

Что нужно для управления?

- рассчитать, сколько времени находится в нашем распоряжении
- понять, как именно расходуется наше время



Узнай свой капитал времени

- Мой возраст сегодня _____ лет [В]
- Я предполагаю, что буду жить до _____ лет [ВП]
- Следовательно, у меня предположительно осталось _____ лет жизни [Л=ВП-В]
- Учитывая в среднем 365 дней в году, это даёт _____ дней жизни [ДЖ=Лх365]
- В сутках 24 часа. Общий капитал моего времени в часах _____ часов [КапОбщ=ДЖх24]
- В среднем я сплю _____ часов в день [Сон] – т.е. бодрствую _____ часов в день [Бодр=24-Сон]
- Капитал моего времени в часах за вычетом времени на сон составляет _____ часов [Кап=ДхБодр]



Узнай свой капитал времени

Лет в запасе	Месяцев	Недель	Дней	Часов
10	120	521	3650	87600
20	240	1043	7300	175200
30	360	1564	10950	262800
40	480	2086	14600	350400
50	600	2607	18250	438000
60	720	3129	21900	525600
70	840	3650	25550	613200
80	960	4171	29200	700800
90	1080	4693	32850	788400
100	1200	5214	36500	876000



Цель тайм-менеджмента

Цель тайм-менеджмента не в том, чтобы бесконечно наращивать свою эффективность, а в том, чтобы потратить невозполнимое время на самое главное в жизни!



Целеполагание

Это определение, конструирование цели, формирование образа желаемого будущего.



Подходы к жизни

Реактивная речь

Я ничего не могу поделать
Вот такой я есть
Он/а так меня раздражает
Мне придется это делать
Я не могу
Я вынужден
Если бы только

Проактивная речь

Посмотрим, какие есть возможности
Я могу выбрать другой подход
Я контролирую свои чувства
Я выберу соответствующую реакцию
Я выбираю
Я предпочитаю
Я сделаю

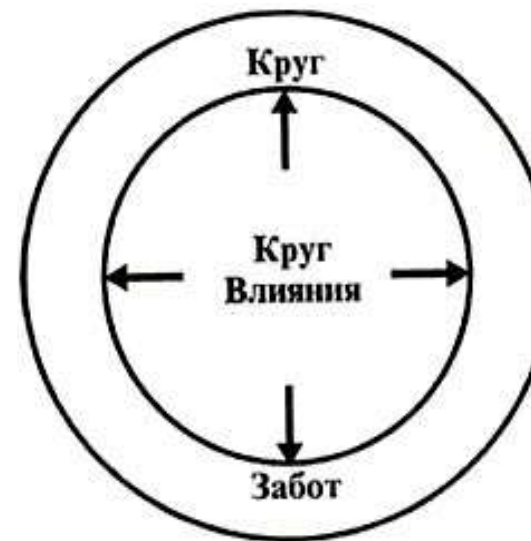


Подходы к жизни

Реактивный подход



Проактивный подход



Определение ценностей

Что действительно важно в моей жизни?



Определение ценностей. Упражнения

- Эпитафия самому себе
- Личная миссия
- 6 месяцев
- 1 миллион долларов
- Переход от повседневных задач к ценностям
- Сценарий через 10 лет



Ключевые области жизни

Основные направления вашей деятельности:

- Учеба
- Семья
- Работа
- Друзья
- Здоровье
- Досуг

и т.д.



Техника постановки целей SMART

Specific	Конкретная	Цель должна быть конкретной и четко сформулированной
Measurable	Измеримая	Цель должна иметь количественные и качественные параметры, по которым ее можно оценить
Achievable	Достижимая	Цель должна быть реалистичной и достижимой в тех временных рамках, которые на нее отводятся
Relevant	Уместная	Цель должна быть адекватной и согласованной с другими целями
Time-bound	Ограниченная по времени	Цель должна быть ограничена временными рамками и иметь определенный срок достижения



Инструменты планирования

- Списки дел (to-do-list).
- Матрица Эйзенхаура
- Хронометраж
- Контекстное планирование.
- Диаграмма Ганта
- Таблица регулярных задач
- Интеллектуальные карты



