

Управление временем или **ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ**



**Онуфрейчук
Евгения
Михайловна**
главная медицинская
сестра
ГБУЗ «ГКБ № 29
им. Н. Э. Баумана ДЗМ»



**Самое ценное, что у нас есть – это
время.**



Сколько нам отведено времени?

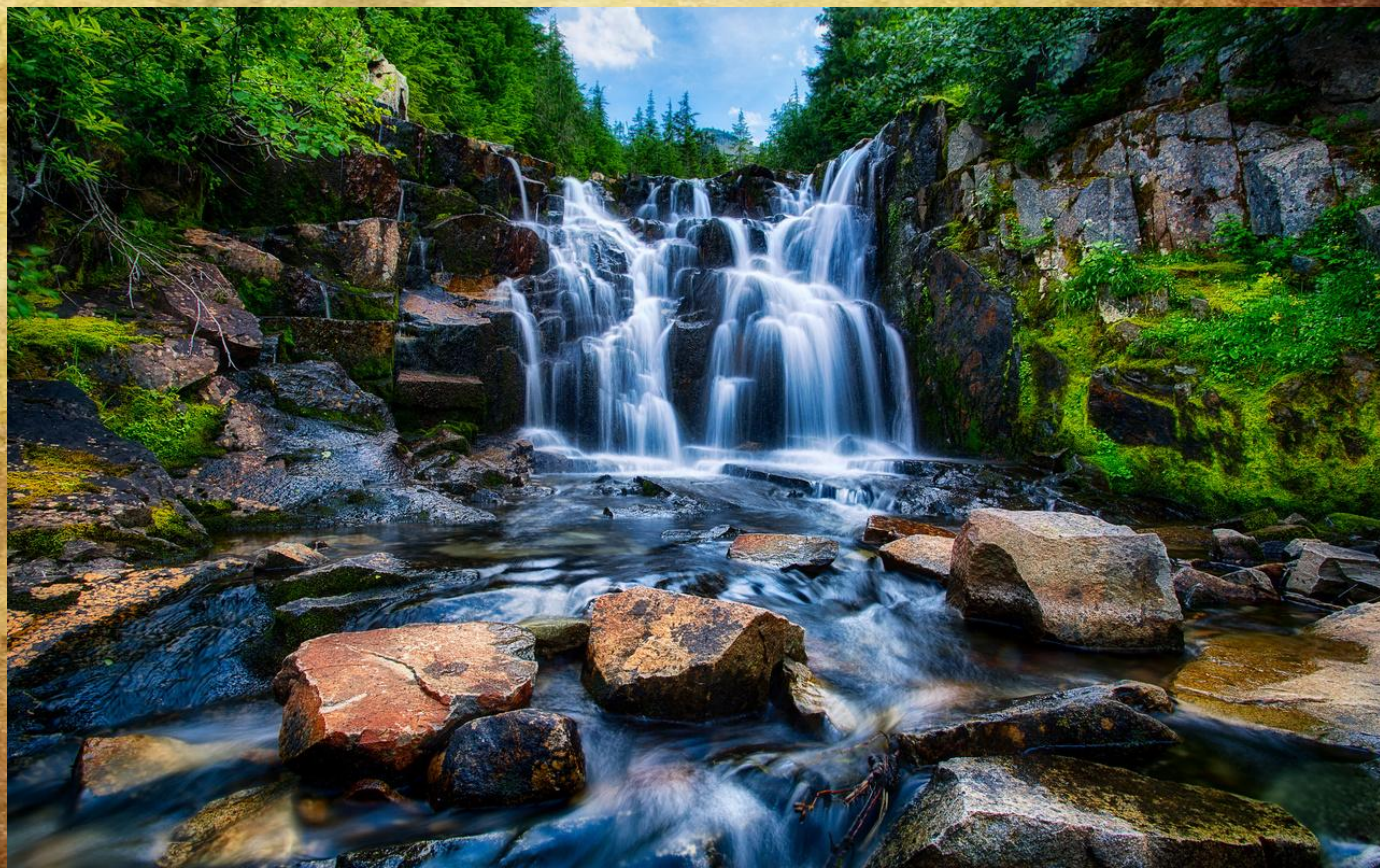
- В среднем 80 лет
- 960 месяцев
- 29 200 дней
- 42 048 000 минут

Минус время на сон = 31 536 000 минут

- = 525 600 часов = 21 900 дней...



