

# TIME - MANAGEMENT

ОРЫНДАҒАН: ҚОМШАБАЙ А.С.

ТЕКСЕРГЕН: ТАСЖАРҒАНОВ С.И.



# ★ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТТИҢ 1-ҚАҒИДАСЫ



- ★  
● **\*ТИІМДІ НӘТИЖЕ – ҚАҒАЗҒА ТҮСІРІЛГЕН ДҰРЫС ЖОСПАРЛАУДАН БАСТАЛАДЫ\***





- **УАҚЫТТЫ БІЗ** КӨРЕ АЛМАЙМЫЗ, ҰСТАЙ АЛМАЙМЫЗ, ДӘМІН СЕЗІП, НЕ БОЛМАСА ТҮРТІП КӨРЕ АЛМАЙМЫЗ. СОЛ СЕБЕПТЕН БОЛАР, КӨП АДАМДАР ҮШІН, **УАҚЫТ - ҚОЛЖЕТІМСІЗ НӘРСЕ** СЕКІЛДІ КӨРІНЕДІ.

**БІРАҚ,**

• ★ БІЗ УАҚЫТТЫ СЕЗЕ АЛАМЫЗ ЖӘНЕ СЕЗІНЕ АЛАМЫЗ  
ЖӘНЕ СЕЗІМІМІЗГЕ ЖҮГІНСЕК, ОНЫҢ ... МҮЛДЕМ  
КӨЛЕМІ ЖОҚ. ★



• СІЗ УАҚЫТТЫ **ҚОЛЖЕТІМСІЗ НӘРСЕ** ДЕП ОЙЛАҒАН  
САЙЫН, СІЗГЕ ӨМІРІҢІЗДІ БАСҚАРУ ҚИЫНҒА СОҚПАҚ. ★



• УАҚЫТТЫ ҚАБЫЛДАУЫҢЫЗДЫ ОЙЫҢЫЗДА ӨЗГЕРТІП,  
**ҚОЛЖЕТІМДІ** ҚЫЛЫҢЫЗ! БАРЛЫҚ ЖЕТІСТІКТЕР –  
ОЙДАН! ★ ★

# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТТИҢ 2-ҚАҒИДАСЫ

- **ДҰРЫС МАҚСАТ ҚОЯ БІЛУ**
- *МАҚСАТТЫ ҚЫСҚА УАҚЫТ АРАЛЫҒЫНА ОРЫНДАЛУЫ ШЫНАЙЫЛЫҚҚА ЖАНАСАТЫНДАЙ ЕТІП ҚОЮ КЕРЕК. МІНДЕТТІ ТҮРДЕ КҮТІЛЕТІН НӘТИЖЕ МЕН АЯҚТАЛУ УАҚЫТЫН АНЫҚТАП АЛУ ҚАЖЕТ.*

ПРАВИЛО 6 «П» ГЛАСИТ:

**ПРАВИЛЬНОЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПЛОХИЕ ПОКАЗАТЕЛИ.**



## БАРЛЫҚ ІСТЕРДІ 4 ТОПҚА БӨЛІП ҚАРАСТЫРУҒА БОЛАДЫ:

- ШҰҒЫЛ ЖӘНЕ МАҢЫЗДЫ;
- МАҢЫЗДЫ, БІРАҚ ШҰҒЫЛ ЕМЕС;
- ШҰҒЫЛ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕМЕС;
- ШҰҒЫЛ ДА МАҢЫЗДЫ ДА ЕМЕС.





● КҮН САЙЫН ӨЗІҢІЗГЕ МЫНАДАЙ СҰРАҚТАР ҚОЙЫҢЫЗ



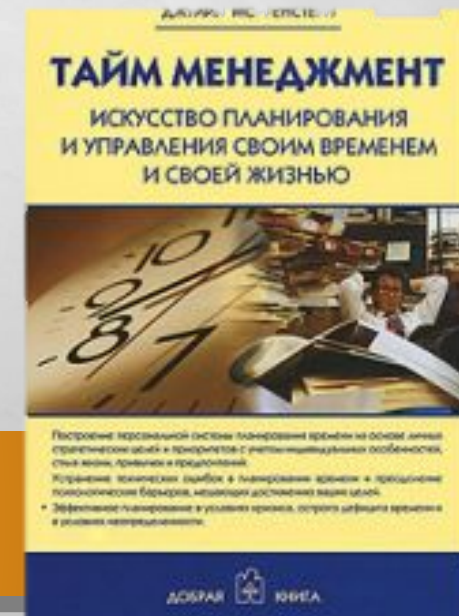
● **1. МЕН ҮШІН ЕҢ МАҢЫЗДЫ ЖӘНЕ ЕҢ БАҒАЛЫ ІСТЕР ҚАНДАЙ?**

