времени

aTimeLogger

Хронометраж - Timesheet

Инструкция

Начиная что-либо делать, вводите действия, запускаете его
Переключились на другую задачу - фиксируйте
Запускайте параллельные действия



Приложения для измерения времени

Счетчик времени

aTimeLogger

Хронометраж - Timesheet

RescueTime

Инструкция

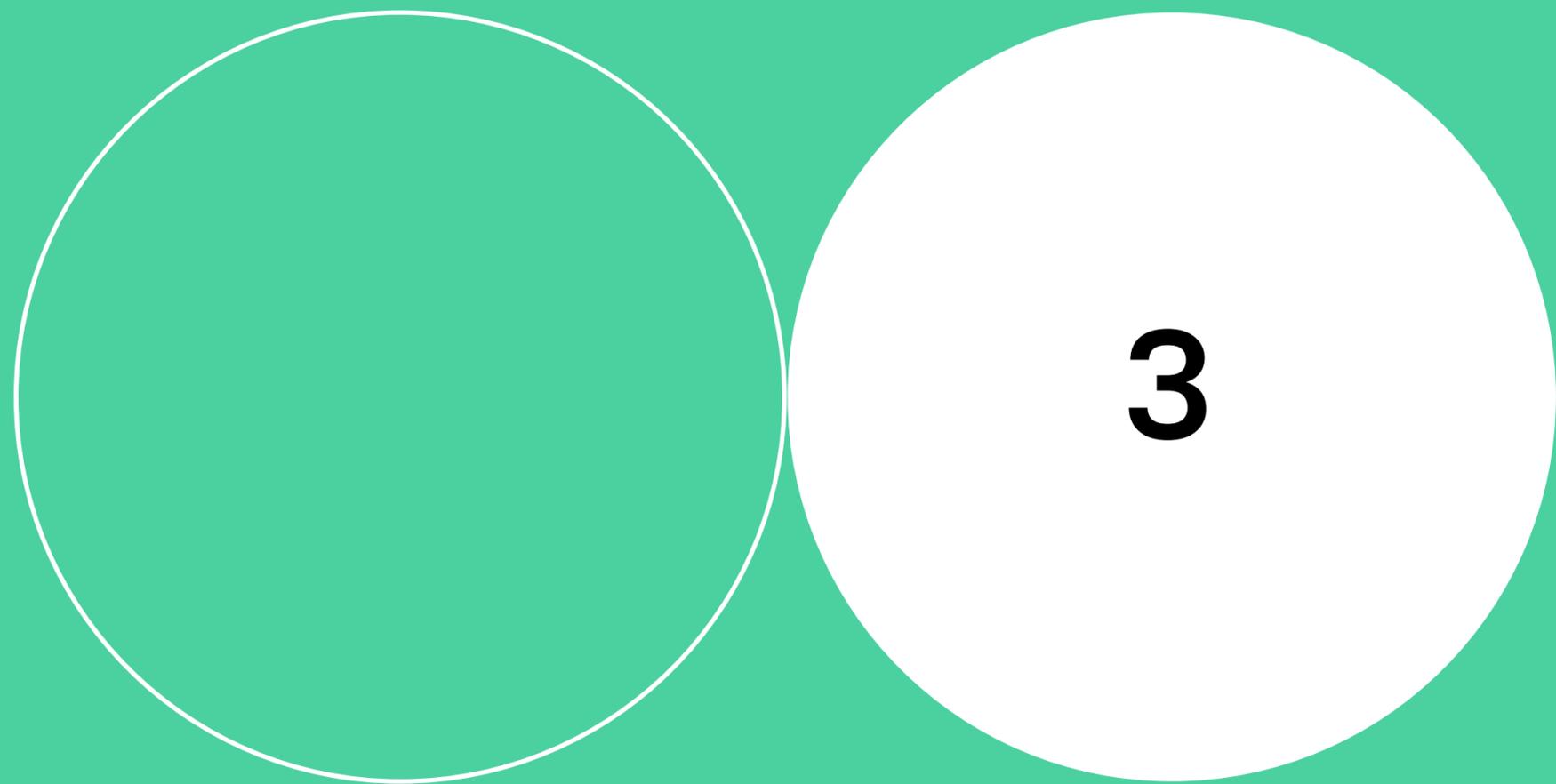
Начиная что-либо делать, вводите действия, запускаете его
Переключились на другую задачу - фиксируйте
Запускайте параллельные действия

Автоматическая фиксация

Фиксирует время пребывания в приложениях



Хронофаги



Антонина
Лебединская

@ AntoninaLebedinskaya@mail.ru

 8 926 133 94 19

 **НЕТОЛОГИЯ**

Хронофаги

Поглотители времени

нетология

Куда уходит время

- Неконтролируемые отвлечения
- Неверное распределение ресурса
- Хаотичное ведение дел, записей, напоминаний
- Излишнее вникание в детали и факты
- Выполнение дел, без которых можно обойтись
- Выполнение обязанностей других сотрудников
- Отсутствие контроля прогресса по целям
- Слабая личная мотивация
- Неэффективные совещания



Menti.com

Удобно с мобильного устройства
70 34 13 6



**Время
ограничено**

**Вам придется
выбирать**



