



"УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ  
ВРЕМЕННЫМИ  
РЕСУРСАМИ. КАК МАМЕ  
ВСЕ УСПЕТЬ"

---

# ПРОГРАММА СЕМИНАРА

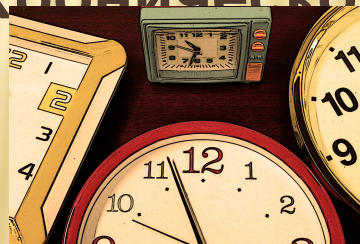
- 1. Что такое time-менеджмент и почему он не работает?
- 2. Как организовать свою жизнь и жить гармонично?



# TIME-МЕНЕДЖМЕНТ

**Тайм – менеджмент** – техника управления временем\*\*\*, которая включает в себя правила и принципы, которые помогают человеку правильно организовать свое время и достичь максимальной эффективности в любом деле.

С помощью тайм - менеджмента человек может сам осознанно контролировать время, которое он тратит на разные виды деятельности, **увеличивая при этом эффективность и продуктивность своей работы или отдыха.** Планирование, распределение, расстановка приоритетов, постановка целей помогает человеку справиться с сумасшедшим ритмом современной жизни. **Тайм - менеджмент помогает человеку успевать делать все без стрессов и избежать хронической усталости.**



# ПОЧЕМУ ЭТА ТЕХНОЛОГИЯ НЕ РАБОТАЕТ?

---



- ❑ Непринятие инструкции
- ❑ Вера в «волшебную палочку»
- ❑ Отсутствие мотивации
- ❑ Позиция «жертвы»
- ❑ Не знание технологии

**!!! НЕ РАБОТАЕТ!!!**

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОМОТИВАЦИИ



## ▣ «Разговор с самой собой»

(вспомните себя в подростковом возрасте, кем вы хотели стать, как вы хотели жить, погрузитесь в ту атмосферу с помощью фото и музыки. Если бы вы - подросток встретили бы сейчас себя нынешнюю как бы оценили положение дел и состояние вашей жизни? Оценка вас - подростка даст мотивацию и покажет зоны роста)

## ▣ «Я живу своей идеальной жизнью уже 5 лет»

(напишите в настоящем времени описание вашей жизни, если бы вы уже 5 лет жили своей идеальной жизнью. Упражнение даст вам дополнительную энергию, вдохновение и покажет зоны роста)

## ▣ Пирамида Франклина

(технология постановки целей и создания жизненного плана на основе ключевых ценностей. Подробнее по ссылке: <https://pharmvestnik.ru/articles/uchimsja-staviti-i-dostigati-tseli.html>)



# ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ

Психологи выделяют такие признаки позиции жертвы:

- ❑ **Страдание** - человек обращает внимание только на негативные факторы, он приуменьшает все хорошее, что происходит в его жизни.
- ❑ **Преднамеренный выбор невыигрышной позиции** – из всех вариантов он выбирает тот, при котором его интересы наименьшим образом учитывают. Он преднамеренно отдает предпочтение чужой выгоде. Проще говоря, он намеренно упускает возможности.
- ❑ **Чувство беспомощности** - особенно проявляется в тех ситуациях, в которых необходимо позаботиться о себе. Он успешно может справляться с делами других людей, решать сложные вопросы в бизнесе, но ощущает себя беспомощно в прямом конфликте или в отношениях. Так, успешный предприниматель и управленец может быть обманут женой, специалистом, или попросту не может спланировать свой день, не знает, как приготовить себе ужин. Такие люди часто становятся жертвами недобросовестных людей и мошенников.
- ❑ **Жалость к себе** – его жизнь выстроена вокруг страданий, причем это мученичество подчеркнуто, выступает на первый план в жизни. У обычного человека страдание является сигналом того, что в жизни нужно что-то менять, но человек-жертва воспринимает страдание с упоением, это повод пожалеть себя, он ничего не собирается менять.
- ❑ **Постоянная неудачливость** – человек в позиции жертвы находит ситуации, которые подтверждают его беспомощность и ведут к страданию. Например, он просыпает важную встречу, умная и хорошая девушка выходит замуж за гуляющего или жестокого мужчину, способный и грамотный специалист каждый день терпит оскорбления начальства. Примеров в нашей жизни огромное множество, главная черта - это жертвенность и убежденность в своей неудачливости, которая воспринимается как должное. Полное безволие – часто в жизни жертвы присутствует чувство обреченности. Большинство решений они предпочитают перекладывать на плечи других людей. Создается впечатление, что они ждут каких-то определенных условий, чтобы изменить свою жизнь. Только эти условия либо никогда не наступают, либо их недостаточно. Человек снова страдает и ждет, оставляя все как есть.
- ❑ **Склонность находить виновных.** Человек-жертва всегда знает, кто виноват в его несчастьях. Это может быть государство, судьба, дети, муж, начальник, соседка.
- ❑ Человек в позиции жертвы всегда **притягивает несчастья**, на его пути постоянно встречаются предатели, обманщики, его жизнь полна физических и душевных травм.