● **2. ӨЗ ЖАҒДАЙЫМДЫ ТҮЗЕТУ ҮШІН МЕН ЖӘНЕ ТЕК ҚАНА МЕН НЕ ІСТЕЙ АЛАМЫН?**

● **3. БАРЫНША ТИІМДІЛІКПЕН ӨЗ УАҚЫТЫМДЫ ҚАЛАЙ ЖҰМСАЙ АЛАМЫН?**

• *ДЖУЛИЯ МОРГЕНСТЕРН*НИҢ «ІШІНЕН СЫРТҚА ҚАРАЙ»\* ПРИНЦИПІ

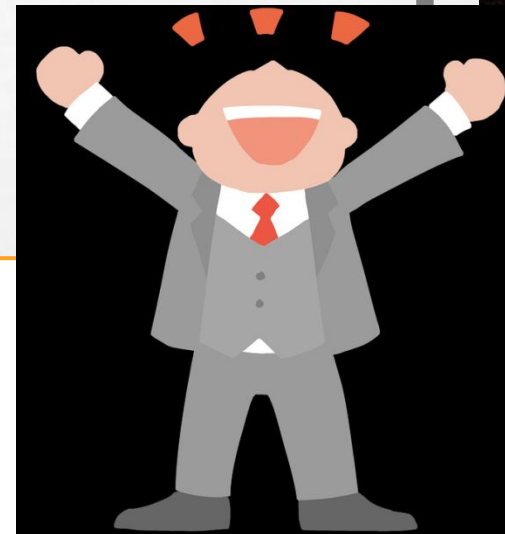
\* «Изнутри наружу»



# ӨЗ ТҮЙІНІМ:

- **УАҚЫТТЫ СЕЗІНУ**

- **ӨМІРІҢІЗ БОЛМАЙТЫН НӘРСЕЛЕРМЕН ӨТІП БАРА ЖАТЫР, АЛ**
- **МАҢЫЗДЫСЫ ҚАЛЫП БАРА ЖАТЫР**
- **5,10 ЖЫЛДАН ОСЫНДАЙ РИТТМЕН ӨМІР СҮРГІҢІЗ КЕЛЕ МЕ?**
- **ОЙЫҢЫЗДЫ ҚАҒАЗҒА ТҮСІРУ**
- **СОНЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ**
- **ЕРІНШЕКТІККЕ, «ОЙ, СОСЫН», «ШАРШАП ТҰРМЫН», «КӨҢІЛ-КҮЙІМ ЖОҚ», «ЕРТЕҢ ІСТЕЙМІН», «БҰНЫ ІСТЕМЕСЕМ ДЕ, ЕШКІМ ҰРЫСПАЙДЫ ҒОЙ» ДЕГЕН СӨЗДЕРДЕН АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ**
- **СІЗ ҚАЗІР ӨЗ ӨМІРІҢІЗГЕ 10 БАЛЛДАН ҚАНША БАҒА БЕРЕСІЗ? МЫСАЛҒА,**



## ПАЙДАДАНЬ ІДЕАН @ДЕБІЕТТЕР:

- ДЖУЛИЯ МОРГЕНСТЕРН - « ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ - ИСКУССТВО ПЛАНИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ»

- [HTTP://PSYFACTOR.ORG/LIB/TIME-MANAGEMENT-2.HTM](http://psyfactor.org/lib/time-management-2.htm)

- [HTTP://TIM.COM.UA/2013/05/26-TIME-MANAGEMENT-HACKS-I-WISH-I-KNOW-A-T-20/](http://tim.com.ua/2013/05/26-time-management-hacks-i-wish-i-know-a-t-20/)

- [HTTP://ACADEMIA.KZ/KK/ARTICLE/STUDENTTER-UAK-LADY-NEMESE-TAYM-MENEDZHMENT](http://academia.kz/kk/article/studentter-uak-lady-nemese-taym-menedzhment)

Когда слышу слово "тайм-менеджмент", мне хочется упасть на пол и заплакать (с 13:00 до 13:40).



**Назарларыңызға Рахмет!**

