



16 ОКТЯБРЯ

14.00 Ч.

ИНТЕРАКТИВНАЯ

ИГРА

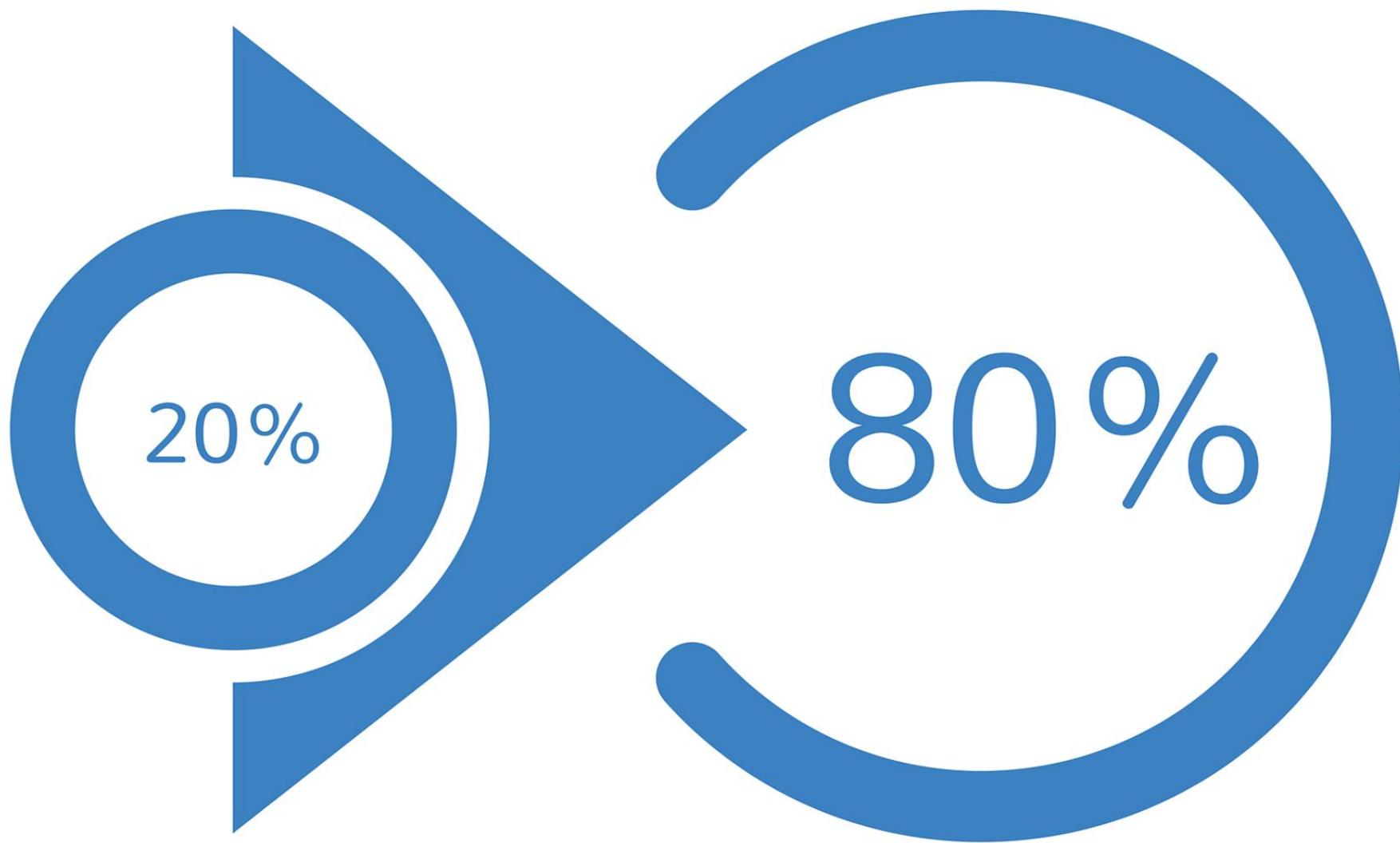
«УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ»

12 правил ЭФФЕКТИВНО ГО ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ а



to do list

**Планирование 10
деп**



Принцип Парето



Важные дела



Актуальность задач



Список задач



Жаворонки

- Ранний подъём (5-6 часов утра)
- Ранний отход ко сну (9-10 часов вечера)



Совы

- Поздний подъём (10-11 часов утра)
- Поздний отход ко сну (1-2 часа ночи)



Голуби

- Просыпаются как в 6 часов утра, так и в 11
- Способны лечь рано или бодрствовать до глубокой ночи

Биоритм

Друг! Нужна твоя помощь!



Помощь друга



**Выполнение мелких
задач сразу**

Две стратегии поведения: морковка
сзади и морковка спереди.



