

# Управління своїм часом" або "тайм-менеджмент



**Підготували студенти :**

**Лебиденець К**

**Левусь Є**

**Усок М**

# Усі ми завжди кудись поспішаємо

**Наша цільова аудиторія** це молоді люди віком 17-25 років, тому що саме у цьому віці зазвичай відбуваються дуже важливі етапи на шляху становлення людини, а саме університет, робота, іноді створення сім'ї.



**Погодьтеся, встигати більше це завжди добре та позитивно впливає на якість життя !!!**

## Метою нашого проекту є :

-допомогти молодим людям навчитись правильно розподіляти свій час, що звичайно ж тільки позитивно буде впливати на людей у багатьох аспектах життя.

-тайм-менеджмент допомагає навести порядок у своїх думках. Правильне впорядкування справ виключає хаос у голові.





Ми очікуємо, що від наших курсів тайм менеджменту мами будуть встигати зробити всі особисті справи, спр  
дому та доглядати за дитиною, студенти підвищать с  
успішність у навчанні, робітники працюватимуть якіс  
всіх аспектах, а ті хто хочуть відкрити бізнес усе ж  
зайнялись цим або покращили вже існуючий.



Дана проблема була, є та буде актуальною ще дуже довго, тому що люди за своєю природою мислять завтрашнім днем (не всі).

# Розробка та реалізація плану

Знайти приміщення в якому будуть проводитися тренінги знайти людей які будуть їх проводити тренери розповість розвісити оголошення у соціальних мережах та в інтернеті про наші курси скласти план проведення курсу дні.

Ми будемо запрошувати всіх учасників Сумської області. І ми збираємося орендувати офіс з необхідним обладнанням у місті Суми по вулиці Супруна 15.







# У тренінгах ми давали можливість вибрати свій метод регулювання власного часу

## Всього їх було 3:

1. Матриця Ейзенхауера
2. піраміда теорія Бенджаміна Франкліна
3. щоденник по методу Архангельського



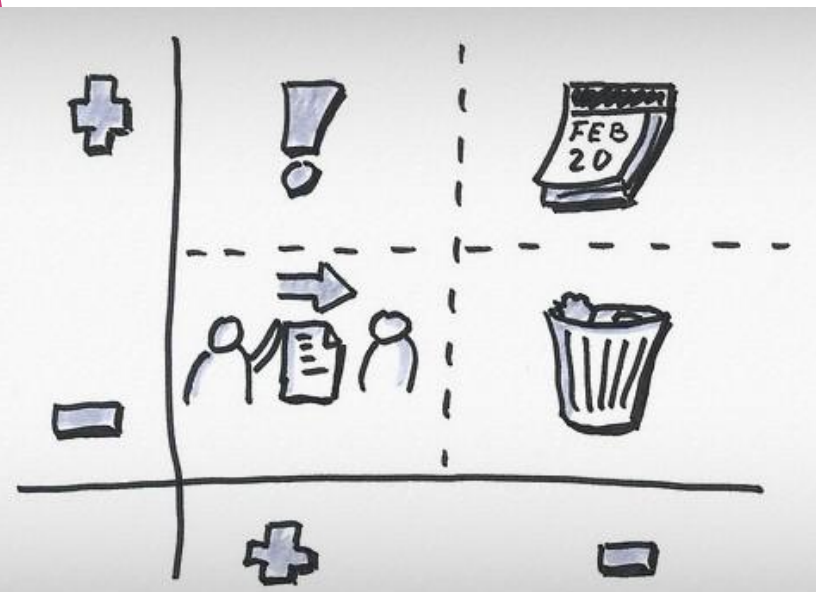
	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	A	B
НЕ ВАЖНО	C	D

**Матрица Эйзенхауэра**



**Пирамида Франклина**

**Щоденник по методу Архангельского**



Записывайте **Стратегические цели** — Ваши главные задачи на ближайшие 6–12 месяцев. Целей не должно быть много — максимум 9, иначе фокус будет потерян.



**Стратегическая цель**  
(например, «Повысить личный доход на 20% к сентябрю»)

Бифштекс 1    Бифштекс 2    Бифштекс 3

**Лягушки** — это мелкие неприятные задачи, которые любят накапливаться. Съешьте утром несколько лягушек, и заряд бодрости на весь день обеспечен!



**Лягушка дня**  
(например, «Записаться к стоматологу»)

Заполнить отчет

Зайти в ЖЭК

Костюм из химчистки

На протязі усього тренінгу ми давали час на ігри та вправи на розуміння матеріалу. Обов'язково постійно нагадували та намагалися впровадити в життя те що вивчили на тренінгу, давали поради. Задавали домашнє завдання. В кінці 5-го тренінгу ми привели рефлексію і всі учасники навчилися майже бездоганно планувати свій розпорядок дня та досягати поставлених цілей. Ми стали великою сім'єю.



Час, втрачений із задоволенням, не  
вважається втраченим.

Дякуємо за увагу!