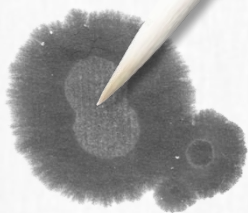


L/O/G/O



**«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

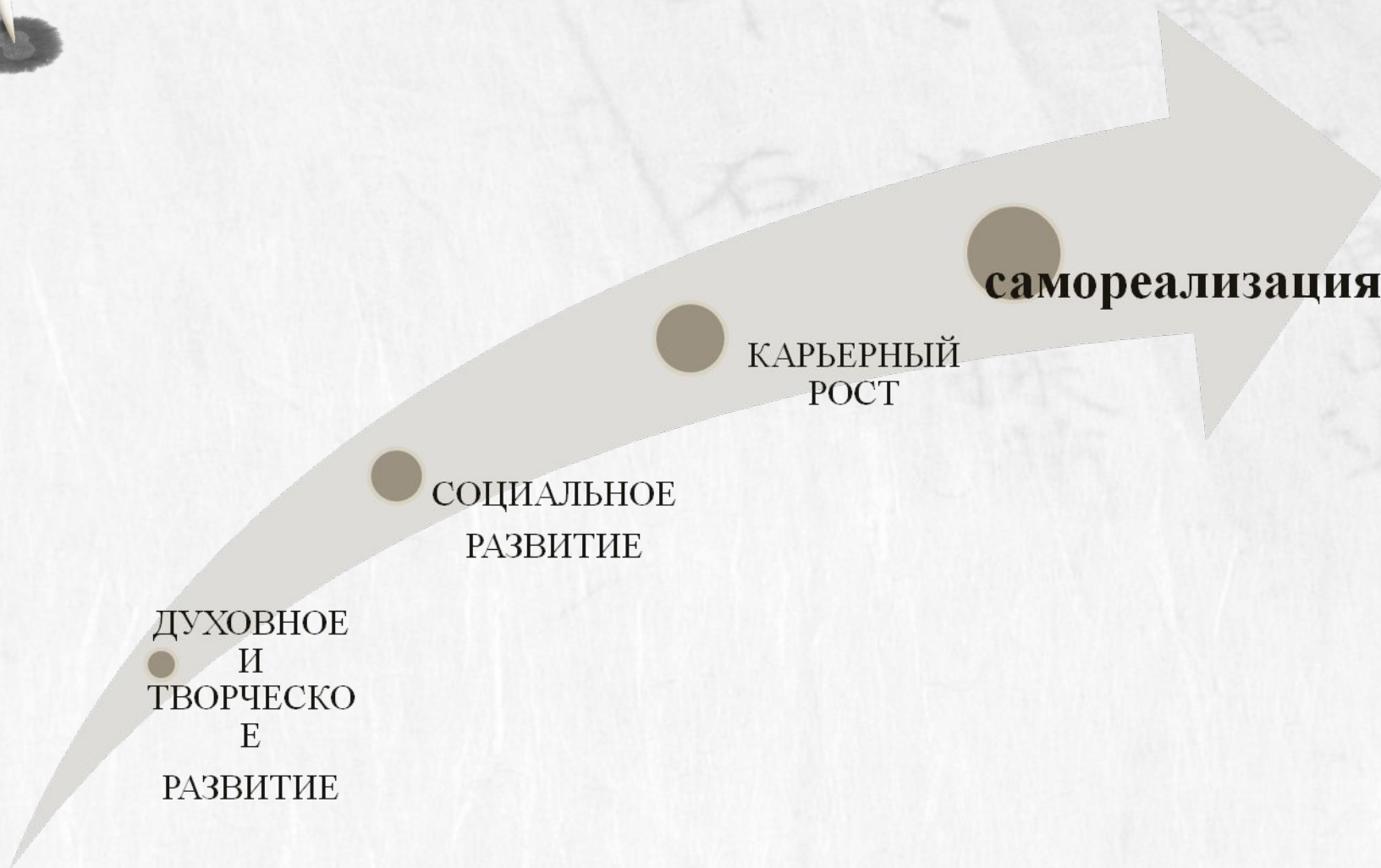