**Цените жизнь, мгновенья, эпизоды...
Цените каждый жизненный глоток.
Дни уплывают в даль, а сними годы:
Жизнь быстротечна, как речной
ПОТОК...**



Как же мы воспринимаем время?

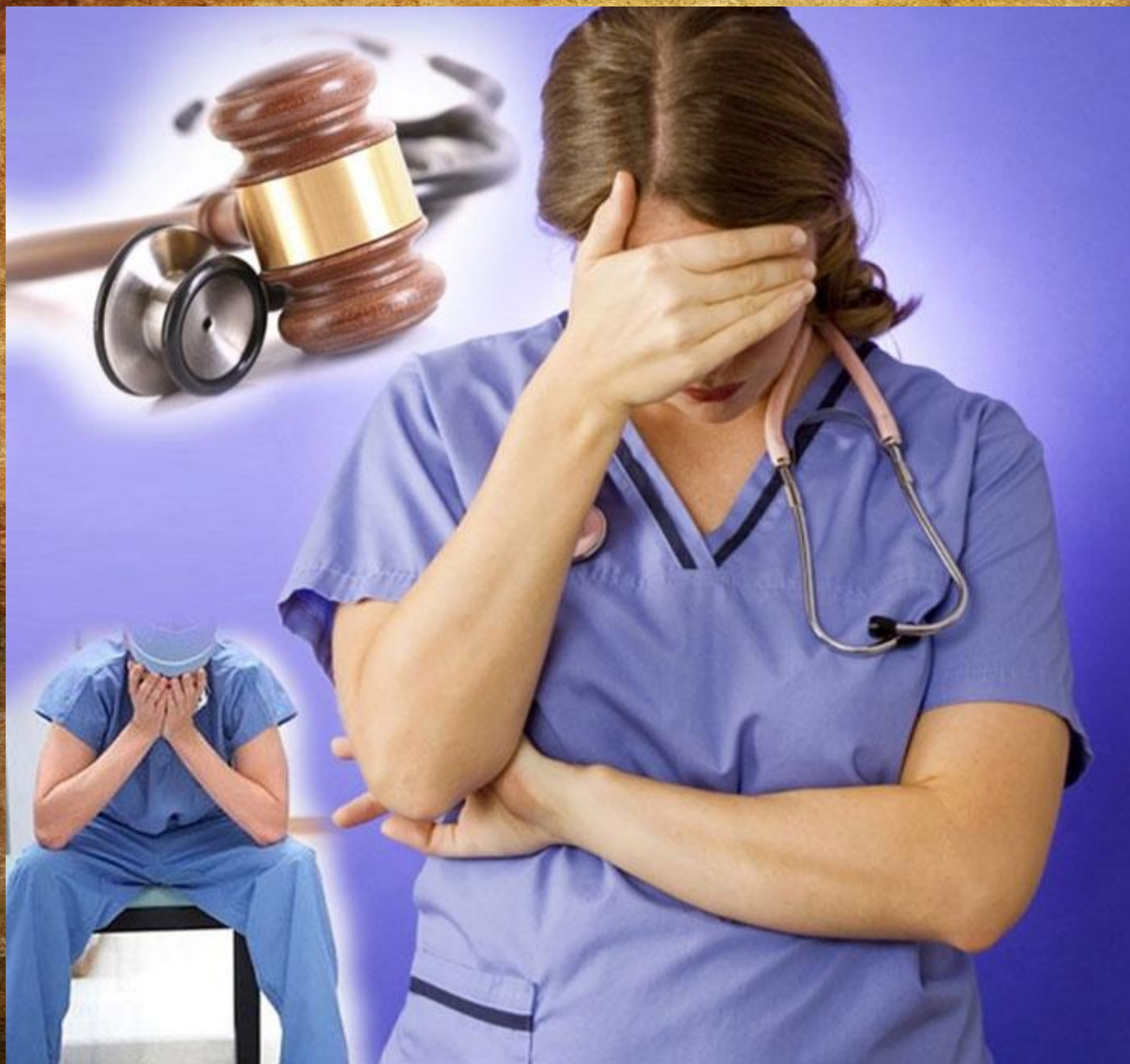


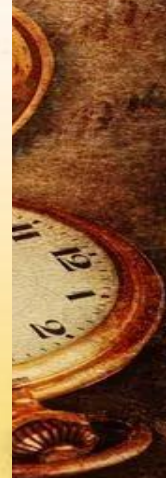
