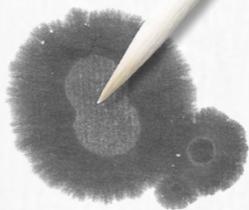


L/O/G/O



**«Планирование личного времени
с использованием технологий
стратегического планирования и
Time Management»**



Косинцева Анна группа: 553

Цели и задачи

Цель: научиться планировать личное время с применением технологий Time Management.

Задачи:

Сбор информации

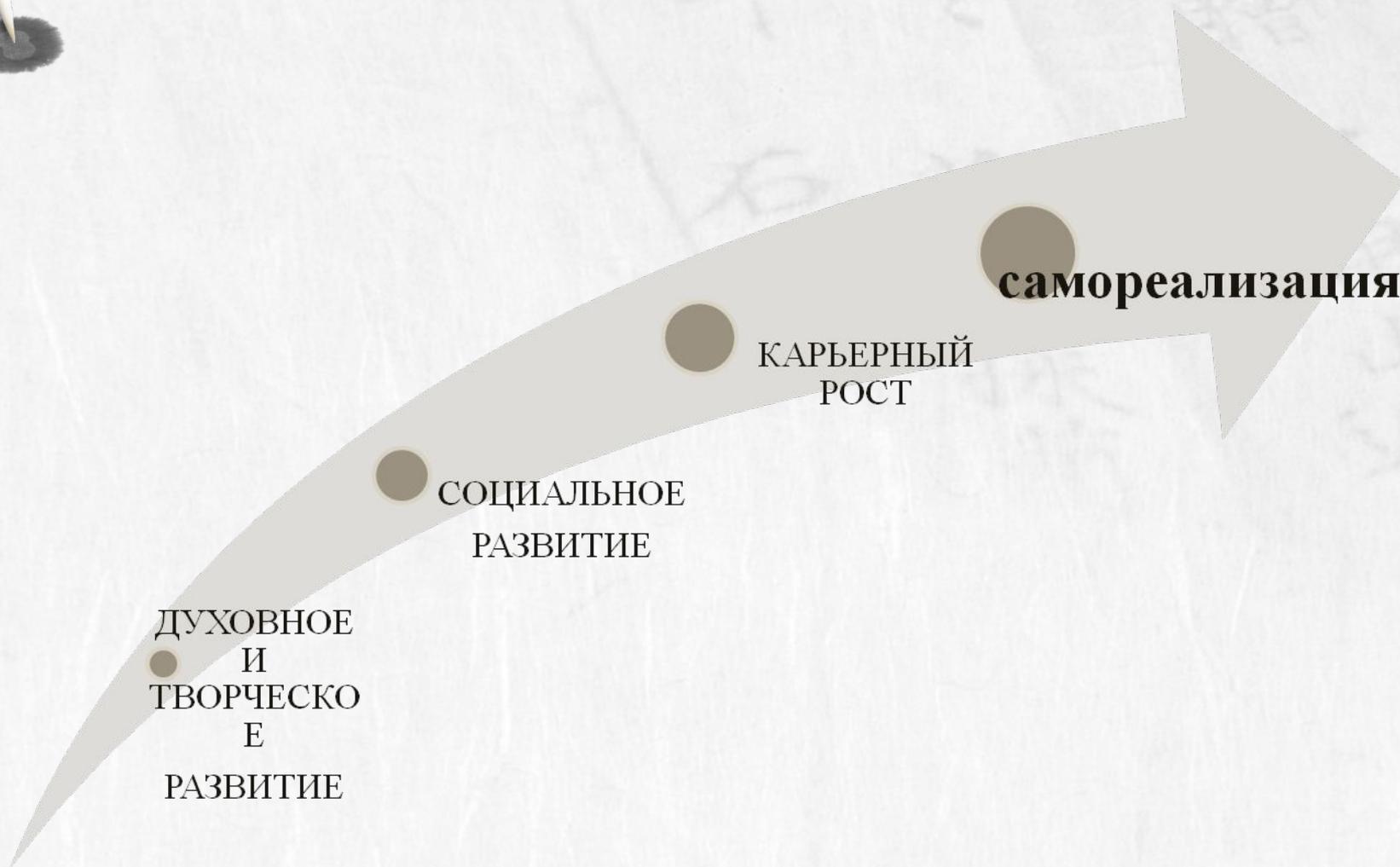
Формирование личной стратегии

Анализ полученной информации

Определение индивидуальных особенностей характера

