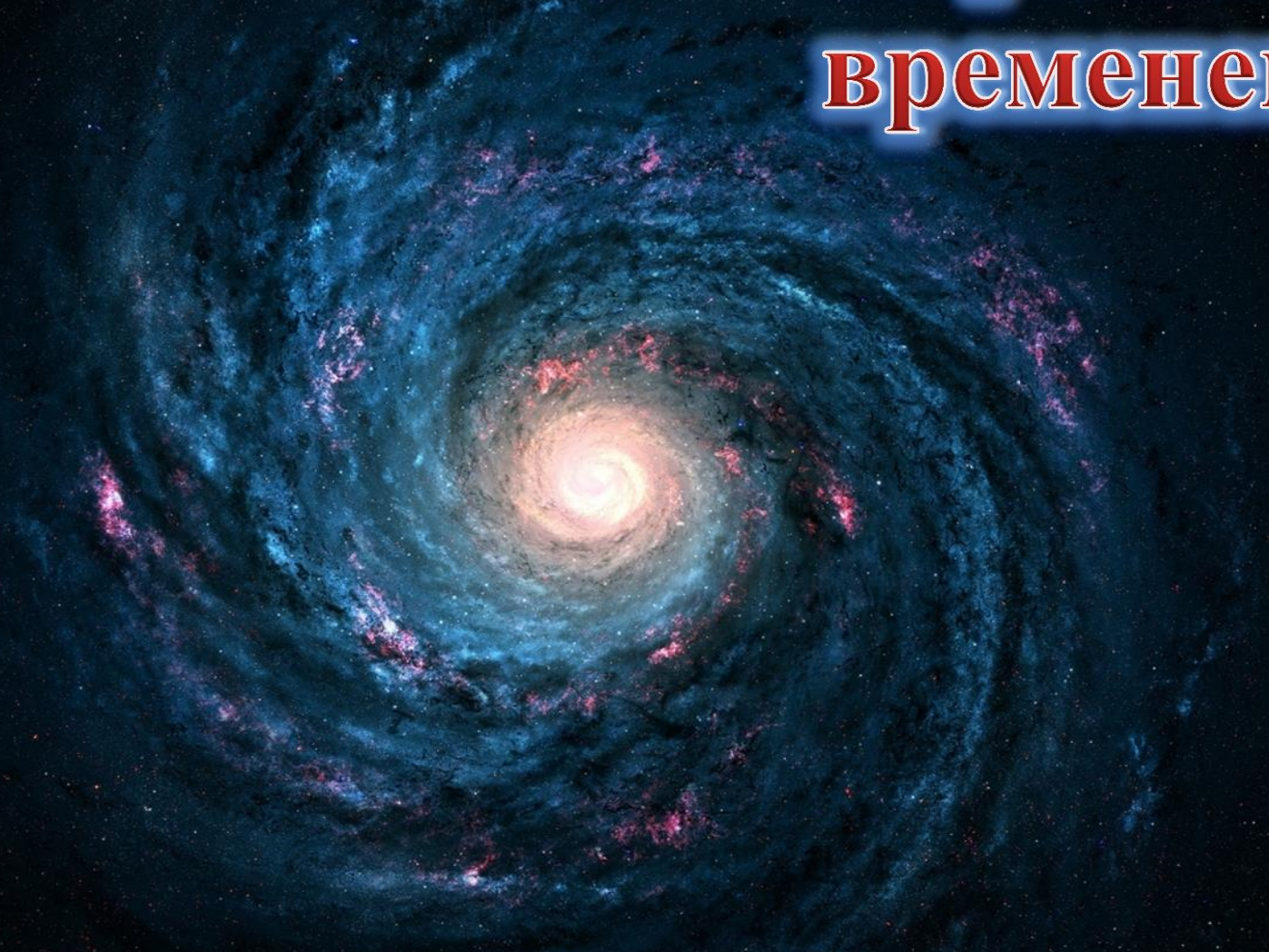


Управление временем



Сенека предложил классификацию потраченного времени:



хорошее;

плохое;

бесполезное.



