

8.10.18

КАК ТЕБЕ ТАКОЕ, ИЛОН МАСК?

ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ



ОБРАЗ ВРЕМЕНИ



ПРОБЛЕМЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Что мешает эффективно управлять временем?

tomorrow

noun

A mystical land where 99% of all human productivity, motivation, and achievement is stored.



ШЕСТОЙ ЧАС НАПРЯЖЁННОЙ РАБОТЫ

ПРОБЛЕМЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Технические ошибки

- Ошибки в расчете времени
- Для задачи не отводится конкретное время и место в расписании
- Отведено неподходящее время / место
- Место не организовано
- Задача слишком громоздкая

Объективные факторы

- Перегруженность большим объемом работ
- Недостаток концентрации
- Проблемы со здоровьем
- Полоса перемен
- Обстановка с высоким уровнем помех

Психологические барьеры

- Неумение говорить «нет»
- Страх неудачи / перемен / успеха
- Перфекционизм
- Низкая самомотивация, неясность целей и приоритетов

НАВЫКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

1. Точная оценка и расчет времени на выполнение задач
2. Текущее планирование (определение ежедневных задач)
3. Учет индивидуальных особенностей и биоритмов
4. Расстановка приоритетов
5. Работа в многозадачном режиме
6. Делегирование



РЕШЕНИЕ КЕЙСА



СЕКРЕТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- Матрица Эйзенхауэра

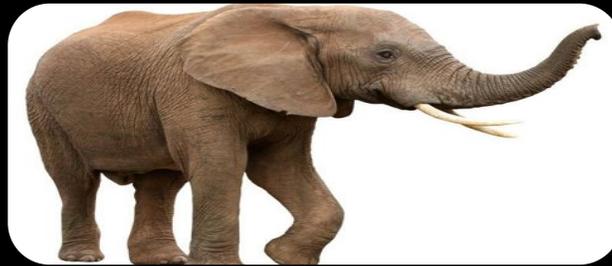
ВАЖНО И СРОЧНО (сделай сам и прямо сейчас)	ВАЖНО, но НЕ СРОЧНО (реши, когда сделаешь)
НЕ ВАЖНО, но СРОЧНО (делегируй кому-нибудь другому)	НЕ ВАЖНО и НЕ СРОЧНО (подумай, надо ли это делать)

- Метод АБВГД

СЕКРЕТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА



Съешьте лягушку!



Слона – по
кусочкам



Метод швейцарского
сыра

В

СЕКРЕТЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- 6П – планируйте планируйте планируйте планируйте планируйте планируйте
- Думайте о последствиях
- Сначала важное
- Подготовьте рабочее место
- Думайте на бумаге
- Изучайте свои особенности