Составление оперативно-календарного плана

Формирование личной стратегии



Дерево целей

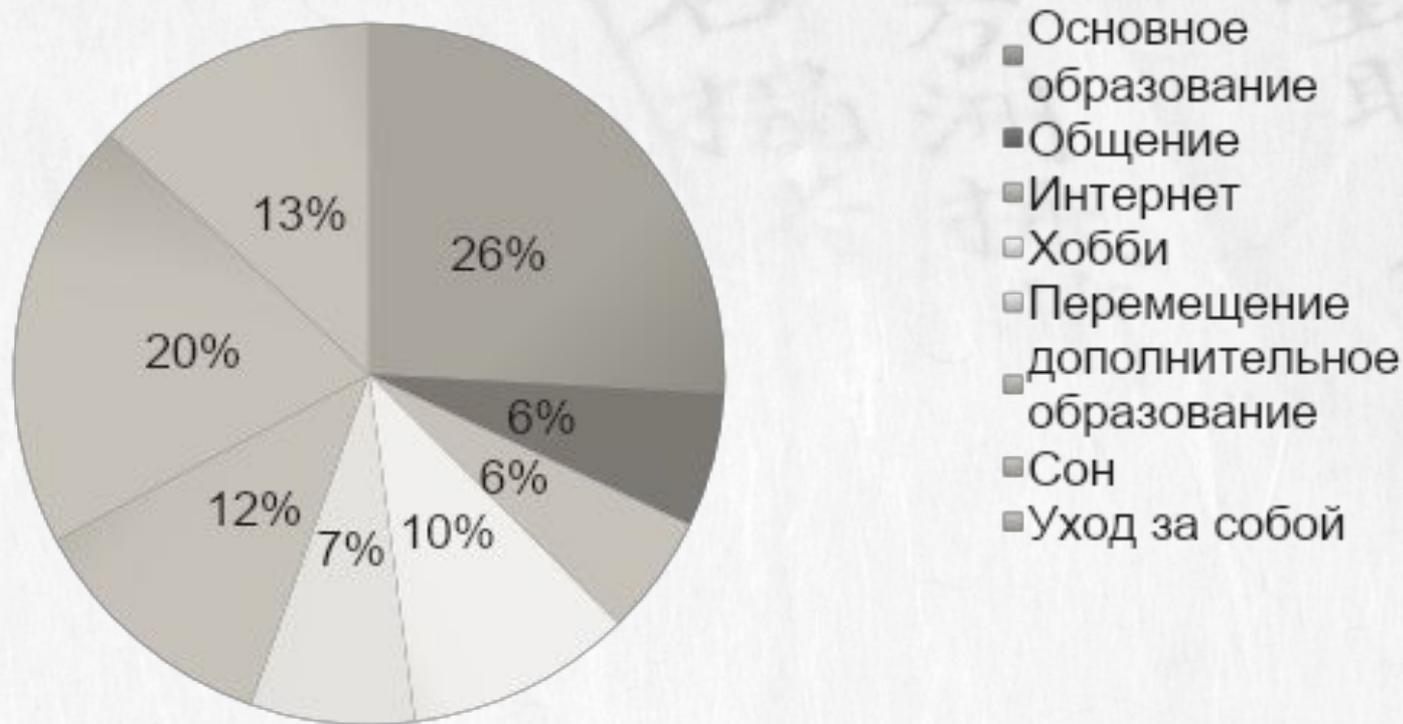


Сбор и анализ информации о текущей деятельности

Цель 1 уровня	Практическая деятельность	Продолжительность действий, ч	Время, затраченное на реализацию целей, ч	Удельный вес, %
стать руководителем группы по международной отчетности(US GAAP)	Продолжать заниматься англ.языком, не пропускать пары в университеты, читать экономическую литературу	76	76	45
