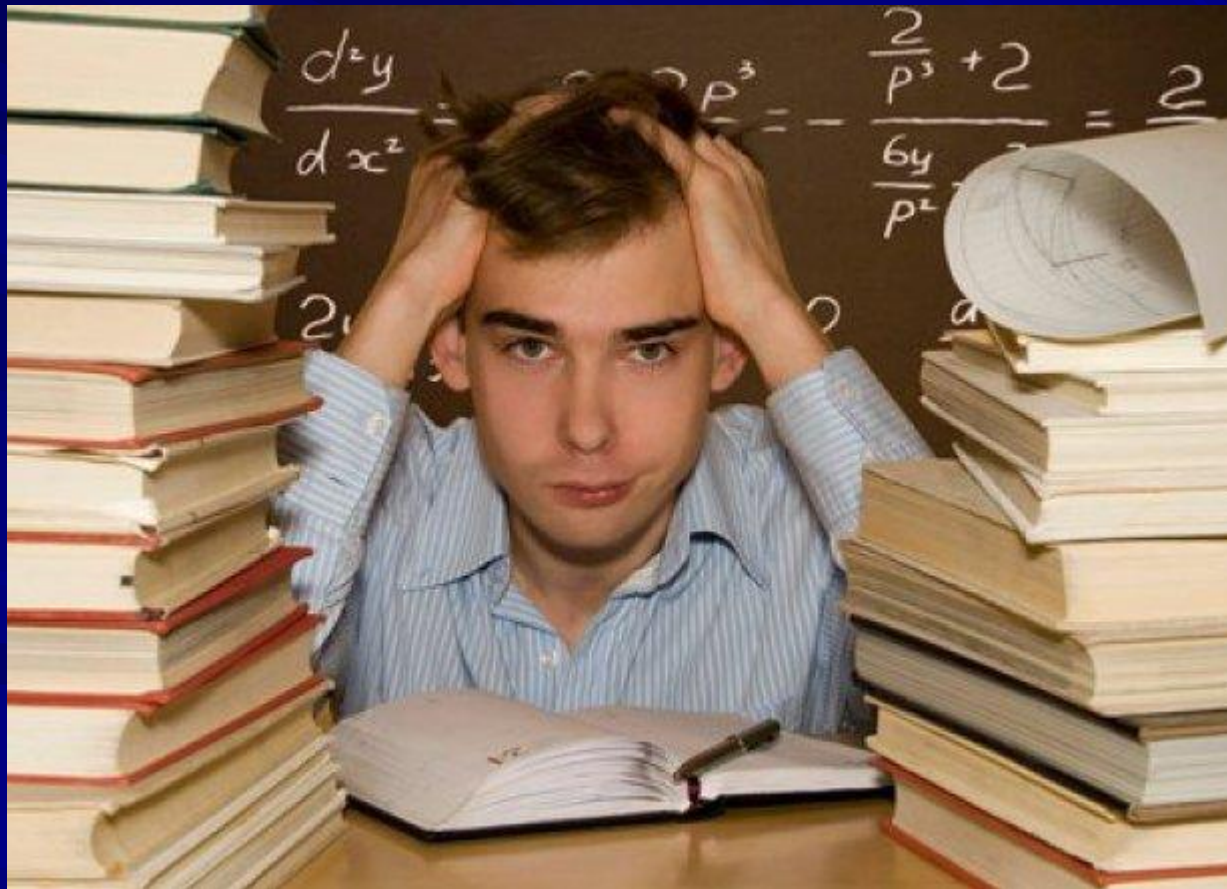


Самотаймменеджмент



Цінність часу

Про цінність одного року може розповісти абітурієнт, що не вступив до вузу



Цінність часу

Цінність одного дня
знає безробітний
багатодітний тато що
отримав роботу ще на
один день



Цінність часу

Цінність однієї години
вистраждав
хлопець, що очікує
на свою кохану



Цінність часу

Цінність однієї хвилини розуміють ті, що
запізнюються на потяг



Цінність часу

Цінність секунди зважає той, хто
збереже життя в аварії



Цінність часу

Цінність долі
секунди
відчуває
спортсмен, що
зайняв друге
місце на
Олімпіаді





Мене цікавить моє
майбутнє – там я
збирають
провести роки що
залишилися

Вуді Аллен
режисер, актор

Властивості часу

- Час не накопичується
- Час не заощаджується
- Час не продається
- Час не купується
- Час не можна подарувати
- Час не можна вкрати

