

**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*

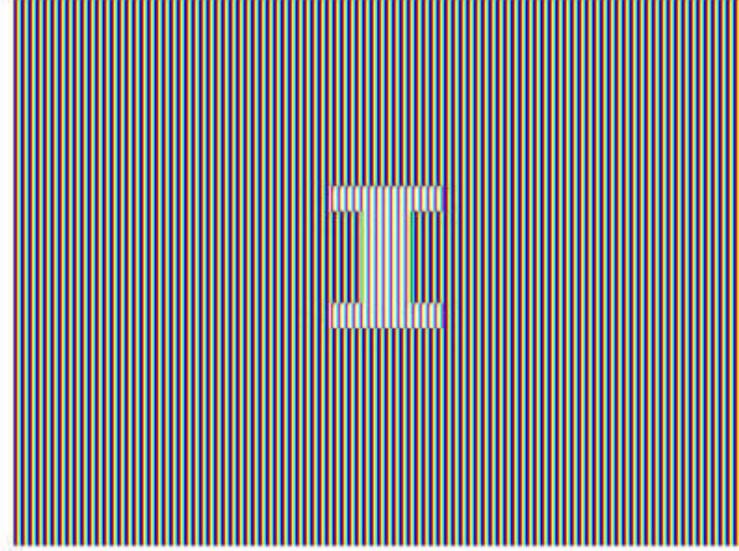
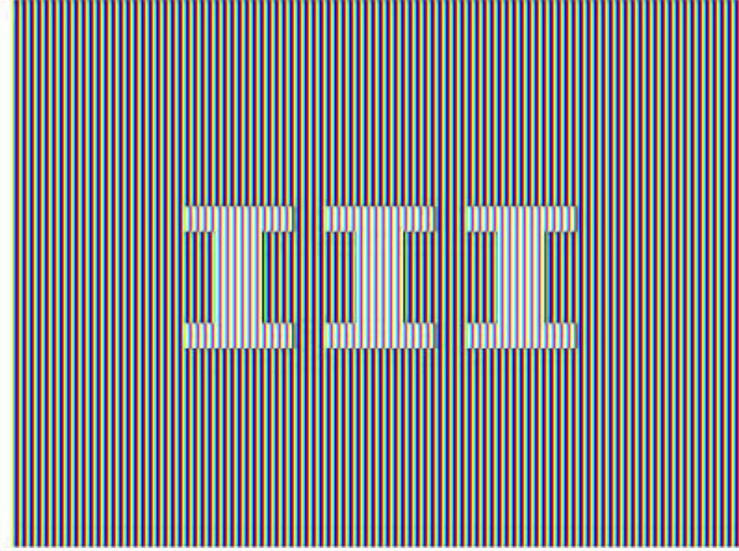
Принцип
Парето

20 / 80

Матрица Эйзенхауэра

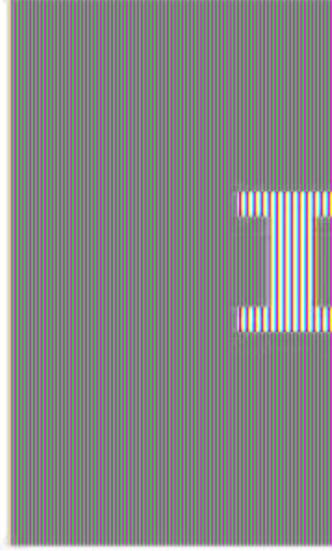
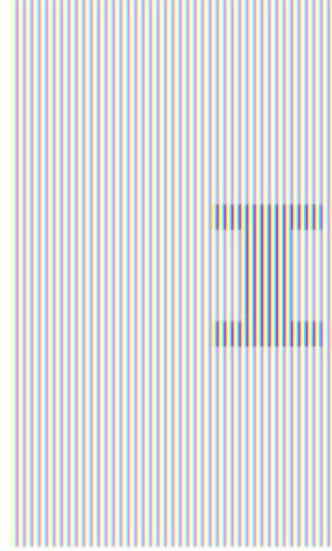
Неважное

