



16 ОКТЯБРЯ
14.00 Ч.

ИНТЕРАКТИВНАЯ
ИГРА

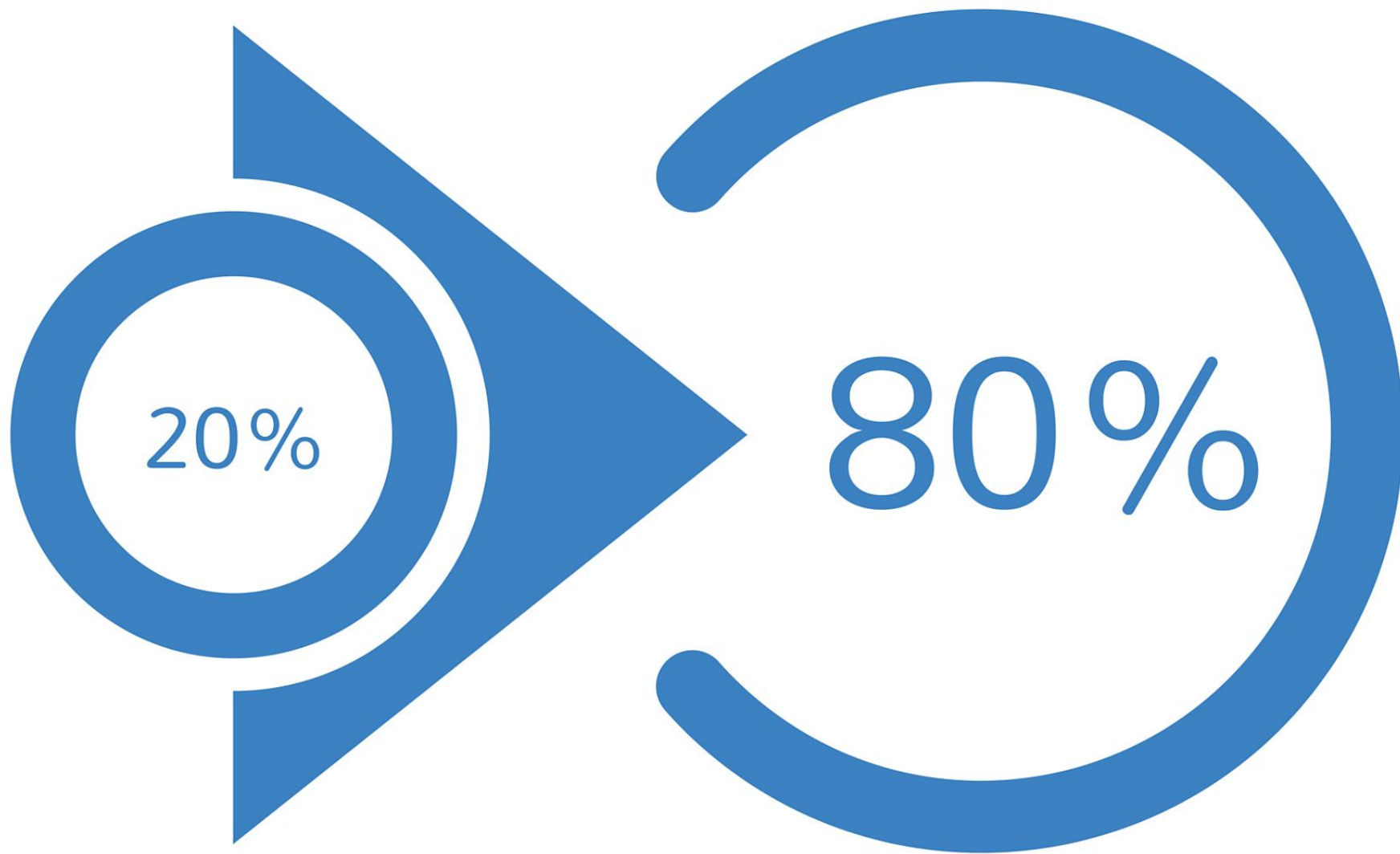
«УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ»

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!**



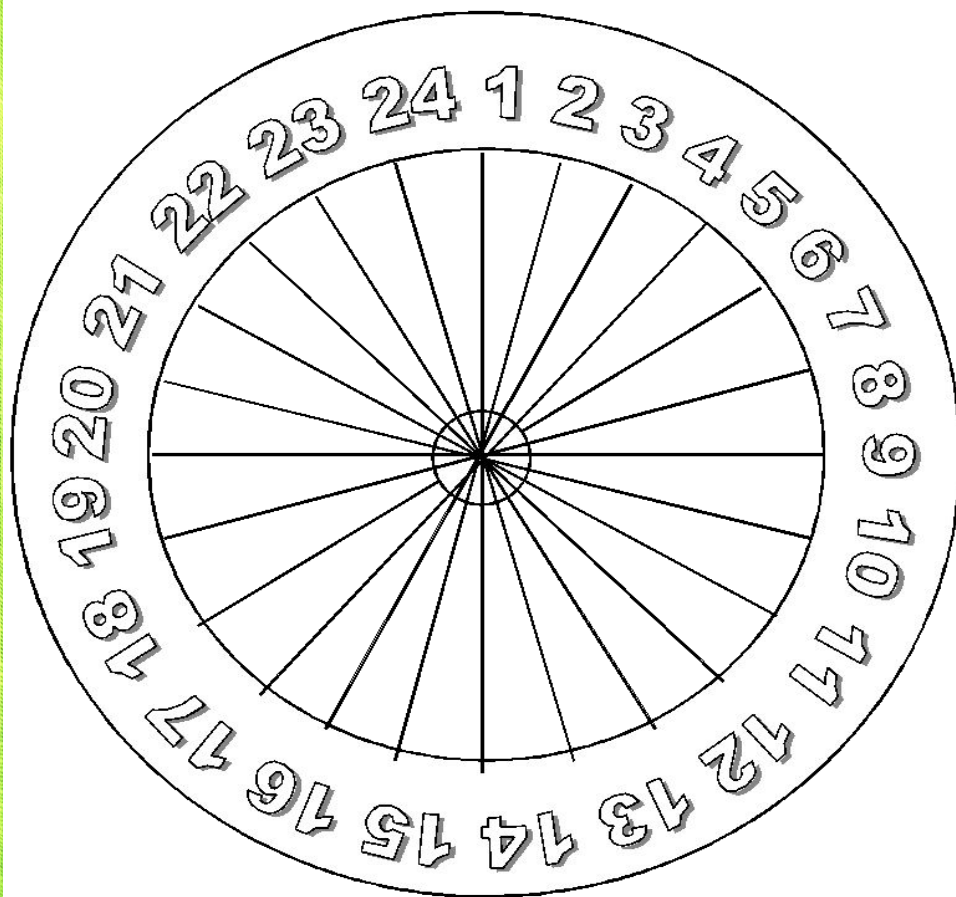
**Выполнение всех
задач**



**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

**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

КОНСТАНТИН ШЕРЕМЕТЬЕВ

Всем спасибо!
Было приятно с вами
работать 😊