

КАК ЖИТЬ ПО ПЛАНУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Время - удивительная вещь. Его так мало, когда опаздываешь,
и так много, когда ждёшь.



НАТАЛЬЯ РАЗИНА

Директор Орифлэйм

33 года
Замужем
сын 8 лет

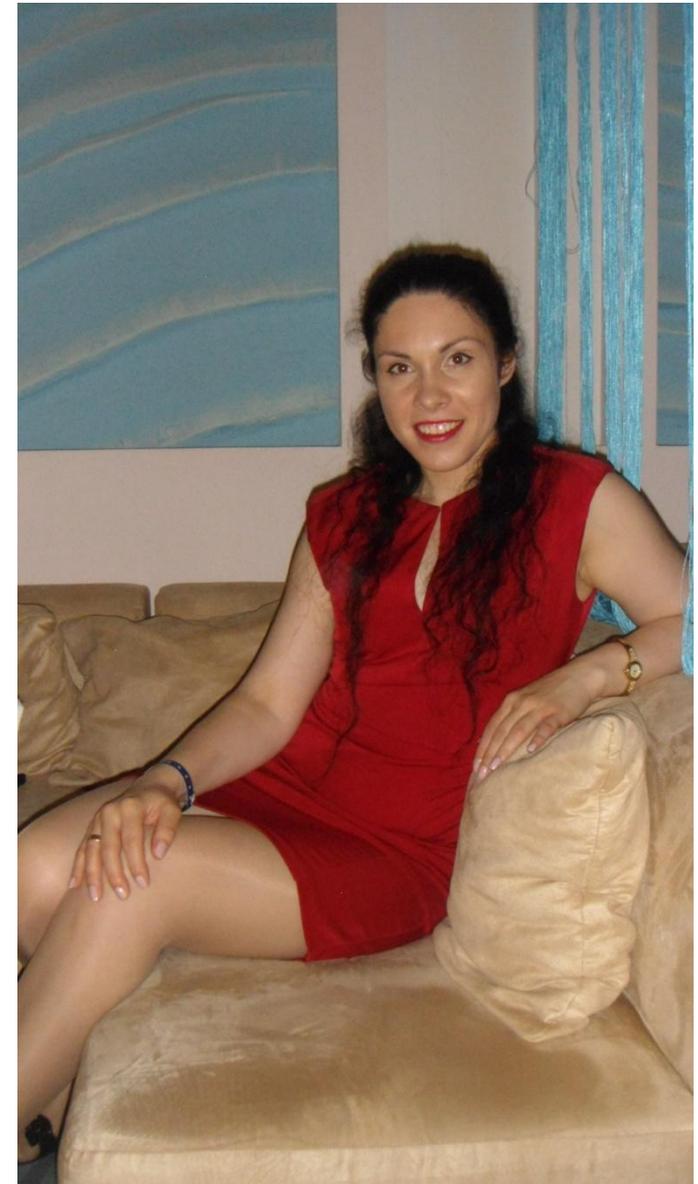
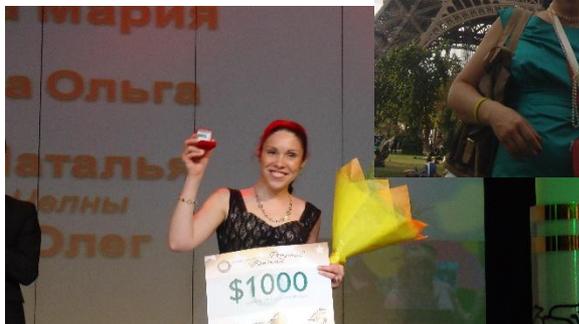
31.12.2014г



Авг. 2013г



2012г





Одесса 2013г

Абхазия 2014г

Крым 2015г



Мегафорум в
Москве

Велнес прогулка в Елабуге

Корстон. Казань

Напишите, почему важно
планировать?



Как чаще с тобой бывает?
Ты управляешь временем или время тобой?



