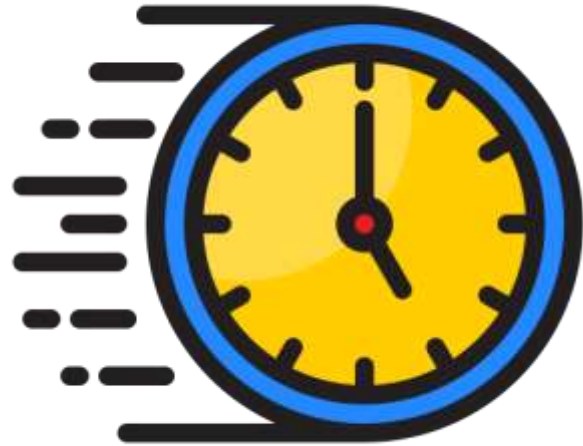
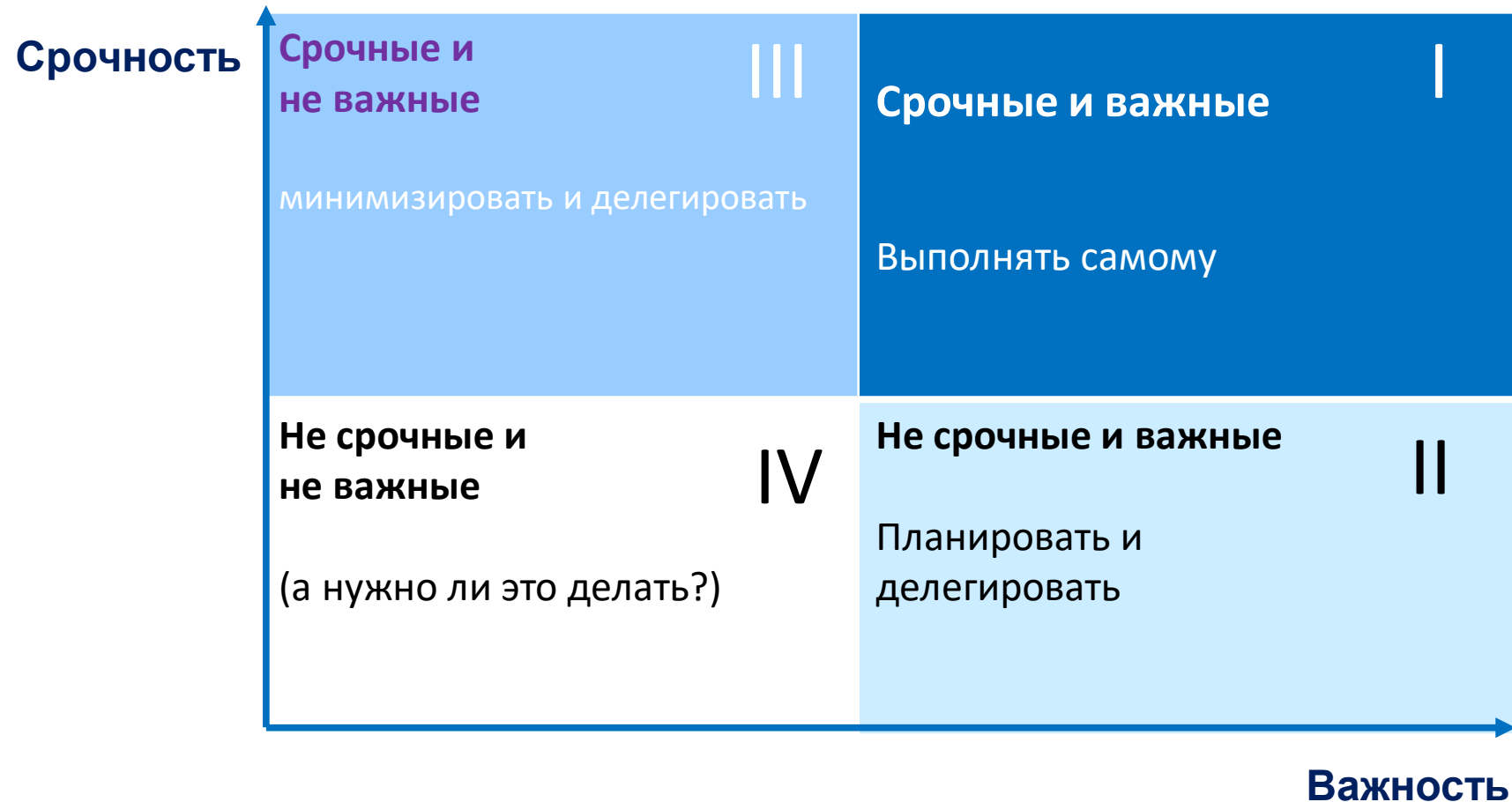


