



РАНХиГС
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Как все успеть или персональный тайм-менеджмент

Павленко Светлана Геннадьевна

Томск 2013

Павленко Светлана Геннадьевна



2002-2007гг Барнаульский Государственный Педагогический Университет. Лингвистический Институт.
Учитель английского языка по специальности: “Иностранный язык”.

Инженер по качеству Группы компаний **«Международный менеджмент, качество, сертификация»**
Опыт преподавательской , тренерской деятельности с 2002 г.

Печатные статьи по итогам краевых конференций:

-«Пути перехода от знаниевой парадигмы к компетентностно-ориентированной: опыт, проблемы, перспективы», АК ИП КРО, АПЭК, 2009

-«Основы духовно-нравственной культуры современного общества», АК ИП КРО, 2010

Проводимые курсы и тренинги:

Персональный тайм-менеджмент

Клиентоориентированность персонала первой линии,

Эко-отель. Требования к планированию и проведению экотуров

Эмоциональная устойчивость как залог успешного развития.

Менеджер по качеству,

Менеджмент качества.

Система менеджмента качества в соответствии

с международным стандартом ISO 9001:2008. Базовые принципы,.





ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение в Тайм-менеджмент	4
Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента	5
Управление своим эмоциональным состоянием	19
Наличие глобальной личной цели	26



Введение в тайм-менеджмент

Главное событие сегодняшнего дня



Введение в тайм-менеджмент

Главное событие сегодняшнего дня

№		Да (+)	Нет(-)
1	Запланировано		
2	Эмоция (положительная или отрицательная)		
3	Связано с реализацией вашей глобальной цели		
4	Обсуждали с коллегами (близкими) больше 5 минут		

Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Планирование



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



График

Контроль

Жесткость

Детальность

Точные сроки

Планирование

Эффективность

Реализация целей

Полноценный
отдых

Занятие любимым делом



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Управление временем



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Управление временем



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



Тайм + менеджмент = Умение управлять
собственным временем



Шаги по созданию персонального тайм-менеджмента



График
Контроль
Жесткость
Детальность
Точные сроки

Планирование

Эффективность
Реализация целей
**Полноценный
отдых**
Занятие любимым делом



Шаг №1 Полноценный отдых

в течение рабочего дня и в нерабочее время



1.



2.



3.





Максимальное переключение в отдыхе



«Товарищ, запомни
правило простое:
Работаешь-сидя,
Отдыхай-стоя!»

Шаг 1

Повысьте эффективность сна



Шаг №1

Переживайте моменты





Управление своим эмоциональным состоянием

Что вызывает у Вас положительные эмоции?



Управление своим эмоциональным состоянием



Еда

Любимое дело



Общение с
животными



Управление своим эмоциональным состоянием

Цвет





Управление своим эмоциональным состоянием

Запахи





Управление своим эмоциональным состоянием

Занятие спортом





Управление своим эмоциональным состоянием

- ❖ Классическая литература
- ❖ Музыка
- ❖ Мультфильмы





Управление своим эмоциональным состоянием

Просмотр добрых и веселых фильмов





Управление своим эмоциональным состоянием

Ведение книги счастья



Шаг 3

Наличие глобальной личной цели



1 этап

Цель должна нравиться и даже более того...

2 этап

Формулировка глобальной цели

3 этап

Дробим цель на подцели и задачи

4 этап

Каждый день реализуем подцели или задачу

5 этап

Поощряйте себя за достижение «промежуточных» целей



Выявите 5-7 ключевых областей вашей жизни

1 лист

Что мне нравится делать?

2 лист

Что я люблю делать?

3 лист

Что получается делать хорошо?



Ищите ваше призвание

1 лист

Что мне нравится делать?

2 лист

Что я люблю делать?

3 лист

Что получается делать хорошо?



Сделайте цели измеримыми

S- specific- конкретные
M- measurable- измеримые
A- achievable- достижимые
R- realistic- реалистичные
T- time-bound- привязанные
ко времени

Создание команды ТМ- единомышленников





РАНХиГС
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Спасибо за внимание!