Важное



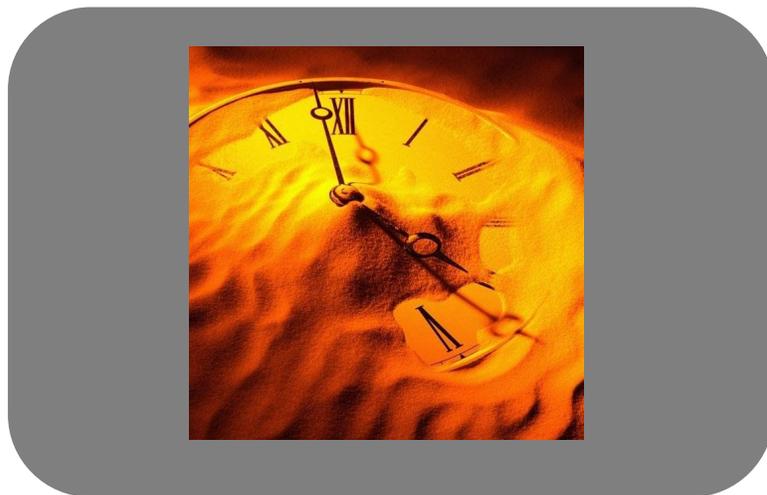
Срочное

Не Ср



Психологическое время

ЛИЧНОСТИ



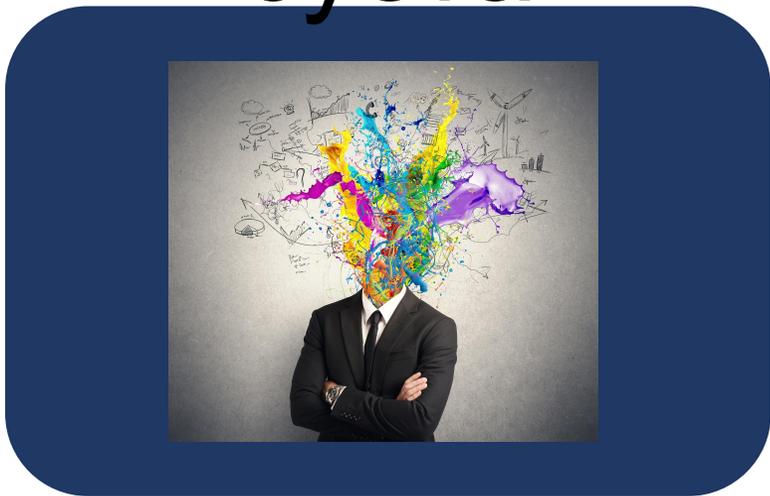
СОСТОЯНИЕ

человека

напряжение



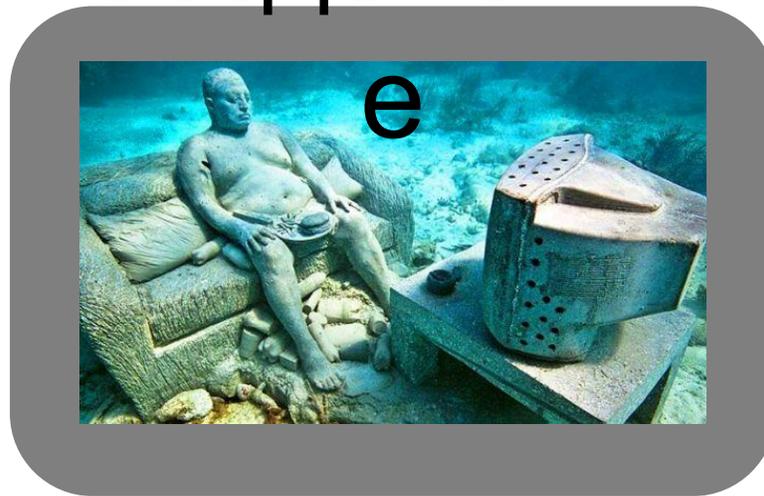
суета



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

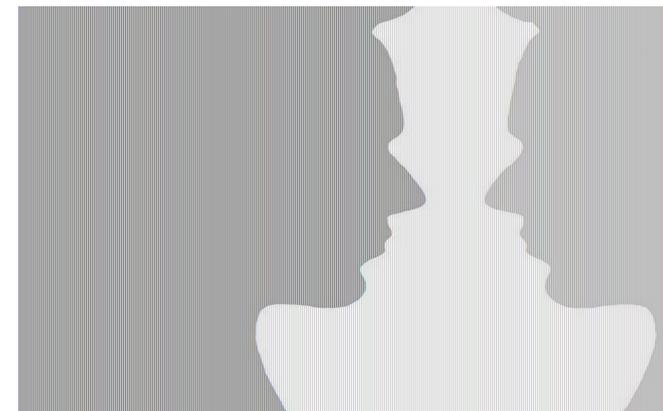
Кандидат психологических наук

Директор по развитию ООО «Консалтинг Бюро»

Супервизор Академии идеальной личности «ЛИЦО»

salevsky@mail.ru

<https://vk.com/id173877859>



КОНЕЦ