Списки дел

Список дел

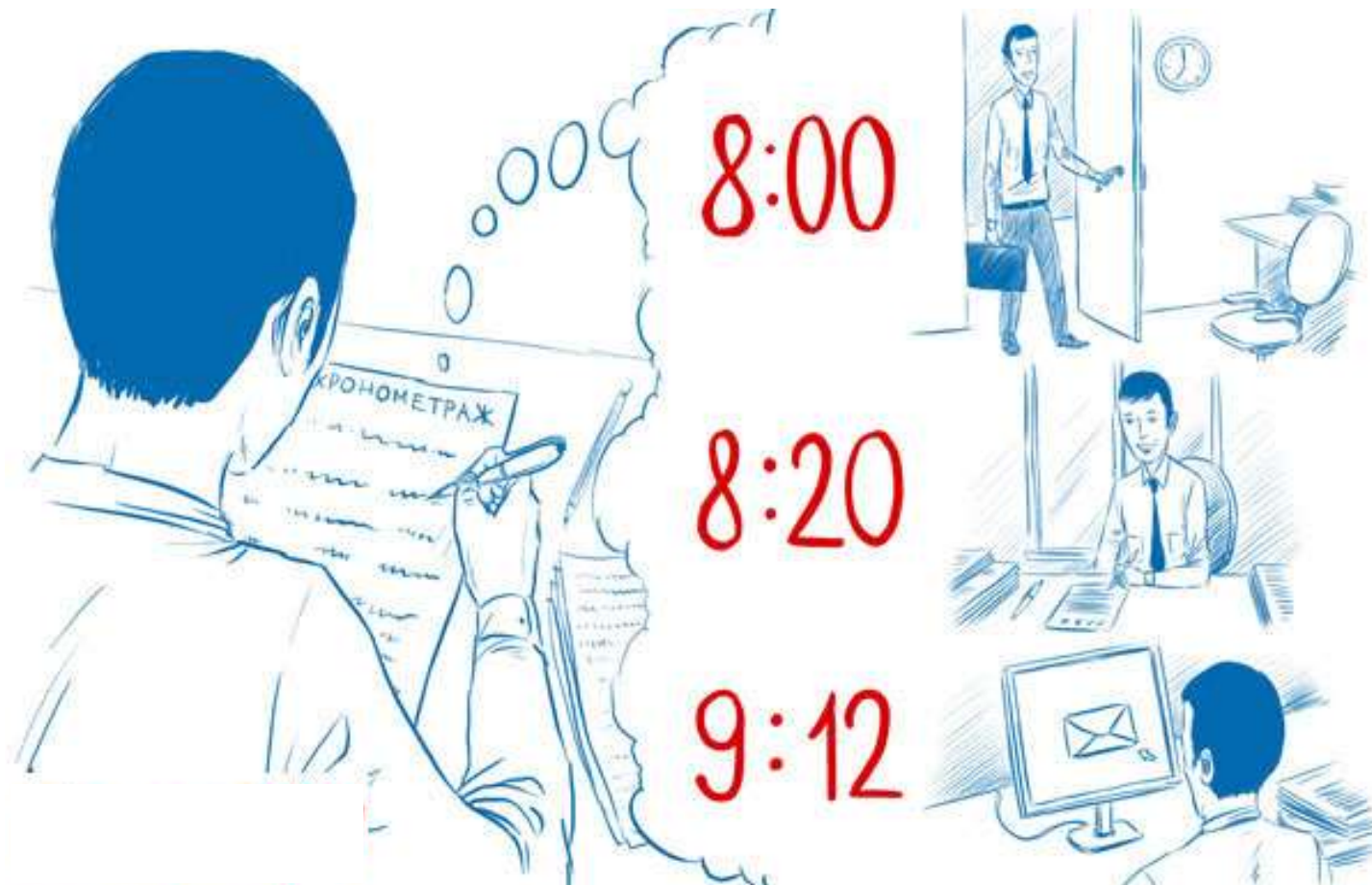
- Проснуться
- Быть матерью
- Быть дочерью
- Быть женой
- Быть другом
- Быть коллегой
- Снять костюм супергероя и лечь спать



