

**Время –  
бесценный,  
невосполнимый  
ресурс человека**

**Питер Друкер**

# ***Приемы и техники управления личным временем***

***Владислав Залевский***



# Время – это сама жизнь

## Структура времени:

- Семейное время
- Личное время
- Рабочее время

**Что происходит со временем?!**



***Его не хватает  
Его некуда девать***

# ПОЧЕМУ?!

- **Планирование**
  - **Контроль**
- **Ответственность**



# Что делать?



*Главные инструменты:*

- *принцип Парето*
- *матрица Эйзенхауэра*

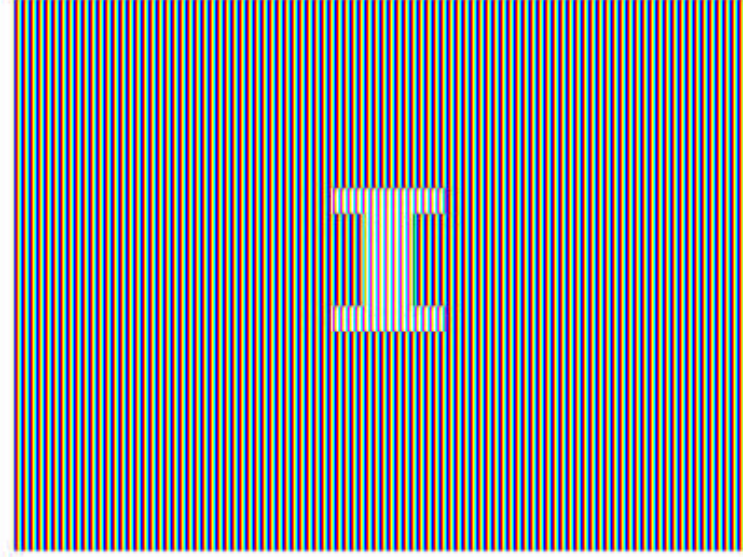
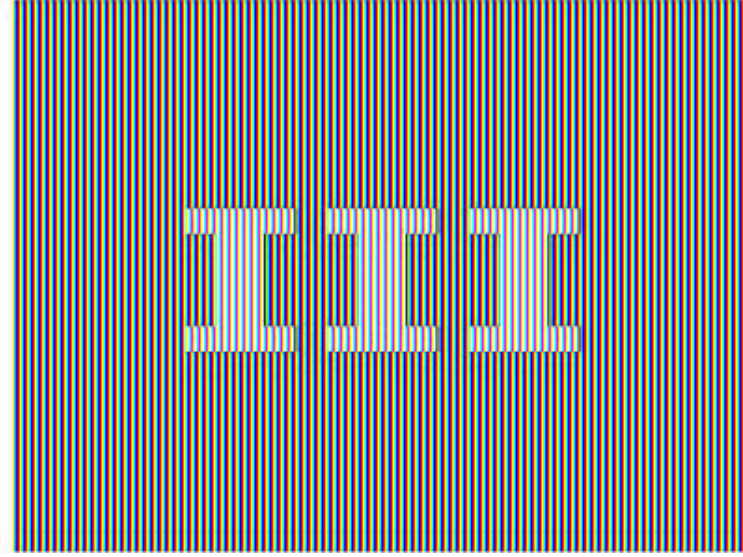
Принцип  
Парето

**20 / 80**

# Матрица Эйзенхауэра

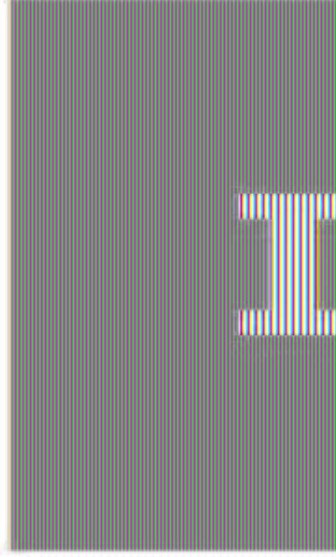
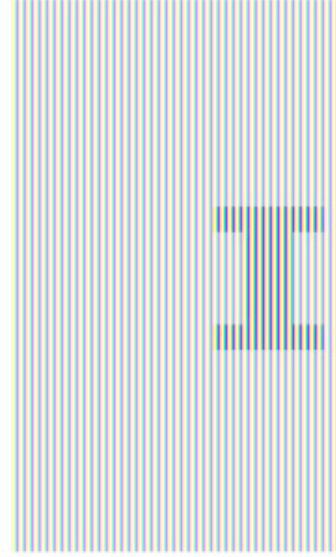
Неважное