# ВЫГОДЫ ОТ ПОЗИЦИИ ЖЕРТВЫ

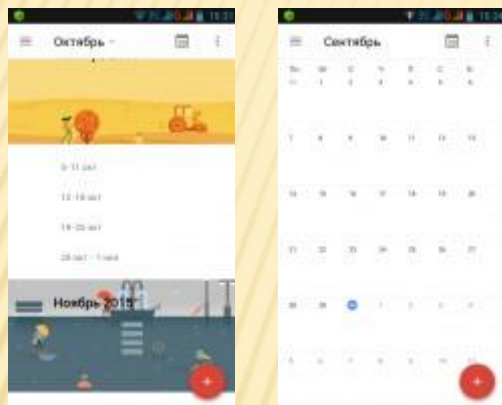
Она помогает манипулировать чувством вины других людей; помогает ничего не делать самостоятельно, переложив ответственность на других. В ней есть одна специфическая особенность – она рождает ощущение бессилия, никчемности, и как итог, ненависть и зависть к окружающим.

Как правило, такую роль играет женщина, она извлекает из этого положения определенные блага: получает внимание окружающих, сочувствие, поддержку, помощь. А взамен от нее никто ничего не требует. Выйти из этой роли – значит лишиться и помощи, и поддержки, и жалости и поэтому она снова и снова выбирает позицию жертвы.

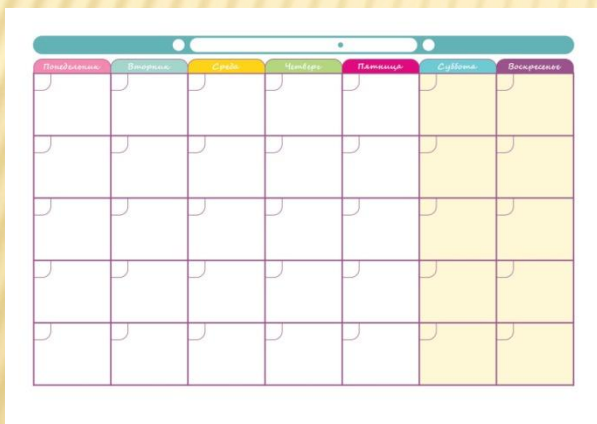
Человеку, которого жалеет общество, многое прощают и многое позволяют. Жертве не надо ни к чему стремиться. Ей прощают промахи на работе, потому что у нее проблемы дома, а дома ей прощают отсутствие ужина. Она делает то, что хочет, при этом у нее нет ни к кому никаких обязательств. То есть у роли жертвы свои психологические «плюсы». Поэтому очень трудно выйти из этой психологической игры.