Внутренние часы или хронометр



Включенное восприятие

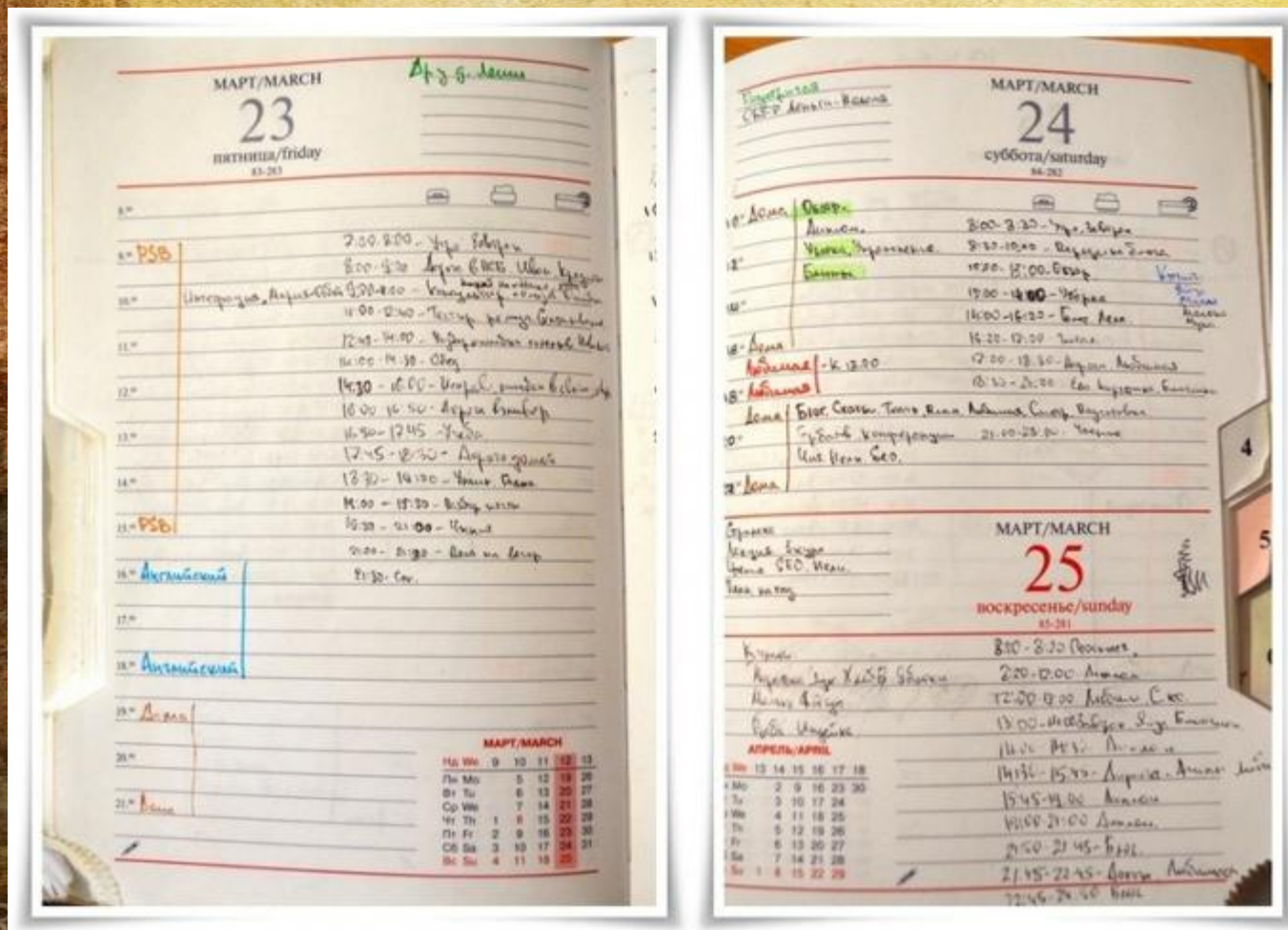


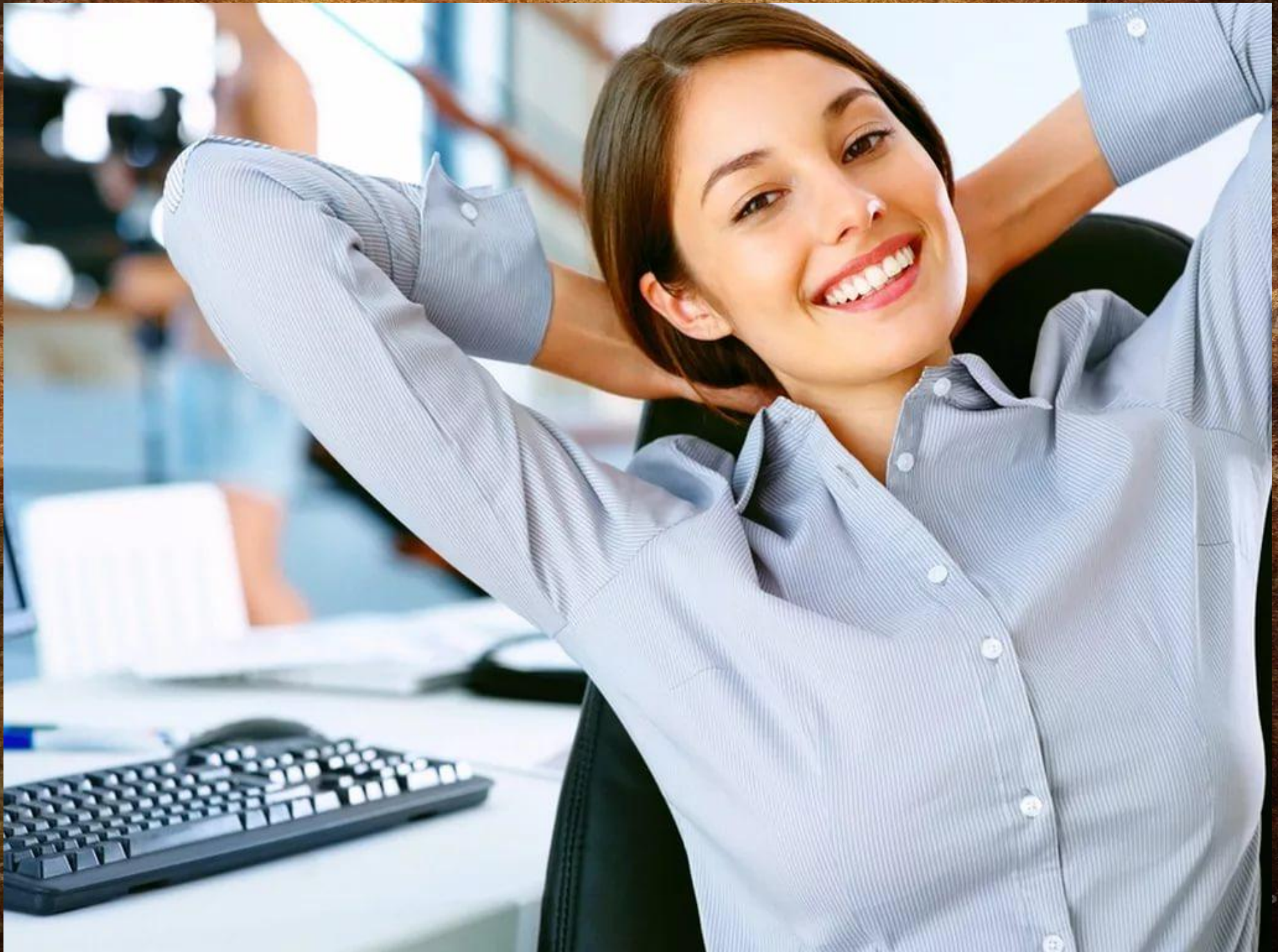






Сквозное восприятие







ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Это технология упорядочения времени, направленная на повышение эффективности его использования.

Time Management



Постановка целей

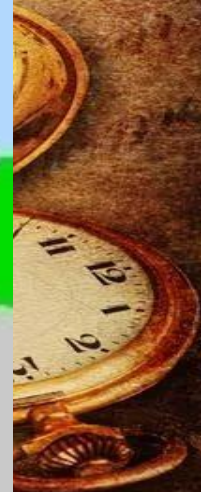


Планирование и распределение времени



Делегирование задач и управление ресурсами

Как насчёт делегирования полномочий?