Формирование личной стратегии

Анализ полученной информации

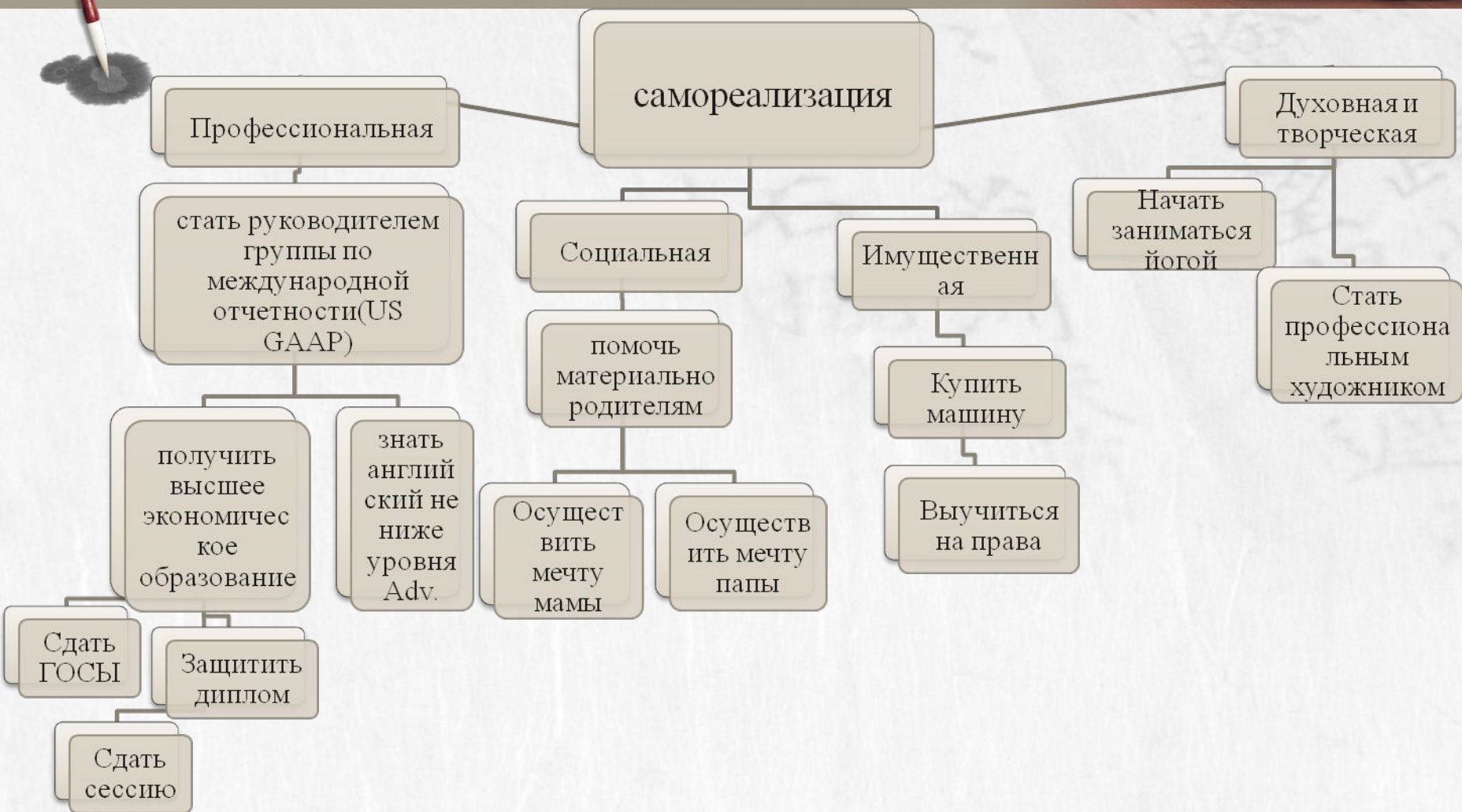
Определение индивидуальных особенностей характера

