

# Мастер-класс по личной эффективности

---

## ПЛАН КАК ВЕКТОР ПЕРЕМЕН



Ведущая: Татьяна Загуменнова



## На мастер-классе

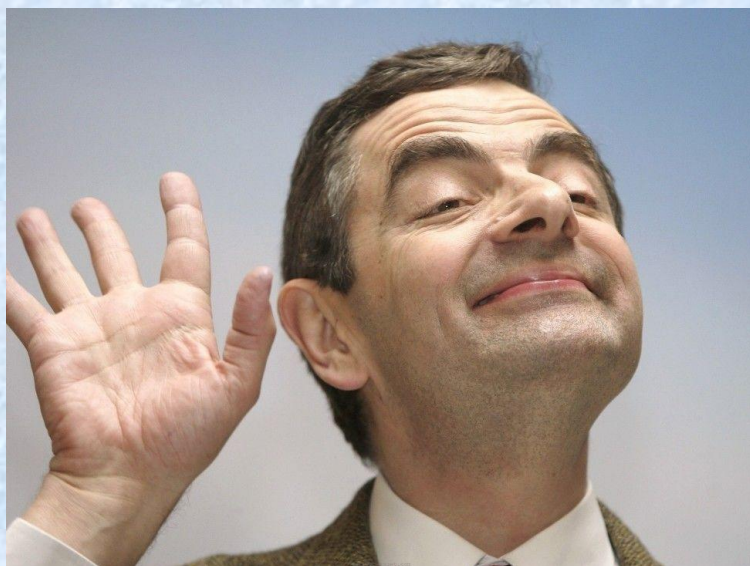
---

- Разберемся, почему мы так не любим писать планы
- Определим критерии плана, который работает на результат
- Создадим свой самый лучший план



# Любите ли вы писать планы?

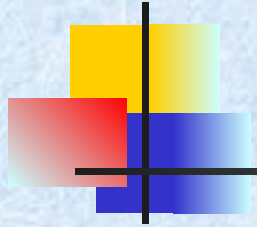
---



Просто обожаю!

Терпеть не могу!





## **Почему не пишем планы?**

---

**План был превосходный.  
Недостаток у него был только  
один: было совершенно  
неизвестно, как привести  
его в исполнение.**

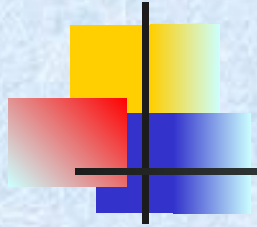




## **Почему не пишем планы?**

---

- **У тебя ведь нет на сегодня планов?**
- **Я собиралась сегодня поболтаться по городу.**



# Почему не пишем планы?

---

**Если план «А» не сработал, у тебя  
есть ещё 32 буквы, чтобы  
попробовать.**

# Критерии успешного плана



# Критерии успешного плана

- 1. Пишется легко**
- 2. Включает все важное**
- 3. Дополняет второстепенным**
- 4. Просто реализуется**
- 5. Доставляет удовольствие**







# Создай свой план за 5 шагов

---

## Шаг 1

**Возьмите блокнот и ручку.**

**Подумайте о завтрашнем дне.**

**И запишите в столбик все дела дня.**



# Создай свой план за 5 шагов

---

## Шаг 2

**Посмотрите на список и выберете  
первое главное дело дня.  
Это №1.**

**Выберете второе главное дело дня.  
Это №2.**

**Определите третье главное дело дня.  
Это №3.**



# Создай свой план за 5 шагов

---

## Шаг 3

**Посмотрите на дело №1. Отметьте, сколько времени вам для него нужно. Запишите рядом.**

**Посмотрите на дела №2 и №3 и тоже обозначьте время.**



# Создай свой план за 5 шагов

---

## Шаг 4

**«Привяжите» эти три главных дела ко времени:**

- **«жесткие» - точно в нужное время**
- **«гибкие» - в любые (но самые продуктивные) дела**





# Создай свой план за 5 шагов

---

## Шаг 5

**Остальные дела из первого шага (столбика) распределите на остальное время дня (по важности)**

**Дела менее 10 минут выпишите отдельно (сделаете их «между дел»)**

**Не перегружайте план, оставляйте 4-ую часть времени на «непредвиденное»**

**Ваш план готов!**





## Онлайн-курс «Личная эффективность»

---

- ▣ **Как реализовать этот план на 90%?**
- ▣ **Как сделать это легко и не перетрудиться?**
- ▣ **Как узнать, сколько времени понадобится на те или иные дела?**
- ▣ **Какие пункты плана быстрее всего приблизят вас к цели?**



## **Онлайн-курс «Личная эффективность»**

---

- ▣ 5 видео-уроков (по 15-20 минут), получаете каждые 3 дня**
- ▣ 2 недели работы (с 04 по 18 мая)**
- ▣ Домашние задания с обратной связью**
- ▣ Ответы на вопросы во время курса и после**
- ▣ Рабочая тетрадь с полной теорией и практикой**





## Онлайн-курс «Личная эффективность»

---

### Тарифы участия:

**900 рублей** – самостоятельное участие без обратной связи;

**2 900 рублей** – видео-уроки, домашние задания с обратной связью, бонусы от эксперта, доступ к курсу 1 месяц после;

**4900 рублей** – дополнительно личная консультация эксперта и видео-курс «Векторы роста»

# Татьяна Загуменнова – эксперт курса «Личная эффективность»

**Психолог** личностного роста с 17-летним стажем, НЛП-практик, менеджер множества проектов развития.

**Автор** и тренер программ по управлению успехом: тайм-менеджмент, полезные привычки, мышление успешных людей, лидерство и личная эффективность.

**Руководитель** с многолетним опытом.





## Пройдя курс, вы перестанете

---

- ✓ **жить в спешке, запарке, в страхе не успеть и опоздать;**
- ✓ **крутиться как белка в колесе, проживая каждый день одни и те же события;**
- ✓ **не успевать важное, забывать ценное, топтаться на месте.**



## Пройдя курс, вы сможете

---

- ✓ **управлять собой и своим временем;**
- ✓ **перестать жить Днем сурка и полюбить перемены;**
- ✓ **все успевать и жить в постоянном движении вперед;**
- ✓ **стать хозяином своей жизни.**





# Онлайн-курс «Личная эффективность»

---

**Легче всего быть занятым,  
сложнее всего быть  
эффективным!**





# Онлайн-курс «Личная эффективность»

---

**Как записаться?**

**Вопросы?**

**Подарок за участие!**