Мотивация



**ПЕІ МНОЖЕСТВУ
СПИСКОВ!**



**Выполнение всех
задач**

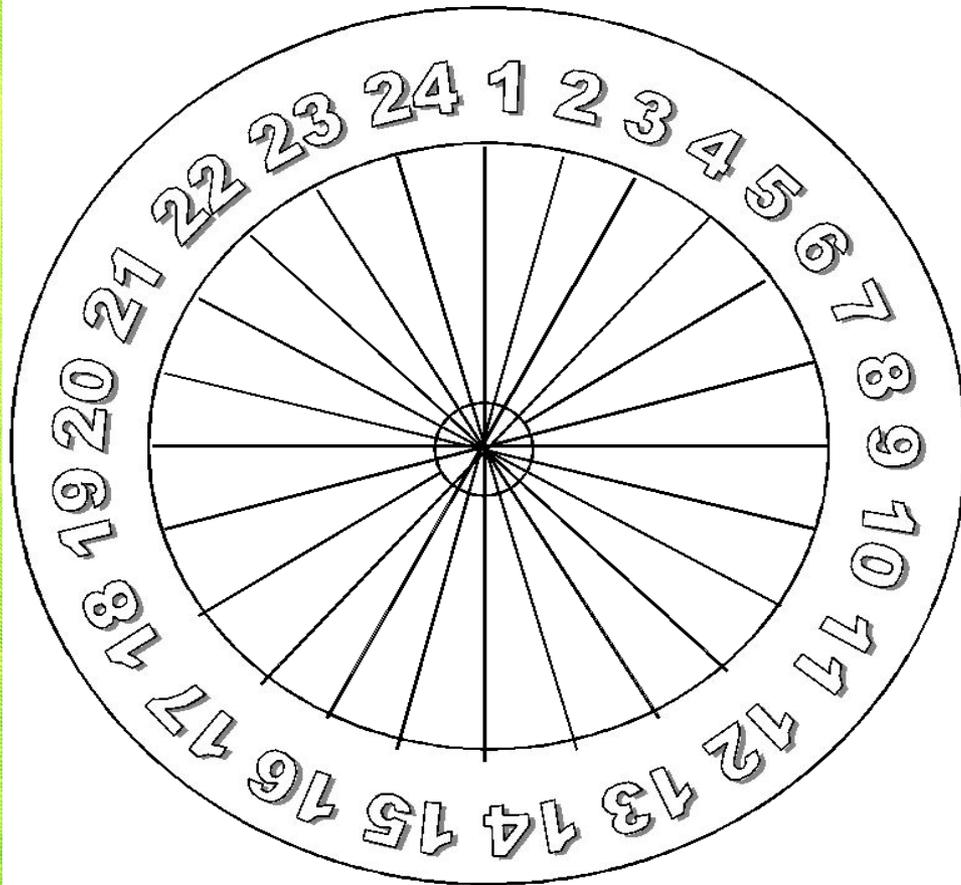


**Доведение дел до
конца**

Как организована

ТВОЯ ЖИЗНЬ?

Сферы жизни



1. отношения и семья _____ часов
2. здоровье и спорт _____ часов
3. деньги _____ часов
4. учеба, карьера _____ часов
5. личностный рост _____ часов
6. друзья и окружение _____ часов
7. яркость жизни _____ часов
8. духовный рост и творчество _____ часов

Итого = _____ часа

КЕЙСЫ

КЕЙС 1

Описать один день школьника в
класса по минутам/часам.

В этот день у него

запланированы дела:

6 уроков, 2-х часовое занятие в

секции, выполнение Д.З.,

уборка дома

КЕЙС 2

Описать один день студента
по минутам/часам.

В этот день у него
запланированы дела:

3 пары, подработка
помощником специалиста,
составление доклада с

КЕЙС 3

Описать один день взрослого человека по минутам/часам.

В этот день у

негозапланированы дела:

8 часов работы, занятие в фитнес-клубе, приготовление ужина и обед на следующий

КЕЙС 4

Выбрать одного человека в команде.
Описать один его день. Расставить



КЕЙС 5

Необходимо организовать праздничное мероприятие в честь нового года в классе/школе. В вашем распоряжении команда и всего 4 часа!

**Полезные
книги по
тайм-
менеджмент
у**

Бодо Шефер

Искусство управлять

СВОИМ ВРЕМЕНЕМ



Кевин БЕННЕТ

Тайм менеджмент

Советы и секреты
великих лидеров



Бизнес-литература



К. Шереметьев УМНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



sheremetev.info

УМНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛАВИНОЙ ДЕЛ



Константин Шереметьев

К. Шереметьев

КОНСТАНТИН ШЕРЕМЕТЬЕВ

Всем спасибо!
Было приятно с вами
работать 😊