Составление оперативно-календарного плана

# Формирование личной стратегии



# Дерево целей

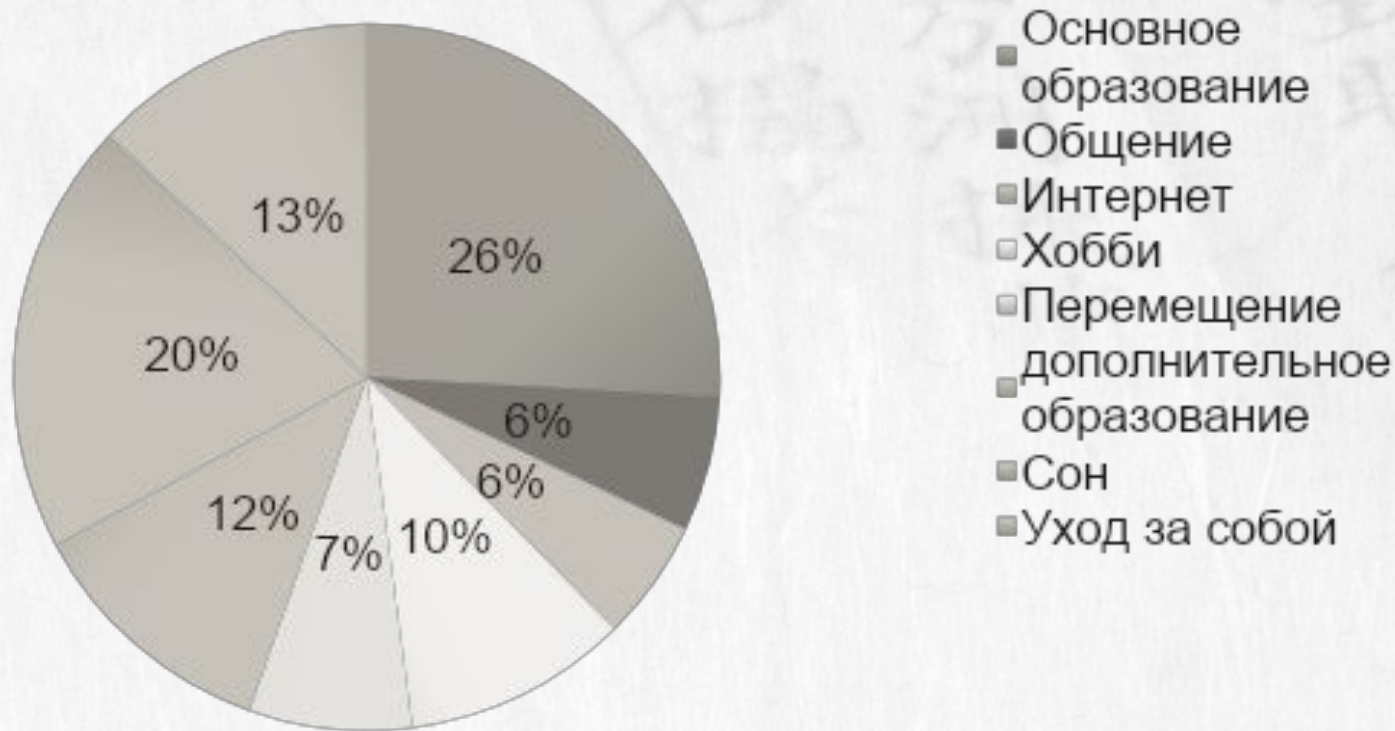


# Сбор и анализ информации о текущей деятельности

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 автошколе	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
<b>итого</b>	<b>X</b>	<b>204,3</b>	<b>204,3</b>	<b>100</b>