Осуществить мечту мамы и папы	Продолжать подрабатывать, учить англ.язык.	2	2	1
Купить машину	Пойти на курсы в автошколу	0	0	0
Гармония с душой и телом	Найти фитнес-клуб. записаться на занятия, посещать занятия, рисовать картины	13,3	13.3	7
-	прочее	101	101	49
итого	X	204,3	204,3	100

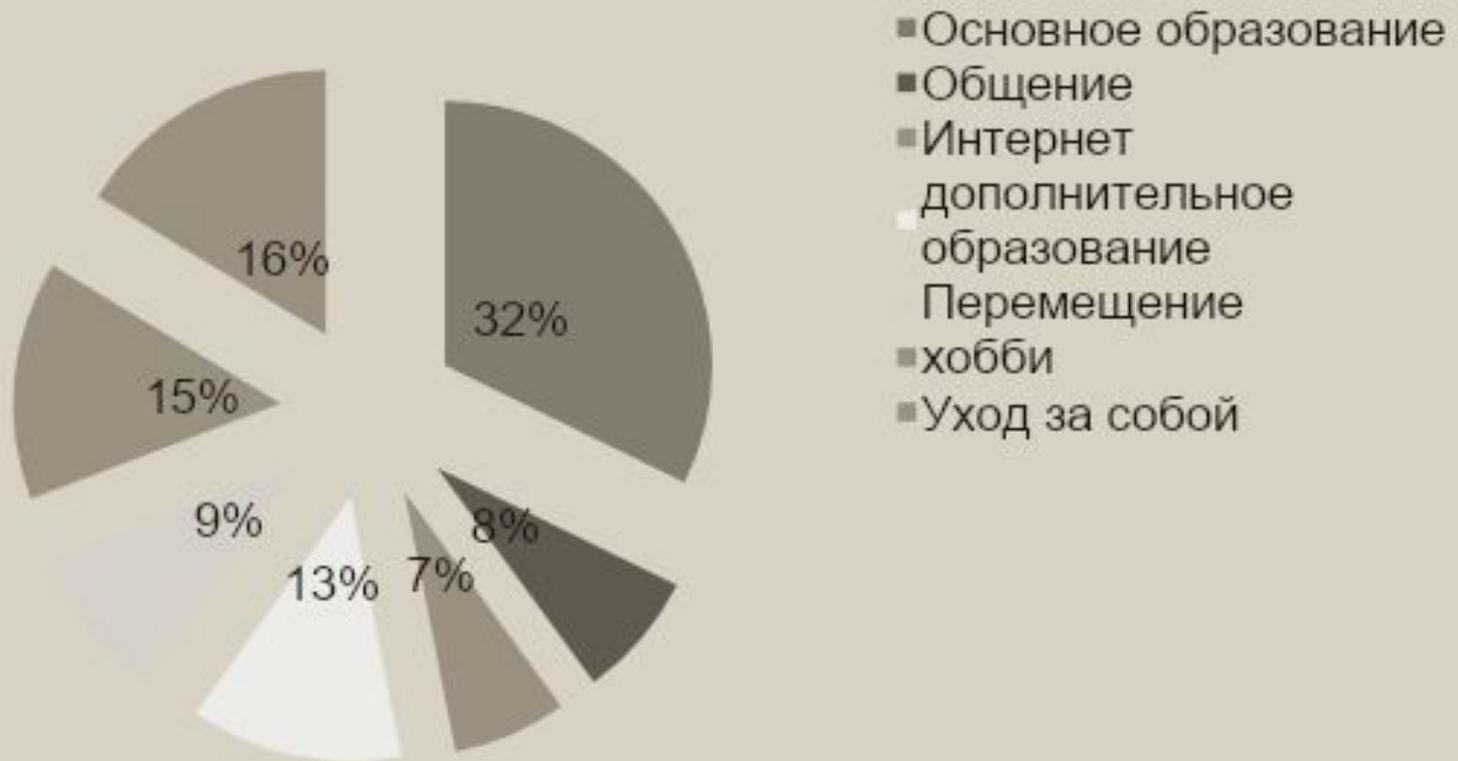
Графическое представление структуры дня по форме деятельности

