

Тайм-менеджмент

или

как управлять уходящим сквозь пальцы временем



Добровольная каторга

А.А. Любищев начал учить время с 1 января 1916 года и вел его на протяжении 56 лет ежедневно, не пропустив ни одной записи, до самой смерти.

"Ты сам свой высший суд"



«Ульяновск. 7.4.1964. Систем, энтомология: (два рисунка неизвестных видов Псиллиолес) — 3 ч. 15 м. Определение Псиллиолес — 20 м. (1,0).

Дополнительные работы: письмо Славе — 2 ч. 45м. (0,5). Общественные работы: заседание группы защиты растений — 2 ч. 25 м.

Отдых: письмо Игорю — 10 м.; Ульяновская правда — Юм. Лев Толстой «Севастопольские рассказы» — 1 ч. 25 м.

Всего основной работы — 6 ч. 20 м.»



Добровольная каторга

9:40:00	9:50:00	Сумм	1419:30:00	247:30:00	7670,00
9:05:00	5:20:00		Оснраб	Чтение, ч	Чтение, с
05:20:00	233:40:00		Общ сумм	8760:00:00	
	Адм			7029:35:00	

На подсчёт времени ушло в сумме почти 10 дней.

Примерно столько же ушло на чтение

10.12.17 В/р

10.12.17 9:15

• (- Лизтраб 1.05	• P(h 5.10)	$\phi(\varphi, 25) = 0.25$
• W 6.05	• $\bar{a}(z, 50, -A, 25, -\Gamma(1)) = 2.15$	

Уточн декабри по А.А. Любимцеву

Dec № XXXV (XXXV/17), 8-17.12.17

Богр 165,55
Сон 74,05

- 0: 2.25
- (- Лизпродуктив 1.25 - Олд) 740
- П 2.0
- У 1.55 (- Техника личной работы)
- Ф 3.35 (ф. 35) • W 20. • У 34.40
- Н 9.35 • ЛП 8.50 • ЧПК 1.55
- УЕТН-36.40 • Ч Восток 9.30 • Р 2720 2.40
- А (- z 5.45 - А 9.50 - ГЦ 9.40 - X 9.) = 3.415
- P(h 19.05, - Отраб 5.45) = 2.450 • К 205 157.55

• День 8.

Доменсти 26.00. У это не предеи!

Отв 240	P 14	ЛП 15	• Отв 240	• 3 193.20
Сон 45	W 40	Н 20	• А: 46.40 + 5% 749	
Плюс 8.20	Ф 8			
У 17.00	А 26			