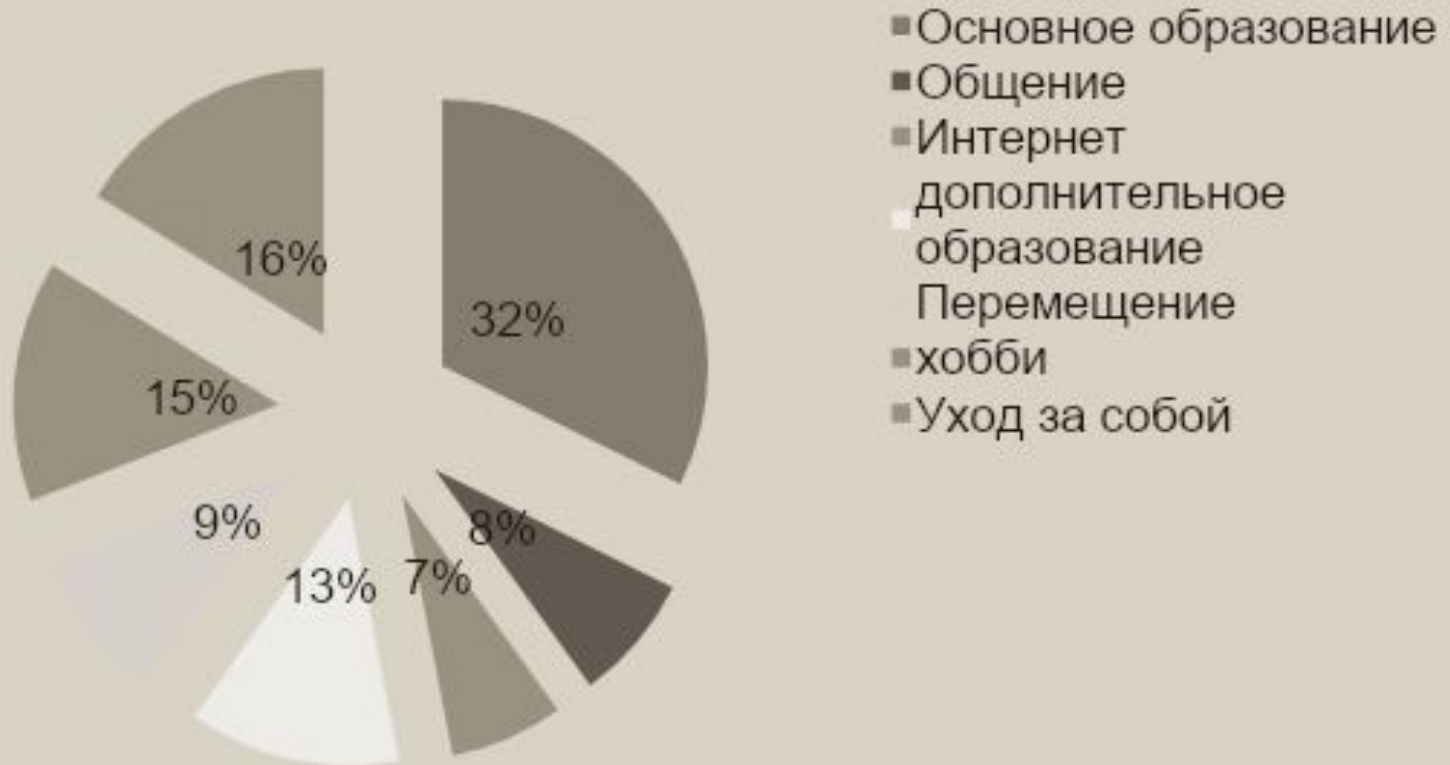
# Графическое представление структуры дня по форме деятельности