Важное



Срочное

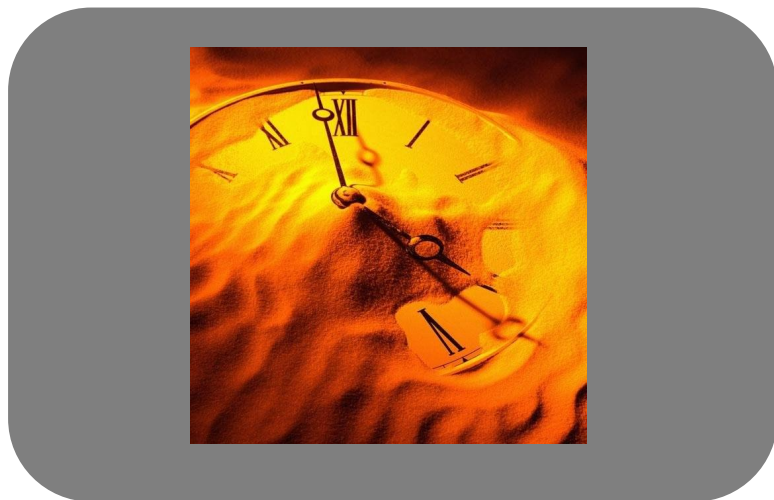
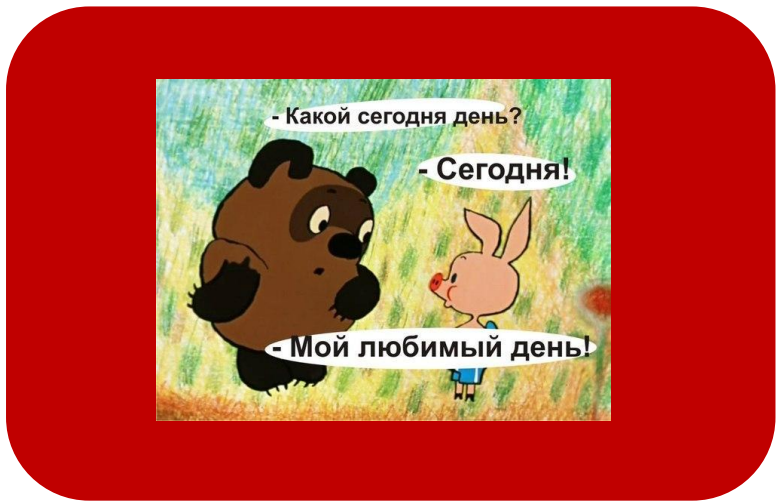
Не Ср





# Психологическое время

## личности



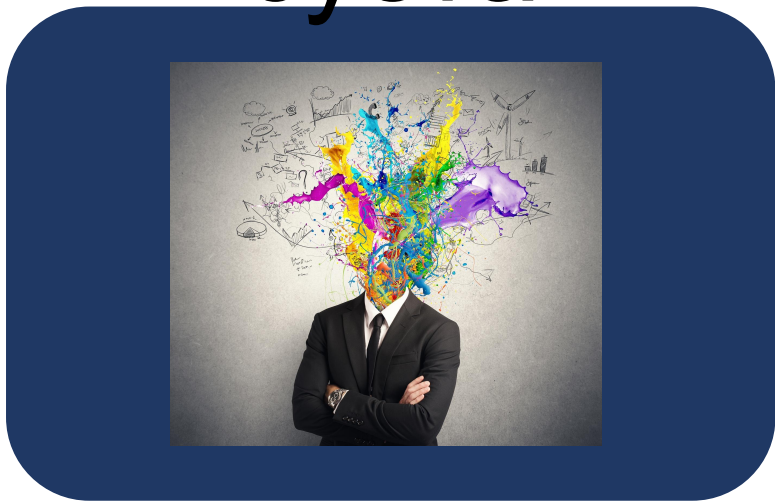
# СОСТОЯНИЕ

## человека

напряжение



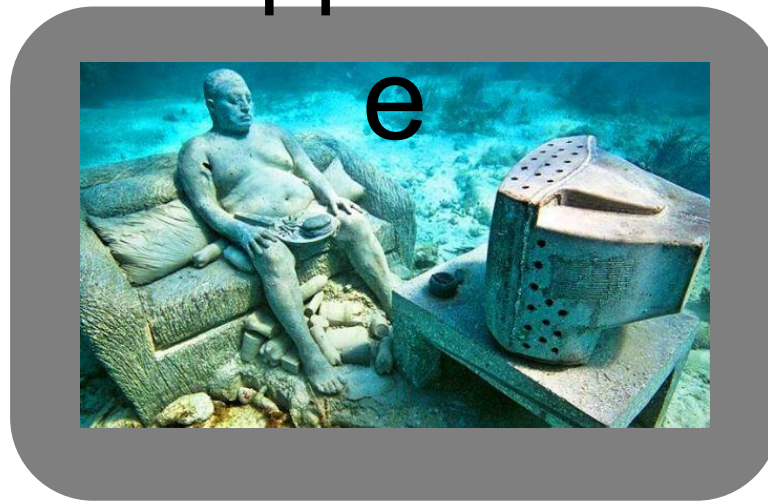
суета



спокойствие



бездействи



**Как быть?**

# 1. Расставлять приоритеты

**Обычный человек:**

**делает по установленному плану,  
который разработан кем-то другим**



**Успешный человек:**

**сам строит свои планы,  
выстраивает последовательность действий,  
подбирает ресурсы, двигаясь к цели**



## **2. Ставить цели**

- Осмысленные**
- Достижимые**
- Конкретные**

# 3. Планировать

Есть ли у вас план,  
мистер Фикс?



***План должен быть рациональным:***

***А) Запас времени***

***Б) Измеримый результат***

***В) Эгоистичный***

***Г) Step-by-Step***

***Д) Гибкий***



***И еще многое другое ...)))***





# **Залевский Владислав Генрихович**

**Кандидат психологических наук**

**Директор по развитию ООО «Консалтинг Бюро»**

**Супервизор Академии идеальной личности «ЛИЦО»**

**[salevsky@mail.ru](mailto:salevsky@mail.ru)**

**<https://vk.com/id173877859>**



КОНЕЦ

