

Управление временем для женщин

Тулаева Светлана Александровна

В тренинге:

- * Собственная уникальность
- * Наслаждение процессом
- * Понятие времени
- * Сосредоточенность и гибкость
- * Уважение своих чувств.

Собственная уникальность

- * Традиционная домохозяйка
- * Женщина переходного типа
- * Женщина делающая карьеру

Традиционная домохозяйка

- * Традиционные домохозяйки считают, что они выполняют весьма достойную работу, заботясь о доме и семье. Они относятся к переходу от работы к домашним заботам как к смене карьеры.
- * Жизнь большинства традиционных домохозяек строится вокруг брака и семьи, они всегда мечтают иметь детей. Для таких женщин забота о доме и семье — это самое главное.

Женщины переходного типа

- * Эти женщины не отдают предпочтения ни работе, ни семье.
- * Многие занимаются работой, которую они не особенно любят.
- * Также их преследует чувство вины оттого, что семье им удастся уделять мало времени.
- * Эти женщины еще не определились, что для них главное — семья или карьера.

Женщины делающие карьеру

- * Женщины, делающие карьеру, ориентированы на деловую жизнь.
- * Они вкладывают всю свою душу в работу.
- * Больше всего они боятся потерять контроль — на работе, в личной жизни и дома.
- * Дом как выражение того, кем являются, и как убежище от офисной гонки и суеты.

Взгляд на поколения...

- * Зрелые женщины (до 1945)
- * Женщины после военного времени (до 1959)
- * Женщины поколения X (с 1960 по 1976)
- * Женщины поколения NEXТ(1977 –1994)
- * Кому 20 с небольшим...

Цели и намерения

* **Цель** – желаемый результат

* **Намерение** - возможность осуществлять желания и разрешать себе делать то, что нам нужно делать.

Ставя цели, придерживайтесь следующих указаний:

- * 1. Создайте таблицу целей с четырьмя заголовками: «Главные цели (Разрешение на...)», «Намерение», «Мотивация» и «Детали».
- * 2. Перечислите пять главных целей, которых вы хотите достичь в жизни.
- * 3. В графе «Намерение» опишите ваши цели так, как будто они уже достигнуты.
- * 4. Запишите, почему вы хотите достичь этих целей.
- * 5. Под заголовком «Детали» напишите, как вы собираетесь достичь целей, подойдите к этому творчески, устройте «мозговой штурм».
- * 6. Начните прямо сейчас!

Примерно:

№ п/п	Цель	Намерение	Мотивация	Детали
1.	Заработать много денег	За свою работу я получаю 50000 рублей ежемесячно	Ухоженный дом, дорогостоящие вещи, отдых всей семьей.	Посетить распродажи в магазинах дорогой одежды, проконсультироваться с туроператором.
2.	Больше отдыхать	Я наслаждаюсь отдыхом три раза в год	Освобождение от стресса, связанного с работой	Ложиться спать пораньше с пятницы на субботу.

Выделите себе один час времени чтобы подумать

- * 1 час лучше в одно и тоже время суток, чтобы выработалась привычка.

Размышляйте – а не волнуйтесь!

- * **50 %** нашего времени мы беспокоимся о том, чего никогда не произойдет,
- * **30 %** времени мы переживаем о том, что уже произошло,
- * **12 %** времени мы беспокоимся о здоровье,
- * и только **8 %** времени мы уделяем реальным проблемам.
- * Причем: одну половину реальных проблем мы можем решать, а другую — нет.
- * Это означает, что **96 %** нашего времени мы тратим на бесполезные беспокойства

Изречения помогающие настроиться на ПОЗИТИВНЫЙ лад

- * У меня есть достаточно времени, чтобы сделать то, что я хочу.
- * Я могу, если верю, что могу.
- * Лучше эта неприятность , чем другая, но еще хуже.
- * Жизнь- это миг между прошлым и будущим.

Вывод:

- * 1. Определили свой индивидуальный образ жизни.
- * 2. Поставили цели.
- * 3. Дайте себе разрешение добиваться этих целей.