Осознание своего поведения позволит человеку вернуть свободу выбора, а вместе с этим взять ответственность за свою жизнь. Но ему придется столкнуться со злостью, отчаянием, печалью, страхом. На пути изменений встает сопротивление. То есть человек все понимает, принимает решение поменять свою жизнь, но в самый ответственный момент его посещает тревога, напряжение, и срабатывает привычная модель поведения. В таких случаях необходима помощь психолога, который поможет разобраться с бессознательными установками.

# ИНСТРУМЕНТЫ TIME-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ МАМ



Google календарь



Планинг на месяц

**Четкое планирование** Золотое правило тайм-менеджмента – это четкое и структурированное планирование всех повседневных дел. Заведите ежедневник или семейный календарь, воспользуйтесь яркими стикерами для напоминаний, скачайте на свой смартфон приложение для планирования, создайте специальный контрольный журнал – выберите то, что удобно и привычно именно для вас. Носите список дел с собой или повесьте его на видное место. Очень мотивирует пометка выполненных задач



# ИНСТРУМЕНТЫ TIME-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ МАМ



## 2. Расстановка приоритетов

Сколько не пытайся, а сделать абсолютно все не удастся. Чтобы в конце дня не сокрушаться над тем, что любимый фильм посмотреть успела, а вот полы не помыла, завтра придет свекровь, и будет стыдно — разумно расставляйте приоритеты. Можно пометить их в списке планирования специальными значками или цветами, пронумеровать по степени важности или подчеркнуть те, которые требуют скорейшего исполнения. Условно разделите приоритеты на три группы:

**Для себя.**

**Для мужа, детей, других членов семьи.**

**Для посторонних людей (работа и прочие сферы жизни).**

## НЕ БОЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ “НЕТ”!!!!



И не удивляйтесь тому, что во главе пирамиды не семья и дети, а именно вы. Психологами давно доказано, что только счастливая, здоровая и выспавшаяся мама может сделать своих близких счастливыми. Полюбите наконец себя. Ваше самопожертвование никому не нужно и выглядит просто бессмысленно. Кому, как не маме, заряжать домочадцев позитивом, настраивать на волну расслабления и наслаждения домашним уютом после тяжелого рабочего дня? И много ли позитива дождется от вас семья, если вы едва на ногах стоите от утомления?

# ГАДЖЕТЫ В ПОМОЩЬ



Еще один гаджет, который хочется выделить отдельно – радио- или видео-няня. Она пригодится, если у вас большая квартира или частный дом. Можно включить устройство и спокойно заниматься домашними делами, положив родительский блок в карман. Многие няни имеют массу полезных дополнительных функций – датчики дыхания и движения, ночник, термометр, колыбельные, управление с родительского блока, режим ночной съемки. Сложно не доверить ребенка столь совершенному механизму.

Такие полезные изобретения, как стиральная машина-автомат, мультиварка, микроволновка, стерилизатор сосок и бутылочек, подогреватель для бутылочек, блендер, пароварка и многие другие не только позволяют идти в ногу со временем, но и существенно экономят время. Конечно, приятно осознавать, какая я хорошая мама, стираю детское белье ручками, но поверьте, ваш бессмысленный труд не оценят. Купите хороший гипоаллергенный порошок и стирайте на ручном режиме в стиральной машине.

Сэкономленное время можно потратить на игры или развивающие занятия с ребенком. Не бойтесь экспериментировать и приобретать новые полезные вещи: от картофелечистки до кресла-качелей. Сначала и электрочайник казался кому-то бесполезным, а сейчас без него сложно представить самую скромно оснащенную технически кухню.

Еще одна невероятно полезная для современной домохозяйки вещь. Пока дети спят, вы можете неторопливо сделать выбор, сравнив цены и выбрав заинтересовавшие вас акции, а курьер привезет продукцию буквально к порогу вашего дома. Заказать можно все – от подгузников до предметов интерьера.