# Управление временем

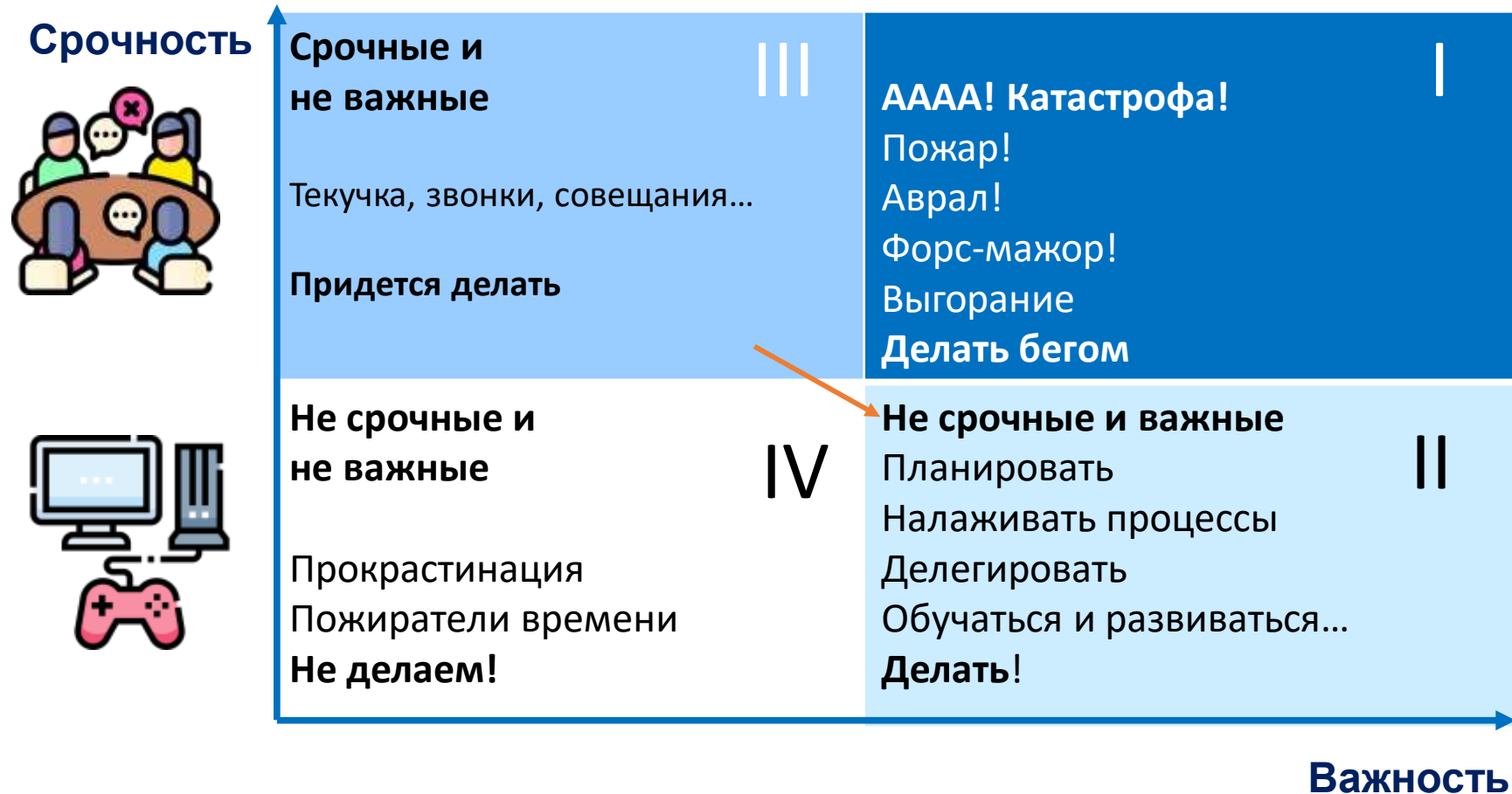


Елена Тамазова  
+79645969898  
[e.Tamazova@rambler.ru](mailto:e.Tamazova@rambler.ru)