История профессора **ВРЕМЯ БЫВАЕТ:**



ЭФФЕКТИВНОЕ



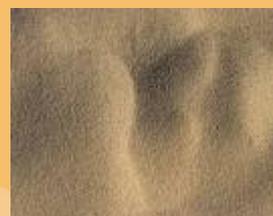
КАМНИ

ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ



ГОРОХ

НЕ ЭФФЕКТИВНОЕ



ПЕСОК

ЭФФЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ дела, ведущие тебя к успеху



- Проведение вебинаров
- Ведение переписок, чатов
- Успешный старт онлайн
- Скайп собеседование
- Обучение партнёров и новичков
- Самообразование (Ролики, книги)
- Рекрутинг в интернет



РАЗБУДИ ЧУВСТВА

*Насладись
буштом красок!*

Весна в городе! Отдайся во власть
ярких цветов и будь готова
к восхитительным ощущениям!

Трещотка	310 руб.
Антиперцовый обжим	179 руб.
1.1	170 руб.
1.2	99 руб.



Задание:

Поделись, что из этого списка ты уже делаешь



ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ВРЕМЯ



- Сон
- Оплата счетов
- Прием пиццы
- Отдых и Путешествия
- Уборка дома
- Походы по магазинам
- Приготовление пиццы

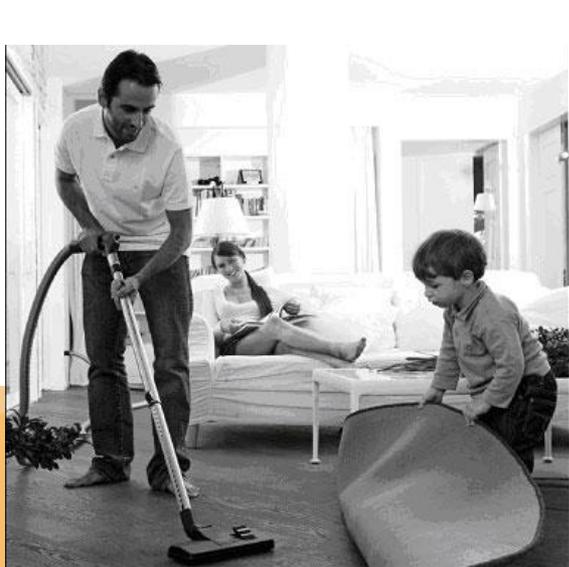


Все это тоже надо запланировать!

А все что можно - делегировать!!!

Задание:

Поделись, что из этого списка ты можешь делегировать (поручить сделать другому человеку)?



НЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ВРЕМЯ:

пожиратели времени

- Телевизор
- Бесплезное блуждание интернете
- Пустая болтовня по телефону
- Сплетни
- Блуждание по магазинам



Задание:

Напиши ,какие у тебя пока есть
пожиратели времени?



Отвоюйте резервы у поглотителей времени!



Чтобы все успевать
не нужно ничем жертвовать
— ни сном, ни отдыхом....

**Просто нужно стать
более организованным!!!!**

1 час TV в день

1 час TV в день

X

365 дней в году

=

365 часов в год на TV

Средний рабочий день длится 8 часов

365 часов в год

/

8 часов

=

46

рабочих дней в год

46 рабочих дней

X

40 лет жизни

=

1840

Рабочих дней!!!!

1840 рабочих дней

/

365 дней в году

=

5 лет жизни

A white ceramic toilet with a tank and a wooden floor. The toilet is positioned in a corner of a room with light-colored walls. The floor is made of light-colored wooden planks. The toilet has a white seat and lid, and a white tank with a silver flush valve. The base of the toilet is a white pedestal.

5 лет жизни упущено

А если ещё добавить
**1 час блуждания в
интернете**



10 лет жизни.



Планирование бывает:

- Долгосрочное
На 25 лет - 15 лет
- Среднесрочное
На 5 лет – 1 год
- Краткосрочное
на каталог - на неделю - на день





На какой период у тебя есть
план твоей жизни?



В помощь для эффективного планирования

- Ежедневник
- Недвижимые опоры – масштабные мероприятия компании
- Расписание внутренних мероприятий
- Планерка спонсора

Что из этого ты уже используешь?