Властивості часу

- Час односпрямований
- Час рівномірно спрямований
- Час споживається змушено
- Час – ресурс незамінний

Властивості часу

■ Тривалість часу залежить від ситуації



Одна хвилина в Інтернеті



Одна хвилина сну

Звичайна хвилина

Хвилина біля світлофору

Хвилина очікування біля мікроволновки

Особливості часу

- Часу у всіх однаково – 24 години на добу
- Легко втратити рахунок часу
- Повсякденність змушує забувати про час
- Часу не вистачає тим, хто нічого не робить

Час можна обміняти: на знання

на гроші



Причини втрати часу

- ☐ відсутність пріоритетів
- ☐ спроба дуже багато зробити за 1 раз
- ☐ нечітка постановка мети
- ☐ відсутність ясної картини завдань та шляхів їх вирішення
- ☐ особиста неорганізованість
- ☐ нездатність сказати «ні»

Причини втрати часу

- ☐ пошук записів, інформації, телефонів
- ☐ недостатній розподіл і кооперація праці
- ☐ Відволікання
- ☐ непотрібні дискусії про свою роботу і роботу інших
- ☐ порушення комунікацій

НЕЕФЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ



Причини втрати часу

ПРОКРАСТИНАЦІЯ

Треба налаштуватися на роботу

Хочу чаю

Це можна зробити завтра

Хочу їсти

Управління часом



Управління
ефективністю



Управління
енергією



Управління
витратами

Неприємні справи



«З'їсти свою
жабу на
сніданок»

Масштабні справи

«З'їсти слона
по
шматочках»



Складні справи

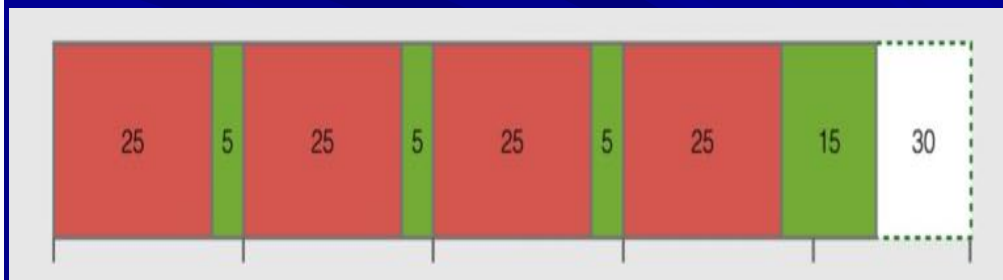


Миша та
швейцарський
сир

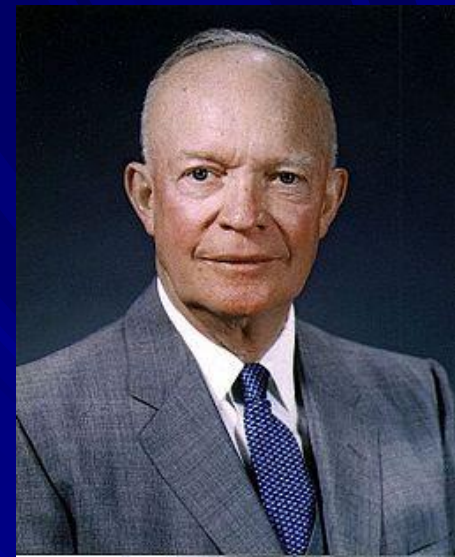
Тривалі за часом справи

Метод «ПОМОДОРО»

Франческо Чирилло



Матриця ЕЙЗЕНХАУЕРА



Правила планування часу за Зайвертом



- Формування «блоків»
- Встановлення та дотримання регламентів
- Спочатку тільки важливе й термінове
- Врахування коливань працездатності
- Найскладніше виконувати до обіду
- ЧАС ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

**Нехай Вам завжди на все
вистачає часу!**