Структура проводимого времени по форме деятельности



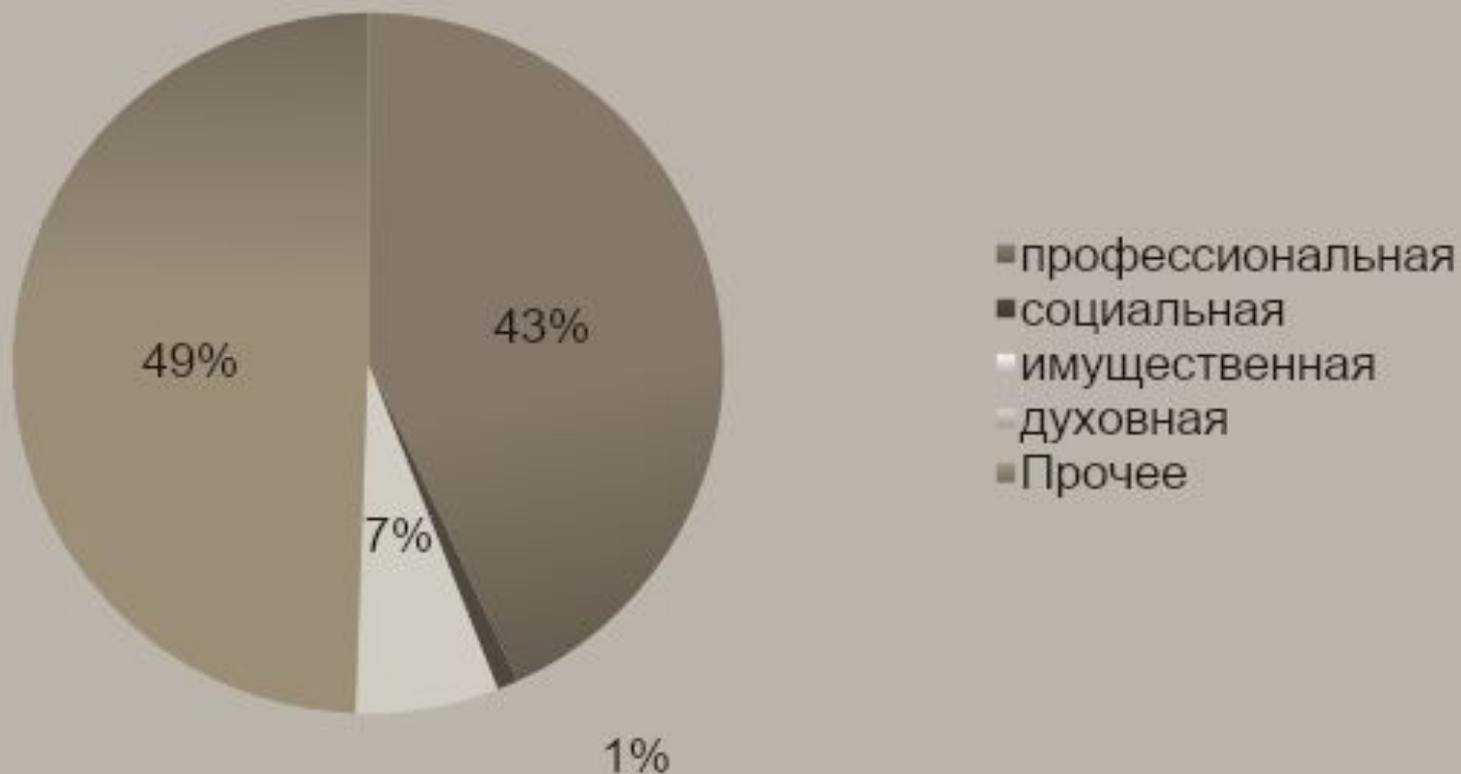
Графическое представление структуры дня по форме деятельности без учета сна