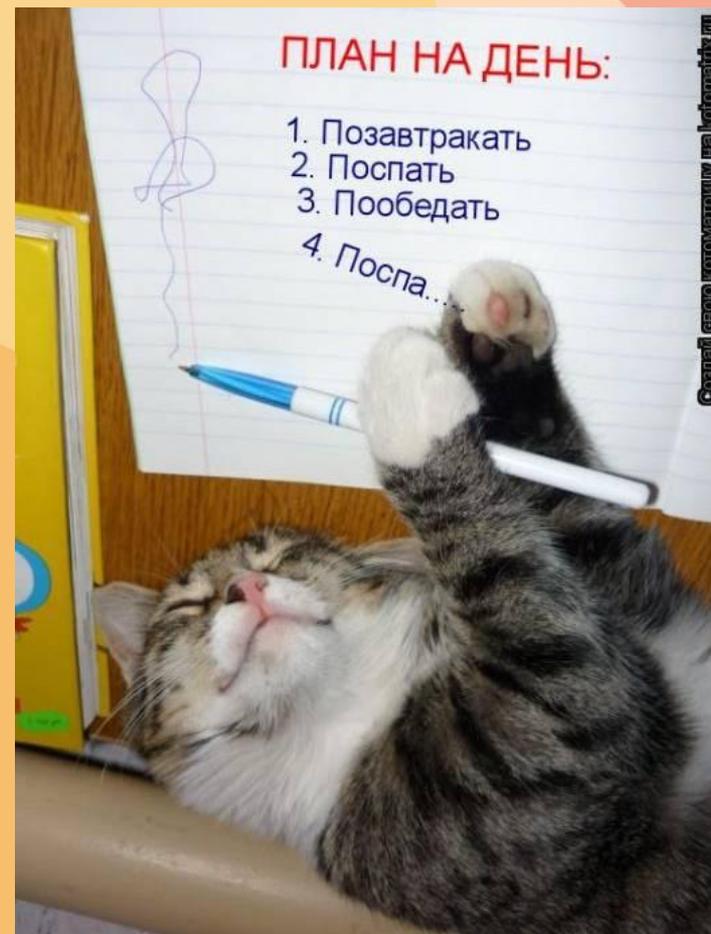
ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ					ИЮНЬ											
пн	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	пн									
вт	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	вт									
ср	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	ср									
чт	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	чт									
пт	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	пт									
сб	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	сб									
вс	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	вс									
	КАТАЛОГ 1				КАТАЛОГ 2				КАТАЛОГ 3				КАТАЛОГ 4				КАТАЛОГ 5				КАТАЛОГ 6				КАТАЛОГ 7				КАТАЛОГ 8				КАТАЛОГ 9			
нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	нед					

КАЛЕНДАРЬ КАТАЛОГОВ

ORIFLAME
— SWEDEN — 2016

ИЮЛЬ					АВГУСТ					СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ											
пн	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	пн									
вт	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	вт									
ср	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	ср									
чт	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	чт									
пт	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	пт								
сб	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	сб								
вс	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	вс									
	КАТАЛОГ 9				КАТАЛОГ 10				КАТАЛОГ 11				КАТАЛОГ 12				КАТАЛОГ 13				КАТАЛОГ 14				КАТАЛОГ 15				КАТАЛОГ 16				КАТАЛОГ 17			
нед	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	нед				

План на день - ежедневник



ПОДЕЛИСЬ ЧТО тормозит успех?



1. Поговорили о Мечтах – и тут же позабыли о них на бегу!
2. Не могут трансформировать Мечты в реальные Цели.
3. Не умеют строить Планы.
4. Не могут эффективно решать задачи и использовать время.
5. Не могут установить Приоритеты.
6. Не умеют различать Важное и Срочное.
7. Ничего не поручают другим.
8. Всегда погрязают в деталях.
9. Отвлекаются на незначительные проблемы.
10. Всегда ОПАЗДЫВАЮТ
1. И в результате не достигают даже простых целей – теряют уверенность в себе и сдаются!



Какое решение этих проблем?