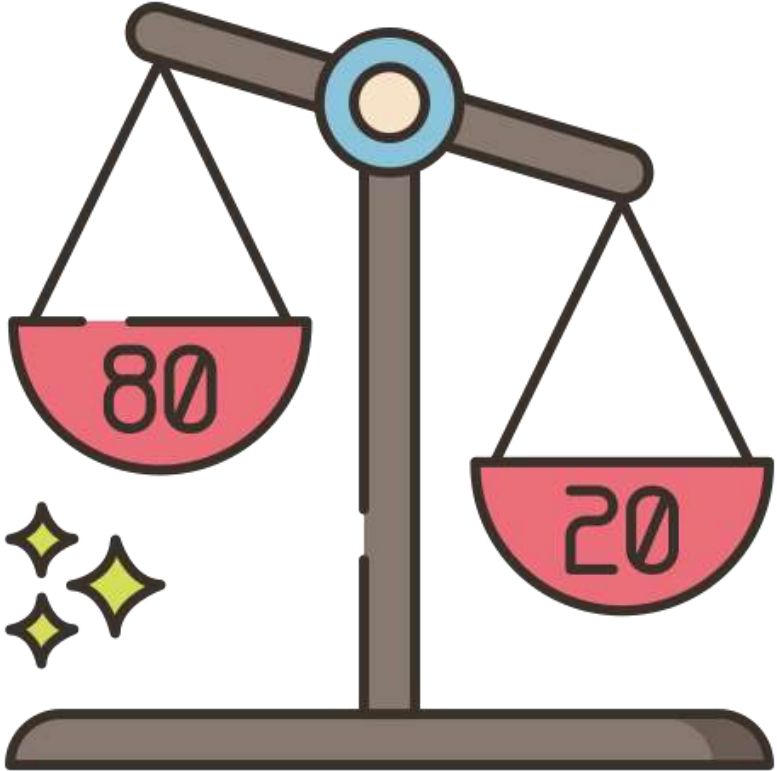
# Матрица Эйзенхауэра для ранжирования задач



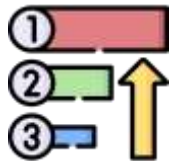
# Матрица Эйзенхауэра просто и понятно



# Принцип Парето



# Принцип ABC



Категории задач	Число задач (%)	Характеристики задач	Решение задач	Объем времени, планируемого на решение задач
A	15	Важнейшие	Решаются в первую очередь. Не подлежат делегированию.	65
B	20	Важные	Решаются во вторую очередь. Частично могут быть делегированы.	20
C	65	Менее важные, не существенные	Обязательно делегируются или вычеркиваются из списка.	15



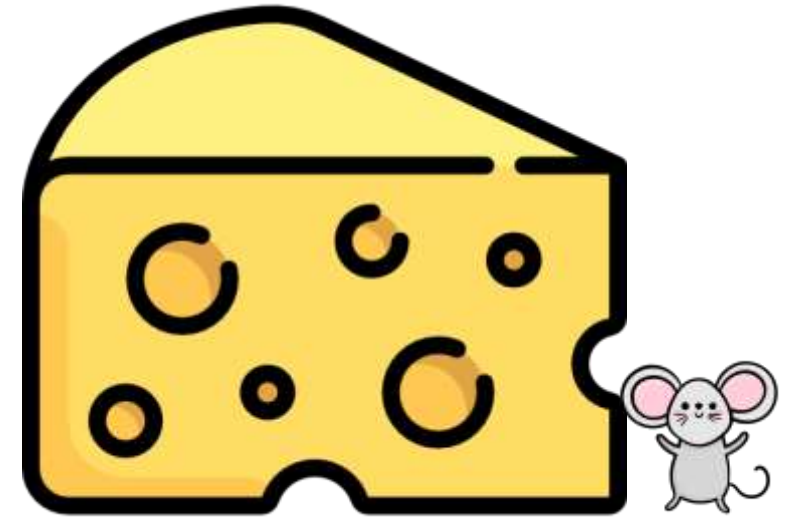
# Пожиратели времени

- Безотказность
- Непрошенный посетитель
- Телефонные звонки
- Социальные сети
- Ожидание
- Совещания
- Игры
- Сериалы
- И много чего другого