## Структура проводимого времени по форме деятельности



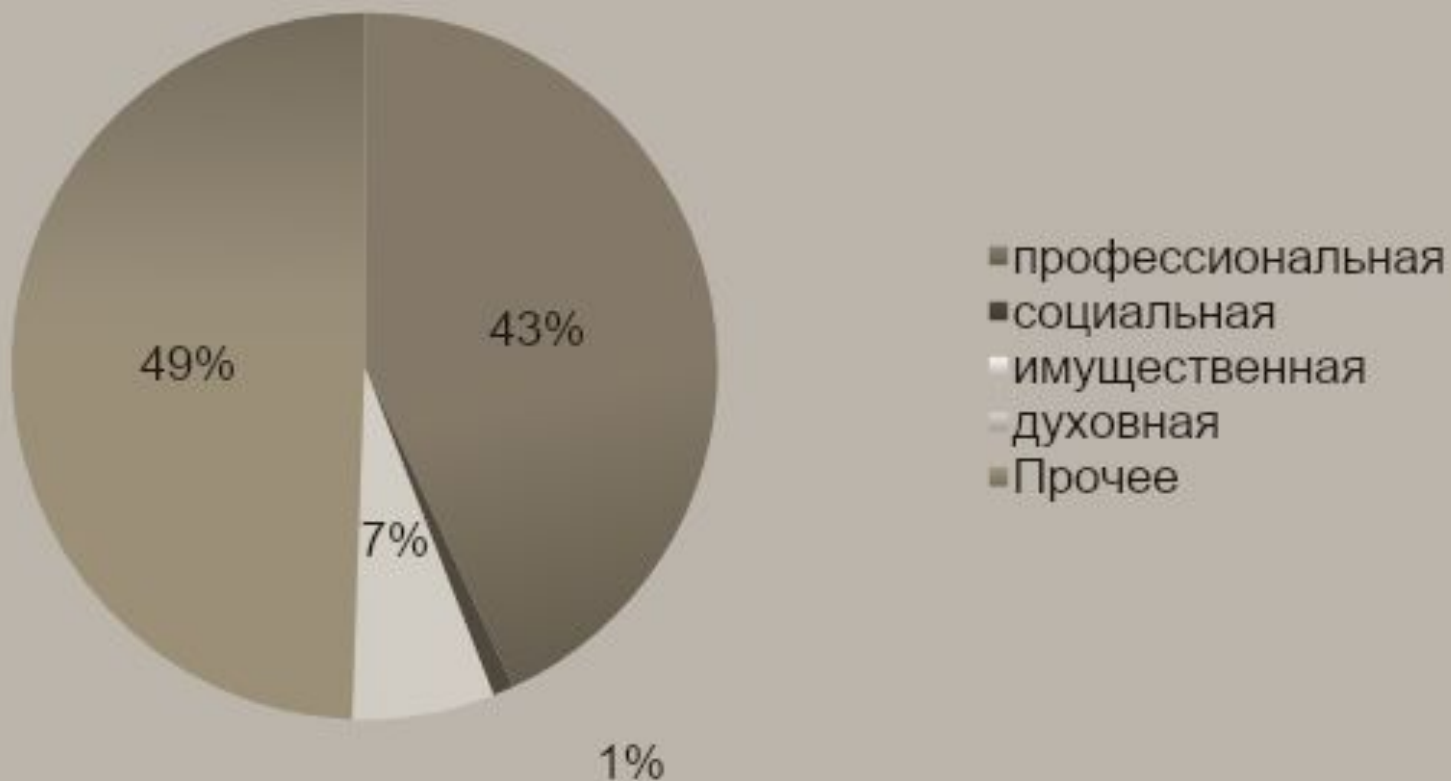
# Графическое представление структуры дня по форме деятельности без учета сна