Только представьте, сколько времени и сил вы сэкономите, отказавшись от суетливой толкотни на рынке или в супермаркете, дороги по пробкам туда и обратно. Освободившееся время посвятите себе, любимой – поваляйтесь в ванне с пеной, почитайте любимый роман, просто полежите 15 минут с закрытыми глазами.

# МНОГОЗАДАЧНОСТЬ



Вписывая в ежедневник повседневные дела, каждый вечер анализируйте записи и планируйте совмещение задач. Если подумать, многие задачи можно выполнять одновременно: По дороге в поликлинику есть отличный магазин средств бытовой химии, зайдите в него, когда пойдете на прием к врачу, и приобретите нужные вам вещи. Отдельно в магазин идти уже не придется. Если с утра предстоит какая-то поездка, за день до этого спланируйте побольше времени на готовку ужина и приготовьте двойной объем. Тогда после поездки не придется в спешке готовить обед. Останется его только разогреть. Болтая по телефону, возьмите в руки влажную тряпку и протрите пыль. Пока варится обед, можно, к примеру, погладить белье. А малыш в это время будет находиться рядом с мамой в шезлонге, на электрокачелях и т.д.

# ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ

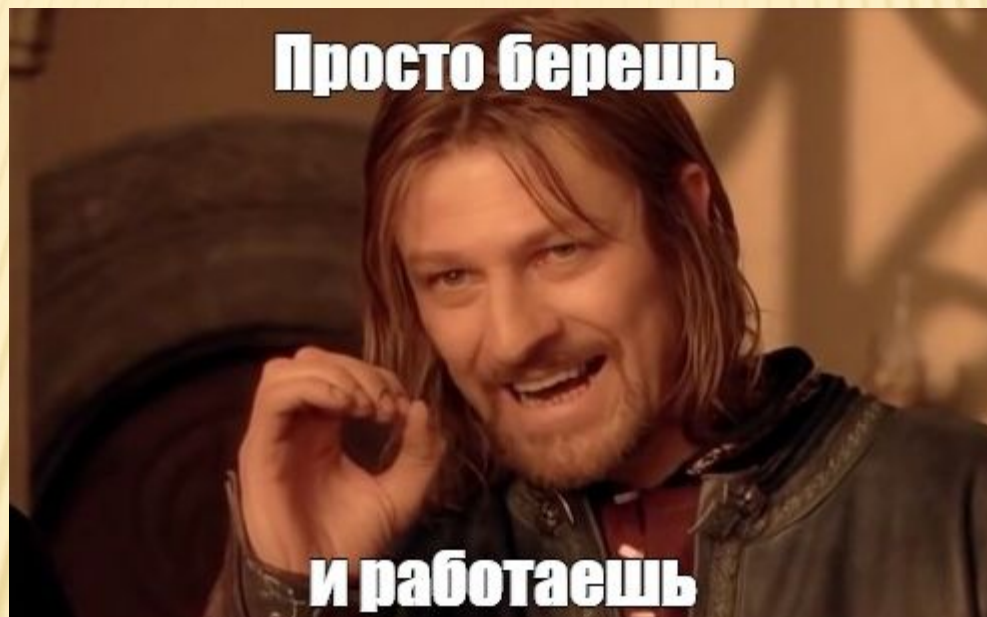


Тайм-менеджмент – это действительно отличный выход из затягивающего болота быта. Но бывают в жизни каждой женщины такие ситуации, когда даже на тайм-менеджмент сил совсем не остается. **Попросите о помощи – маму, мужа, свекровь, подругу или сестру.** Хотя бы на пару часов оставьте ребенка с няней и отправьтесь в салон красоты или займитесь приятными покупками. Если родственников поблизости нет и няню нанять нет возможности, найдите в своем городе таких же мамочек маленьких деток, как вы, подружитесь с ними и выручайте друг друга в тяжелые дни.

ОСТАВЛЯЙТЕ РЕЗЕРВ ВРЕМЕНИ  
20% НА ФОРС-МАЖОР

# ИНСТРУМЕНТ НА 1000 000 \$:

---



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