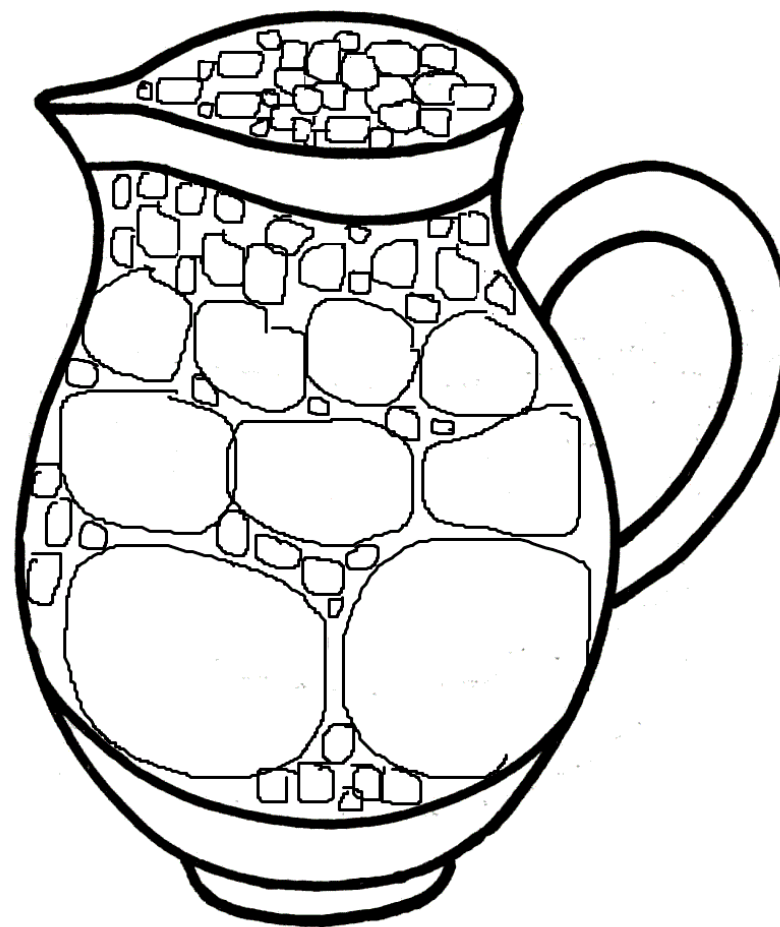


# Методы мотивации на свершения

- Якоря на включение в работу
- Метод лягушки
- Метод швейцарского сыра
- Награды и наказания
- Искусственный цейтнот



# Метод кувшина





# Принципы планирования

- Выделяйте 10 минут вечером или утром на создание полной обзорной картины задач на день.
- Заведите «стратегическую доску» с ключевыми долгосрочными целями.
- В плане дня разделяйте «жесткие» и «гибкие» задачи.
- Выделяйте 2-3 приоритетные задачи в списке и начинайте работу с них.
- При планировании «жестких» встреч закладывайте резервы.
- Правило 7 дел



# Время как ресурс или как подружиться с Кайросом

- Что ты хочешь?
- Я хочу убить время.
- Время очень не любит, когда его убивают.  
(Алиса в стране чудес. Л. Кэрролл)

- Не напрягать
- Не откладывать на последний момент
- Не подгонять
  
- Брать паузу
- Отдыхать
- В свободную минуту - займитесь чем-нибудь полезным: почитайте книгу, проспрягайте итальянские глаголы, позвоните маме...

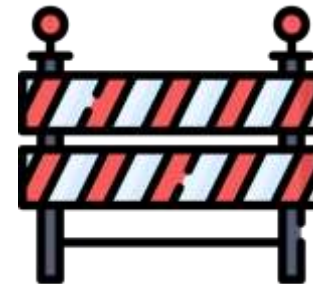


# Причины прокрастинации

- Не надо
- Не хочу
- У меня нет ресурсов
- Перфекционизм
- Другие причины



# Почему сложно сказать «нет»?



# Какие бывают границы?

**Территориальные** – воздушные, сухопутные, морские  
Обозначены заборами, указателями и разделительными полосами.

**Функциональные** - правила, уставы, функциональные обязанности, договоры, соглашения. Зафиксированы документально.

**Личные** – между другими людьми и обществом. Я - не я, мое – не мое. Это ценности, ценности, интересы, увлечения, убеждения, эмоции человека.

Не обозначены «флажками».



# Какие бывают границы?

- Границы тела – неприкосновенны всегда!
- Временные границы – время на себя, на сон и т.д.
- Желания и потребности – Мама, я устал? Нет, ты проголодался
- Ограничения – это тоже границы (диета, например)
- Граница между работой и личной жизнью
- Социальные границы



# Какие бывают границы?

Граница между воображением и реальностью



**Нарушение границ – одна из самых распространенных причин конфликтов**





**Кто несет ответственность за свои границы?**



# Дополнительная информация



 **ВКонтакте**



Запись на консультацию:

[e.Tamazova@rambler.ru](mailto:e.Tamazova@rambler.ru)

+7 964 596 98 98