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

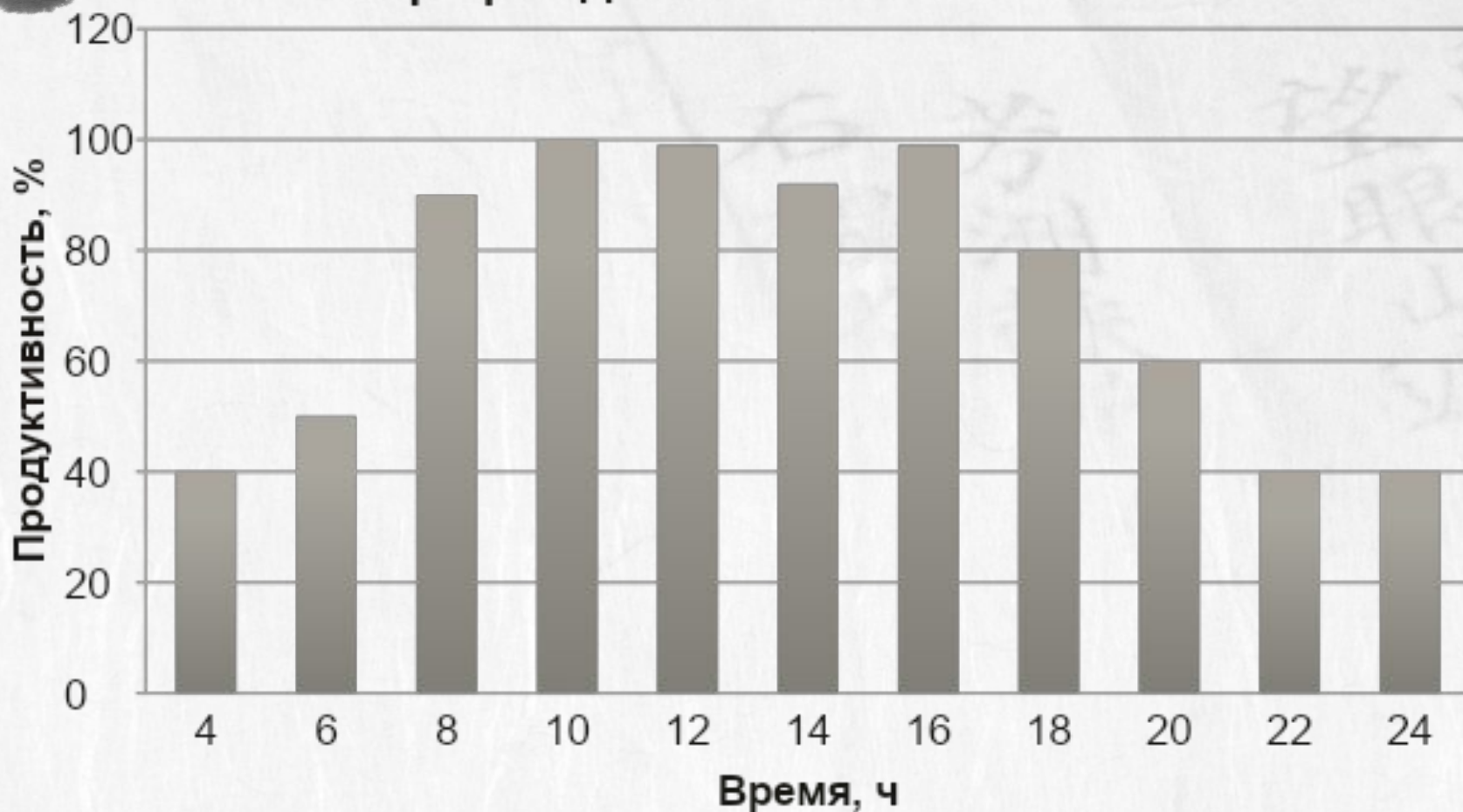
показатель	Время, сек
Вч1	48
Вч2	45
Вч3	130
П	50

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



Спасибо за внимание!