Матрица Эйзенхаура



Хронометраж



Контекстное планирование



Хронос

*Линейное, измеримое,
«астрономическое»
время*

Жесткие задачи



Кайрос

*Благоприятный момент
для выполнения
какой-либо задачи*

Гибкие задачи



Диаграмма Ганта

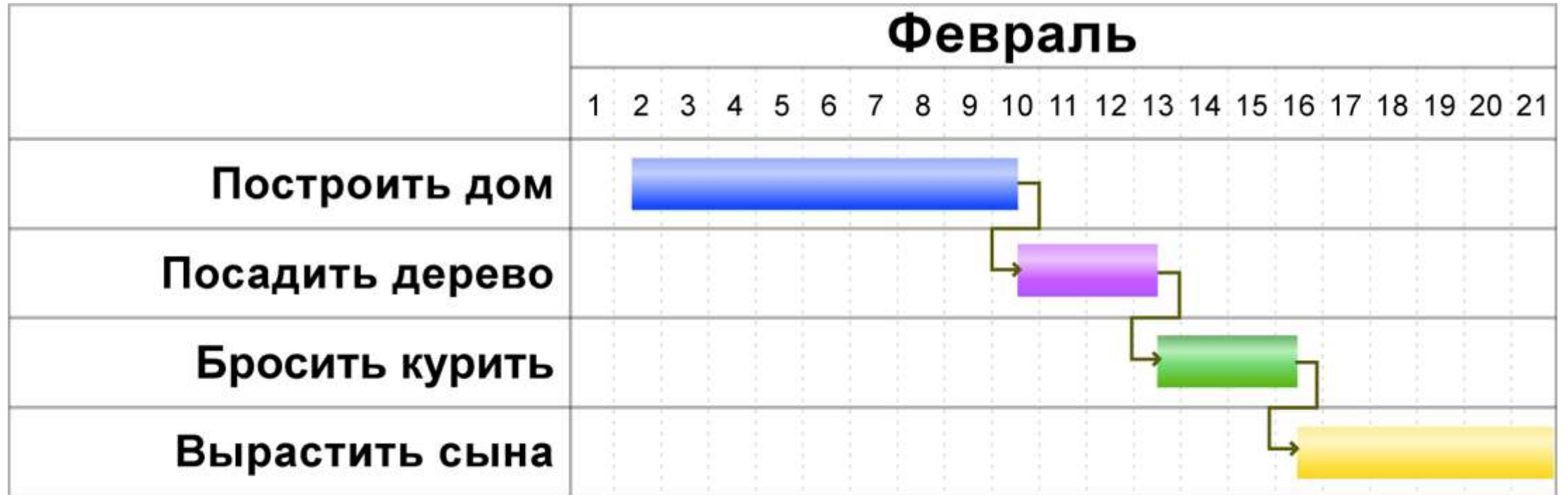
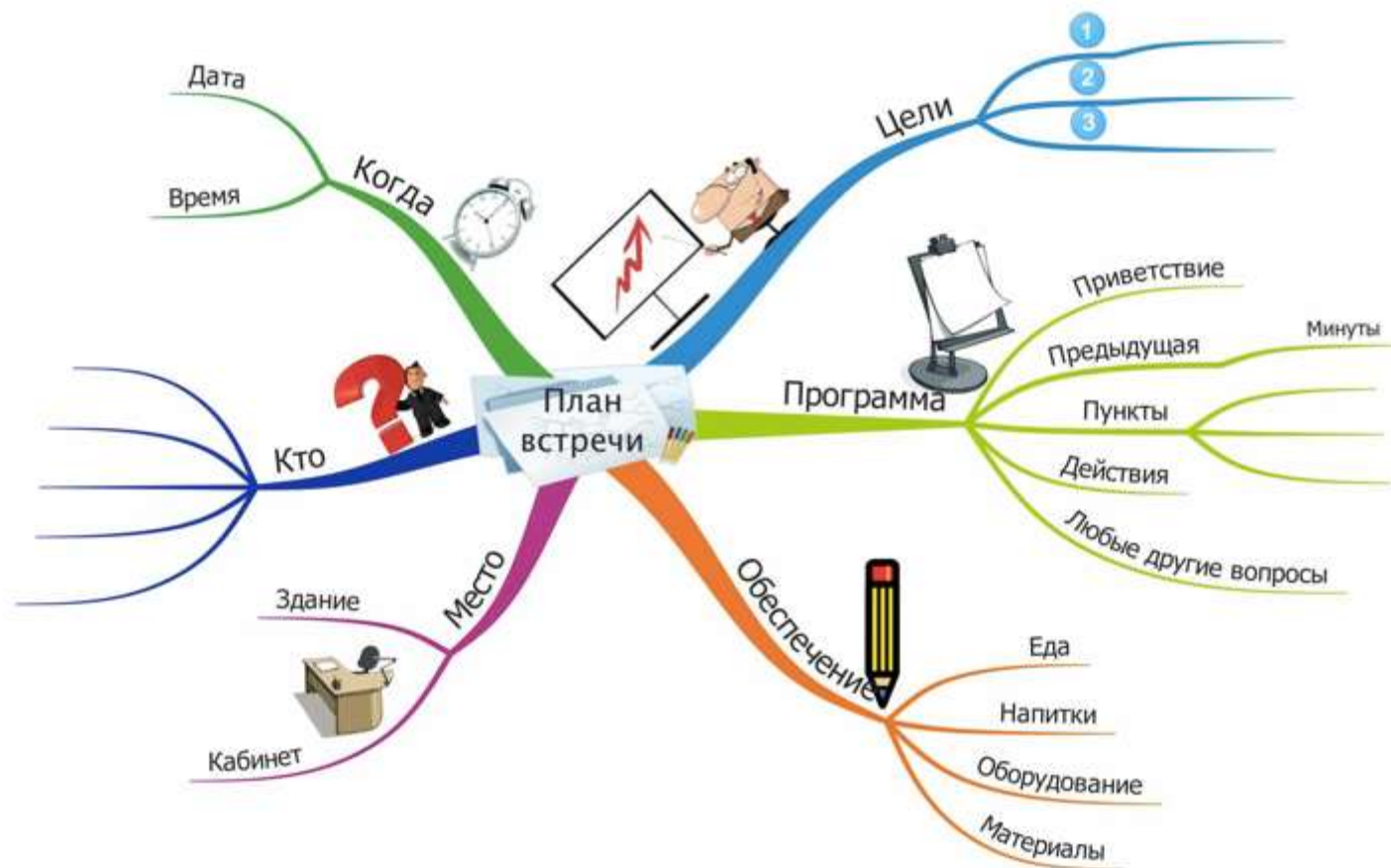