Структура проводимого времени по форме деятельности без учета сна



Структура времени

Структура времени, потраченного на достижение целей 1 уровня



Структура времени

Структура времени, потраченного на достижение целей 1 уровня, без учета сна



Определение индивидуальных особенностей характера

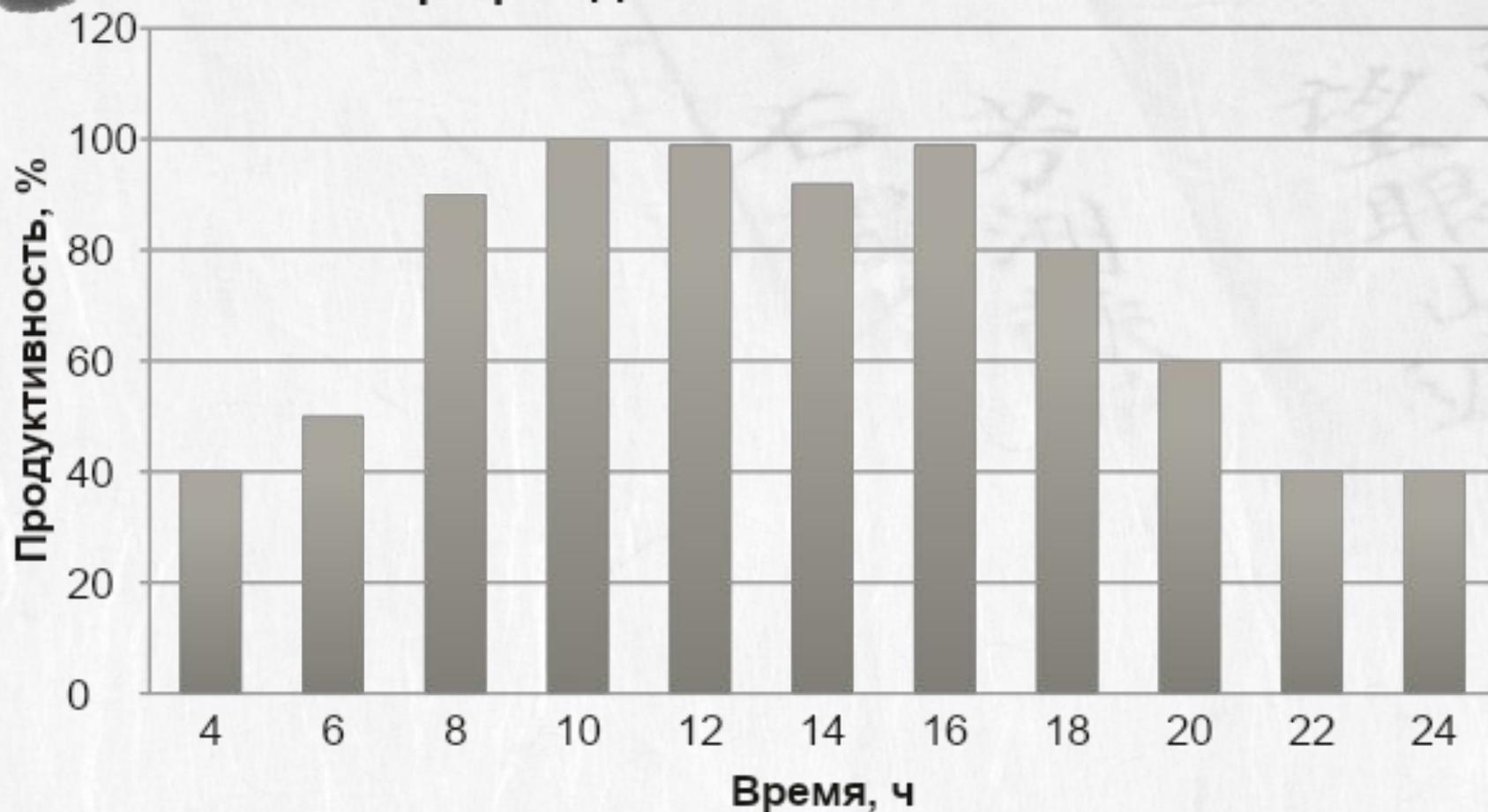
показатель	Время, сек
Вч1	48
Вч2	45
Вч3	130
П	50