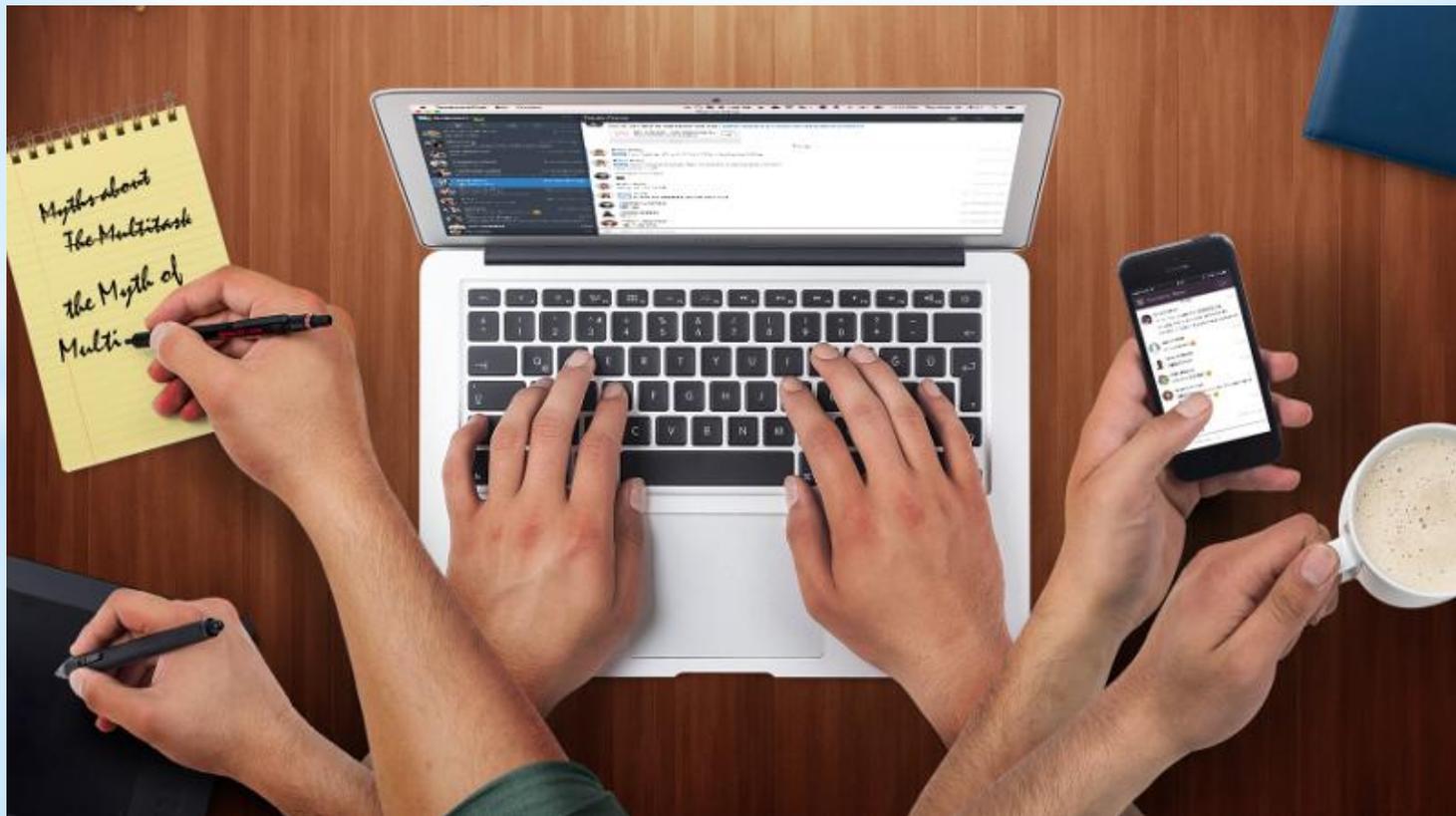
Пользуетесь ли вы ежедневником или списком задач?



Расстановка приоритетов



Многозадачность



Техники управления временем

3 типа задач

Жёсткие задачи



Привязаны к конкретному моменту времени

Гибкие задачи



Не привязаны ко времени
Можно выполнить в свободное время

Бюджетлируемые задачи



Подходит для крупных задач, требующих большое количество времени



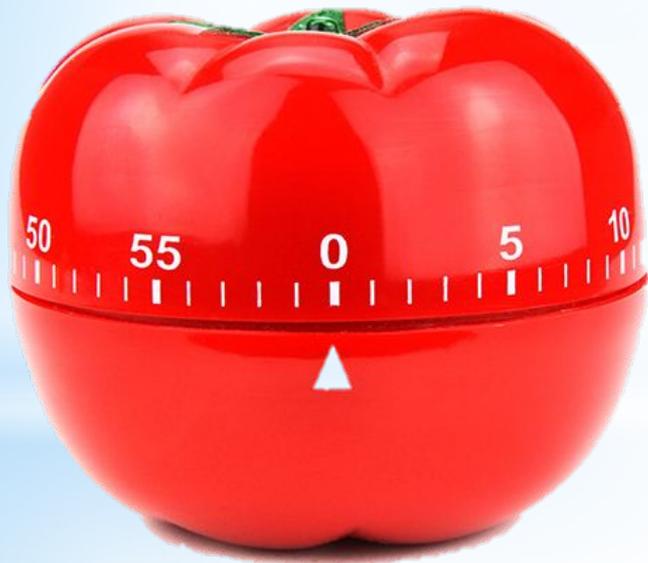
Поедание лягушек



«Если нужно съесть лягушку, то съешь её быстро!»
Марк Твен



Метод помидора



- Определить задачу
- 25 минут работать над ней, абсолютно не отвлекаясь.
- 5 минутный отдых
- Продолжить задачу или взяться за следующую