Вырабатывай у себя ПРИВЫЧКИ УСПЕХА

Ты хочешь узнать эти секреты успеха??? 😊



Секреты успеха

Съедайте
одну «лягушку» в день
Напишите список
дел «лягушек»
Дробите слона на «бифштексы»



Уважение ко времени

1. Приходи не с вопросами, а с вариантами решений.
 2. Практикуй краткость – сестру таланта.
 3. Перед тем, как дернуть коллегу – подумай.
 4. Готовься к встрече заранее.
 5. Критикуешь – предлагай свое решение
 6. **БЫТЬ ВОВРЕМЯ!!!**
- Опоздание зло, если уж опаздываешь – предупреждай.



Наладьте грамотный отдых

1. Делайте отдых в течение дня.
2. Переключайтесь, чем сильнее переключение, тем лучше восстанавливаются силы



ПРИМЕР - ЭКЗАМЕНЫ

Делайте оценку дня ЕЖЕДНЕВНО

Насколько хорошо я поработал?

Что завтра я могу сделать лучше?

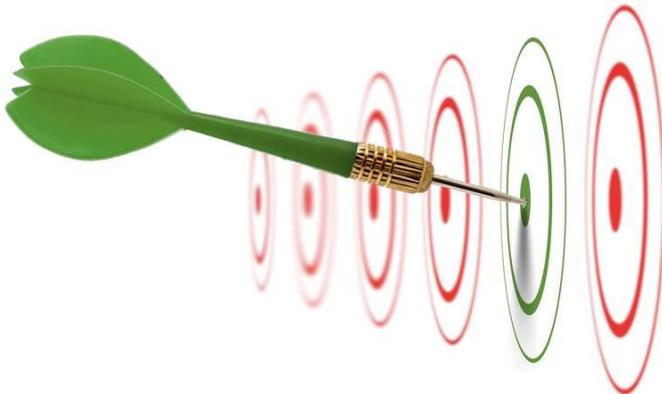
Делай анализ дня в ежедневнике



ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ!

9 шагов системы управления временем

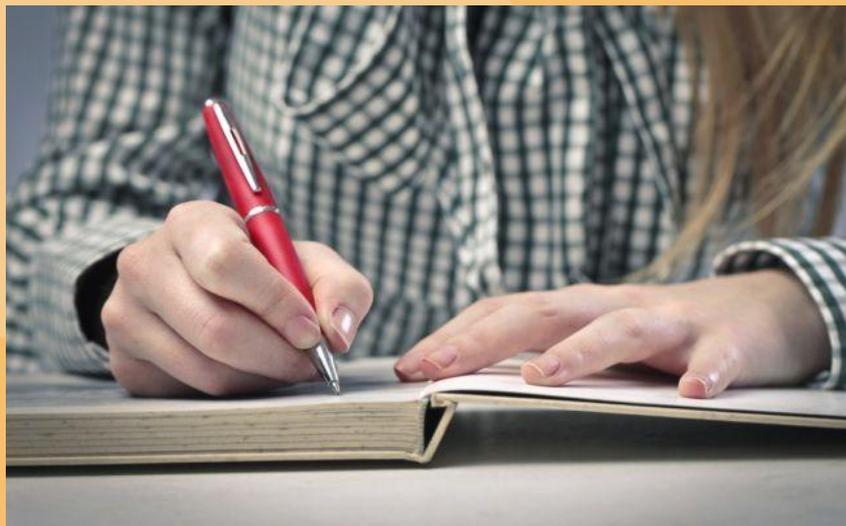
1. Выполнять сначала важные и сложные дела, которые ведут к достижению моей цели, «съесть лягушку»
2. Правило «слона» - разделить большие дела на мелкие
3. Отслеживать, что пожирает мое время и дарить это время эффективным делам 😊
4. Делегировать
5. Планировать отдых
6. Быть вовремя, уважать свое и чужое время
7. Планировать исходя из принципа год-каталог-неделя-день
8. Делать оценку дня
9. Расставлять приоритеты



КАК ПРЕВРАТИТЬ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПРИВЫЧКУ?

В ЕЖЕДНЕВНИКЕ
В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА:

1. УТРЕННЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ / ОЦЕНКА ДНЯ
2. СПИСОК ЗАДАЧ / ЕЖЕДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ



Что ценного я узнал?
Что я буду применять?

Hranive.ru





Лучший способ
подготовиться к будущему -
самому создавать его.

Действуйте!