Время переключения
внимания вычисляется по
формуле:
$$П = Вч3 - (Вч1 + Вч2)$$

Первый уровень - быстрое
переключение

Деловая активность

График деловой активности



Оперативно-календарный план



Дела

Срочные

Не срочные

Важные

Выполнение 2х курсовых работ на 90%.. Выполнение семестровых работ, написание 90% диплома

Рисование картин

Не важные

Съездить к родителям в гости

Звонки, прогулки, проведение времени с друзьями, прослушивание музыки, интернет, домашние дела

Планируемое выполнение дел на неделю

Задача	Пн.	Вт	Ср	Чт.	Пт.	Сб	Вс
Выполнение курсовых работ	+		+	+		+	+
Посещение занятий по англ. языку	+	+			+		
Выполнение ДЗ	+			+	+	+	+
Отдых и хобби			+			+	+
Работа	+	+	+		+		

Планирование дня

На 26.09.2012

Действие	Время
Личная гигиена	6.30-7.45
Учеба	С 9.45 до 13.00
работа	С 14.00 до 17.00
Виртуальное общение	С 8.00 до 17.00
Дополнительное образование	С 19.00 до 21.00

На 1.10.2012

Действие	Время
Личная гигиена	С 6.00 до 7.30
учеба	С 9.45 до 13.00
хобби	С 14.13 до 17.05
Виртуальное общение	С 7.35 до сна
Дополнительное образование	С 18.00 до 20.00
отдых	С 21.30

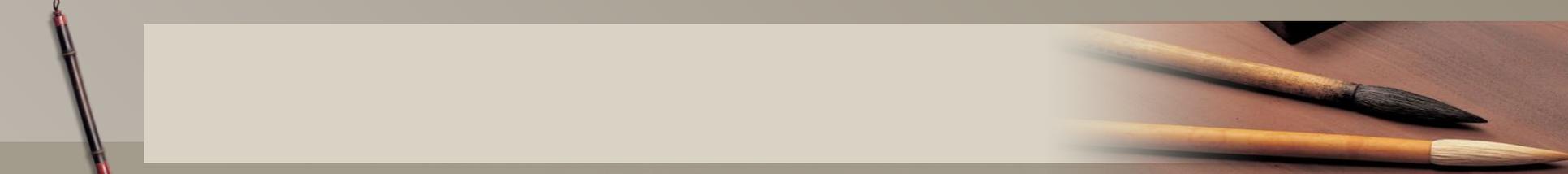
Выводы



1. Определила и выделила главные цели на ближайшие 5 лет

2. Обладаю хорошим уровнем переключения

3. Структурировала рабочий день

A horizontal banner at the top of the page features a blurred background image of calligraphy brushes and a pen. On the left, a red and black pen is shown with a dark ink blot. On the right, two brushes with wooden handles and dark tips are visible. The background of the entire slide is a light-colored, textured paper with faint, ghostly calligraphy characters.

Спасибо за внимание!