

Мастер-класс по личной эффективности

ПЛАН КАК ВЕКТОР ПЕРЕМЕН



Ведущая: Татьяна Загуменнова

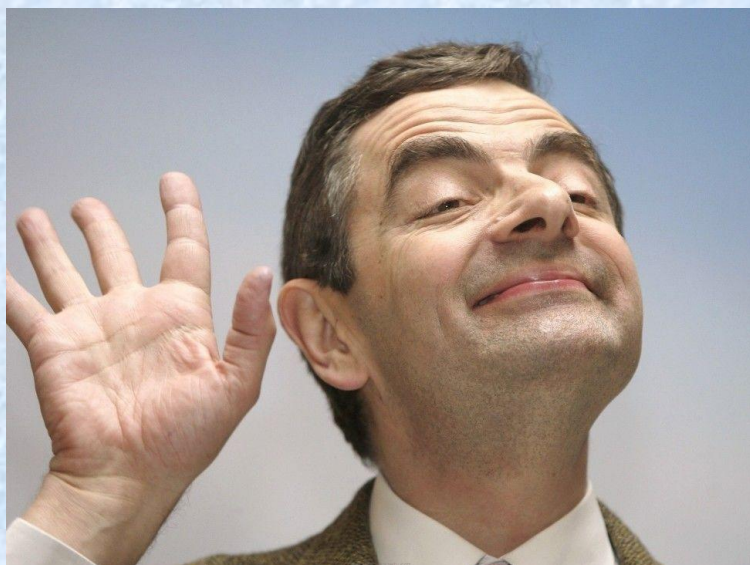


На мастер-классе

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



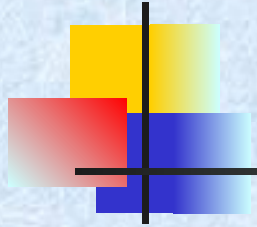
Любите ли вы писать планы?



Просто обожаю!

Терпеть не могу!





Почему не пишем планы?

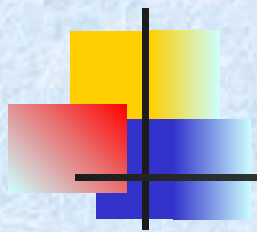
**План был превосходный.
Недостаток у него был только
один: было совершенно
неизвестно, как привести
его в исполнение.**



Почему не пишем планы?

- У тебя ведь нет на сегодня планов?

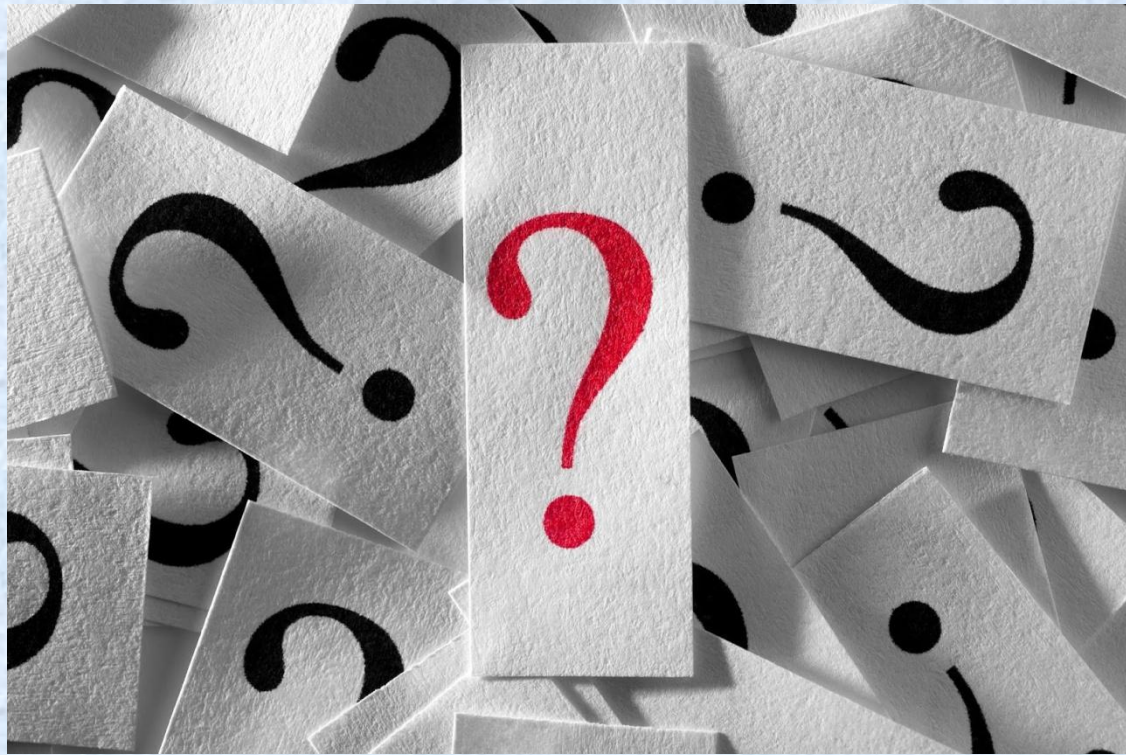
- Я собиралась сегодня поболтаться по городу.



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!