**TIME
MANAGEMENT**

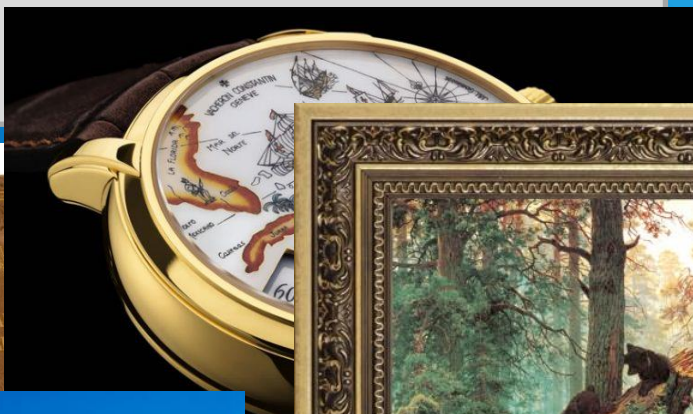
Планируйте свои действия



- фиксируйте цели письменно;
- планируйте свой день;
- дробите большие задачи.

**TIME
MANAGEMENT**

Формулируйте желаемый результат в конкретные цели и задачи



TIME
MANAGEMENT

Какой должна быть цель:



- **конкретной;**
- **измеримой;**
- **достижимой;**
- **актуальной;**
- **ограниченной во времени.**

**TIME
MANAGEMENT**

Фиксируйте ваш план действий



Диаграмма Ганта



TIME
MANAGEMENT

Расставляйте приоритеты



✓ «Способ АБВГД»

✓ Закон Парето

20% наших усилий приносит нам 80% результатов, а остальные 80% наших усилий — лишь 20% результатов

**TIME
MANAGEMENT**

Расставляйте приоритеты



Матрица Эйзенхауэра



TIME
MANAGEMENT

Фокусируйтесь на главном



делегирование;



**умение говорить
«нет».**

**TIME
MANAGEMENT**

Анализируйте свой опыт и создавайте свои правила



- ✓ **изучайте свои ошибки;**
- ✓ **делайте перерывы для оптимизации усилий;**
- ✓ **создавайте свои правила.**

**TIME
MANAGEMENT**

Планируйте отдых



**Нельзя экономить на
сне, собственных
выходных и общении
с близкими!**

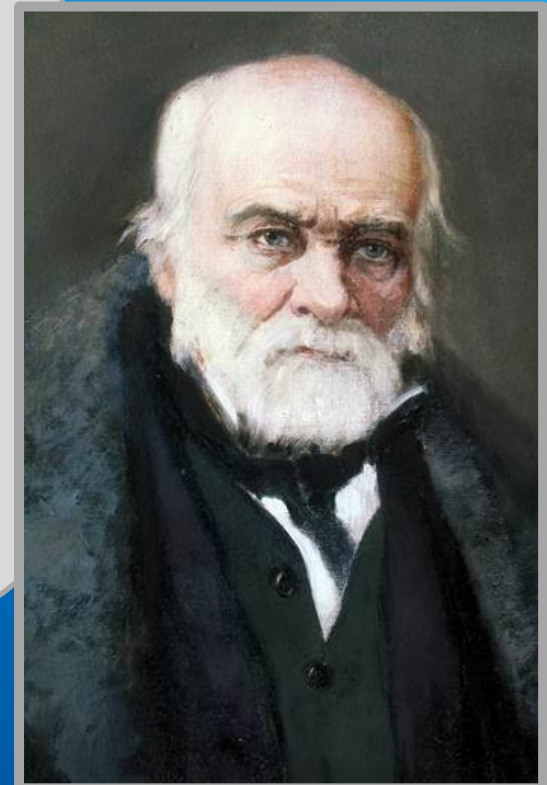


**TIME
MANAGEMENT**

TIME MANAGEMENT



**Там, где
господствует дух
науки, и великое
творится малыми
средствами!**



**TIME
MANAGEMENT**