Таблица регулярных задач

Мои «бифштексы» и «лягушки»	<u>Пн</u>	<u>Вт</u>	<u>Ср</u>	<u>Чт</u>	<u>Пт</u>	<u>Сб</u>	<u>Вс</u>
Съедена любая рабочая «лягушка»	✓	✓	-	✓	✓	-	✓
Английский язык:							
Выучить три новых слова (ежедневно)	✓	✓	-	✓	-	✓	-
Посмотреть фильм (1 раз в 3 дня)			✓			-	
15-30 мин. пообщаться на форумах (ежедневно)	-	✓	✓	-	✓	-	✓
Читать 3 стр. художественной книги (ежедневно)	✓	✓	-	✓	✓	✓	-



Интеллектуальные карты



Блок «год». Достижение долгосрочной цели

Ключевая область	Цель	Важность	Срок	Действия (тактические цели)	Срок
Имущество	Купить машину	Высокая	2018	Найти работу с хорошим заработком	Сент. 2017
				Определиться с маркой и годом выпуска	Дек. 2017
				Выбрать компанию продавца	2018
				Накопить первоначальный взнос	2018
				Взять кредит на машину	2018



Блок «год». Достижение долгосрочной цели



Блок «неделя» или момент истины

Неделя Месяц ____ / ____	
1	Подготовиться к контрольной работе по макроэкономике через неделю
2	Купить подарок маме
3	Починить часы
4	Затарить холодильник едой
5	



Блок «день» или вот они шаги

Число	Месяц	День недели
____ / ____ / _____		
8:00		Съездит в Карс за подарком маме
9:00		Учеба
10:00		Учеба
11:00		Учеба
12:00		Учеба
13:00		
14:00		Прочитать главы 1-5 по макроэкономике и подготовить шпоры
15:00		Обзвонить мастерские по ремонту часов и узнать стоимость



Полезные советы

Отдых

«Товарищ, запомни правило простое:
Работаешь – сидя, отдыхаешь – стоя!»

Маяковский



Полезные советы

Сон

- За час до сна сменить род занятий на спокойный
- Инэмури (послеобеденный сон 15-20 минут)



Полезные советы

Лень

- Если ленитесь, ленитесь с полной силой и без угрызения совести



Полезные советы

Хронофаги (поглотители времени)

- Отсутствие планирования и приоритетов в делах
- Частая проверка электронной почты
- Телефонные разговоры
- Залипание в интернете / возле телевизора
- Потребление ненужной информации
- Беспорядок на рабочем месте в документах и информации



Полезные советы

Хронофаги (поглотители времени)

- Коллеги и друзья, которым нечем заняться
- Неспособность сказать «нет»
- «Ментальная мастурбация» (подмена действия на умствование, не дающее никакого результата)
- Дорога (стояние в пробках, очередях)



Полезные книги

- Стивен Кови – 7 навыков высокоэффективных людей
- Глеб Архангельский – Тайм Драйв
- Рэнди Пауш – Последняя лекция