Анализ затрат времени



Фиксация времени



Приоритизация



Составление списков

ВРЕМЯ	ДЕЛО	ПРИОРИТЕТ	ВРЕМЯ НА ЗАДАЧУ	СПИСОК ДЕЛ
7.00	Завтрак		30 мин.	1. Тренировка 2. Урок английского 3. Отправить е-мэйлы партнёрам 4. Оставить три сообщения в соц. сетях 5. Обсудить и утвердить новую линейку продуктов 6. Встреча в рекламном агентстве 7. Собеседование с новым сотрудником
8.00	Тренировка	1	1 час	
9.00	Отправить е-мэйлы партнёрам	2	2 часа	
10.00	Собеседование с новым сотрудником	1	1,5 часа	
11.00				
12.00	Обед		30 мин.	
13.00	Оставить два сообщения в соц. сетях	3	30 мин.	
14.00	Встреча в рекламном агентстве	1	2 часа	
15.00	Обсудить и утвердить новую линейку продуктов	2	2 часа	
16.00				
17.00	Ужин		30 мин.	
18.00	Урок английского	2	1 час	
19.00	Оставить сообщение в соц.сети	3	15 мин.	
20.00				
21.00				
22.00				

“Структура Тайм-менеджмента”

1. Анализ

2. Разработка
и составление
стратегий с
учётом
проведённого
анализа

3. Целеполагание:
Определение и
формулирование
цели (целей)

6. Контроль
достижения
целей,
выполнения
планов,
подведение
итогов по
результатам.

5. Реализация процесса
— конкретные шаги и
действия в соответствии
с намеченным планом и
порядком достижения
цели

4. Планирование и
расстановка
приоритетов



Найди время для себя

Матрица Эйзенхауэра

Важно

Не важно

Срочно

«Аааааа!!!» 😊

Срочные дела из-за:

- Лени
- Недостатка навыков
- Форс-мажор

«кормление вампиров» 😊

- Тратите время на знакомых, родных, которые используют Вас как «сливной бачок» - жалобы, поучения, и т.д.

Не срочно

«я- молодец!» 😊

Плановые дела для вашего благополучия

- Выстраивание взаимоотношений
- Здоровье
- Деньги
- Отдых

«сам себе вампир» 😊

- Когда вы тратите свое время На жалобы, сожаления. Так же различные зависимости: игровая (подмена отдыха), Бесцельный серфинг интернета....



«Потерянные деньги можно заработать, потерянное время потеряно навсегда. Время – это материал, из которого сделана наша жизнь» Глеб Архангельский.





НЕДЕЛЯ 25

Ср.

!



ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00



НЕДЕЛЯ 25

Чт.

!



ЖЕСТКИЕ ВСТРЕЧИ

ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00



Страница ежедневника

ЖЕСТКИЕ И БЮДЖЕТИРУЕМЫЕ ЗАДАЧИ

1	9.00	Совещание у шефа	Жесткая задача
	10.00		Резерв времени
	11.00	Собеседование с соискателем (помощник бухгалтера)	Жесткая задача
	12.00		Резерв времени
	13.00		Резерв времени
	14.00	Подготовить накладные для ИП Сидорова	Бюджетируемая задача
	15.00		Резерв времени
	16.00	Поездка в налоговую	Бюджетируемая задача
	17.00		
	18.00		

ГИБКИЕ ЗАДАЧИ

2	1. Позвонить в налоговую — акт сверки
	2. Сделать зарплатные платежки и отправить их до 12 ч. в банк
	3. Позвонить главному ООО «Лес», попросить прислать акт
	4. Позвонить в отдел закупок по поводу счетов-фактур
	5. Ответить на письма
	6. Потребовать от Иванова отчет о командировке

Записывайте **Стратегические цели** — Ваши главные задачи на ближайшие 6–12 месяцев. Целей не должно быть много — максимум 9, иначе фокус будет потерян.



Стратегическая цель
(например, «Повысить личный доход на 20% к сентябрю»)



Бифштекс 1

Бифштекс 2

Бифштекс 3

Лягушки — это мелкие неприятные задачи, которые любят накапливаться. Съешьте утром несколько лягушек, и заряд бодрости на весь день обеспечен!



Лягушка дня
(например, «Записаться к стоматологу»)



Заполнить
отчет



Зайти
в ЖЭК



Костюм
из химчистки



Спасибо за время и внимание!