Рабочее место

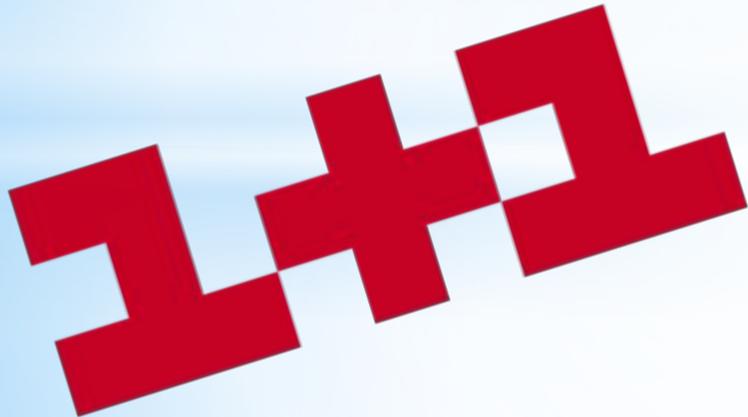
Просто,
всё под рукой
и ничего не отвлекает



Навыки

Скоропечатание

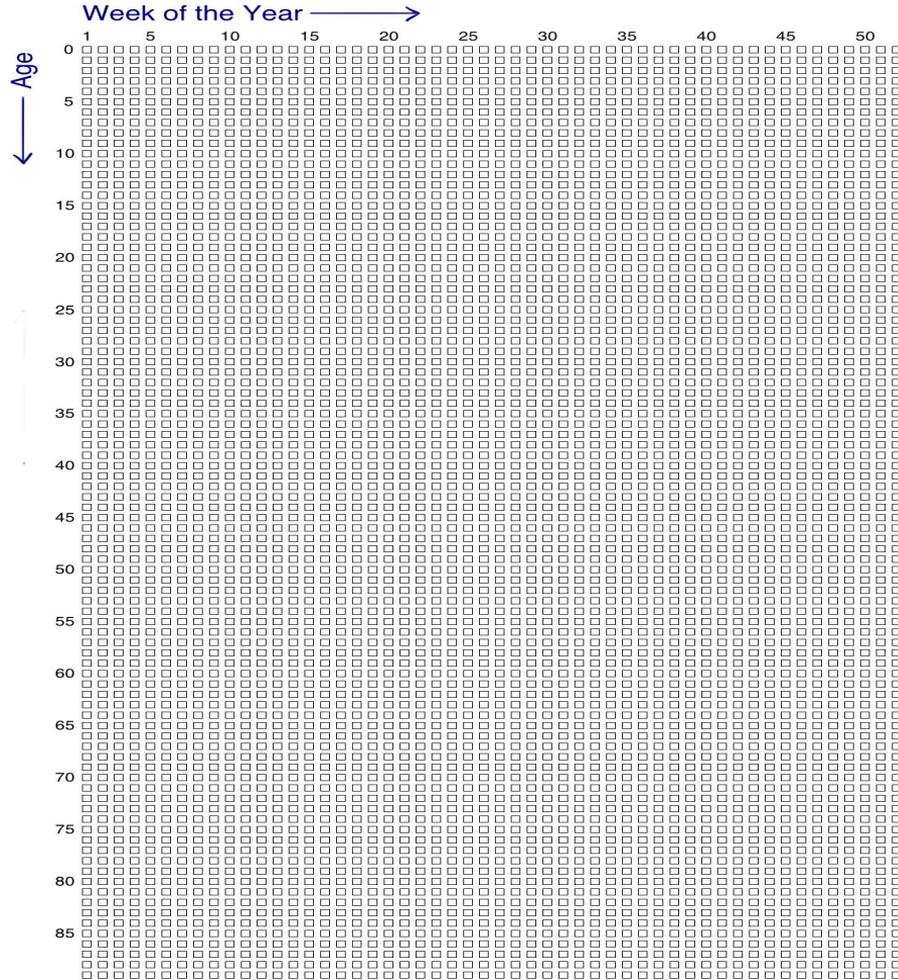
Скорочтение



Дерево увлечений



90 лет жизни в неделях



Спасибо за внимание!

