A close-up photograph of a golden alarm clock face. The clock face is circular and features a smiley face design with two large black dots for eyes and a curved line for a mouth. The numbers 12, 9, and 6 are visible on the dial. The hands of the clock are black. The background is a warm, golden-yellow gradient, suggesting a sunrise or sunset.

# **ПСИХОЛОГИ Я УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ**

**Тайм-менеджмент**

# ВСПОМНИМ ПРАВИЛА:

---

- Активность
- «Здесь и сейчас»
- Уважение к говорящему
- «Я – высказывания»
- Доброжелательность



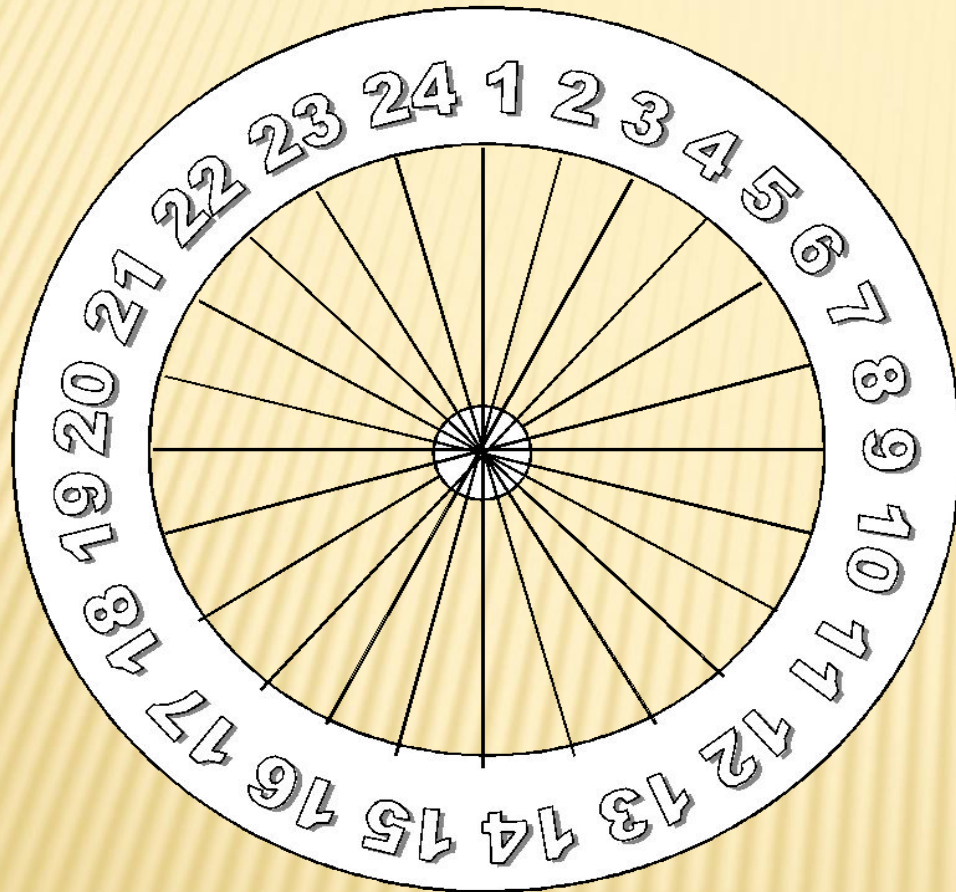


---

***Не говорите о том, что у вас нет  
времени. Времени у вас ровно столько  
же, сколько его было у Микеланджело,  
Леонардо да Винчи, Томаса  
Джефферсона, Пастера,  
Хелен Келлер, Альберта Эйнштейна.***

*Джексон Браун (американская  
писательница)*

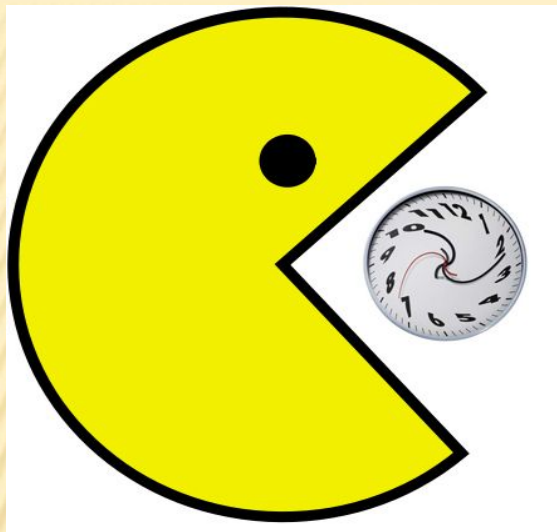
# КАК ОРГАНИЗОВАНА ТВОЯ ЖИЗНЬ?



## Сферы жизни

отношения и семья \_\_\_\_\_ часов  
здоровье и спорт \_\_\_\_\_ часов  
деньги \_\_\_\_\_ часов  
учеба, карьера \_\_\_\_\_ часов  
личностный рост \_\_\_\_\_ часов  
друзья и окружение \_\_\_\_\_ часов  
яркость жизни \_\_\_\_\_ часов  
духовный рост и творчество \_\_\_\_\_ часов

Итого = \_\_\_\_\_ часа



# ХРОНОФАГИ

**Хронос – время,  
фаг – поглощать, пожирать.**

- ▣ **Поглотители времени —  
это любые факторы, которые приводят  
к нецелевому использованию времени.**





# ТЕОРИЯ SMART

## Цели должны быть:

- ▣ Specific - конкретные
- ▣ Measurable - измеримые
- ▣ Agreed - согласованные (с целями более высокого уровня)
- ▣ Realistic - реалистичные
- ▣ Timed - определенные во времени



# **ПРИНЦИП «КРОВИ»**

**Цели должны быть:**

**К – конкретными**

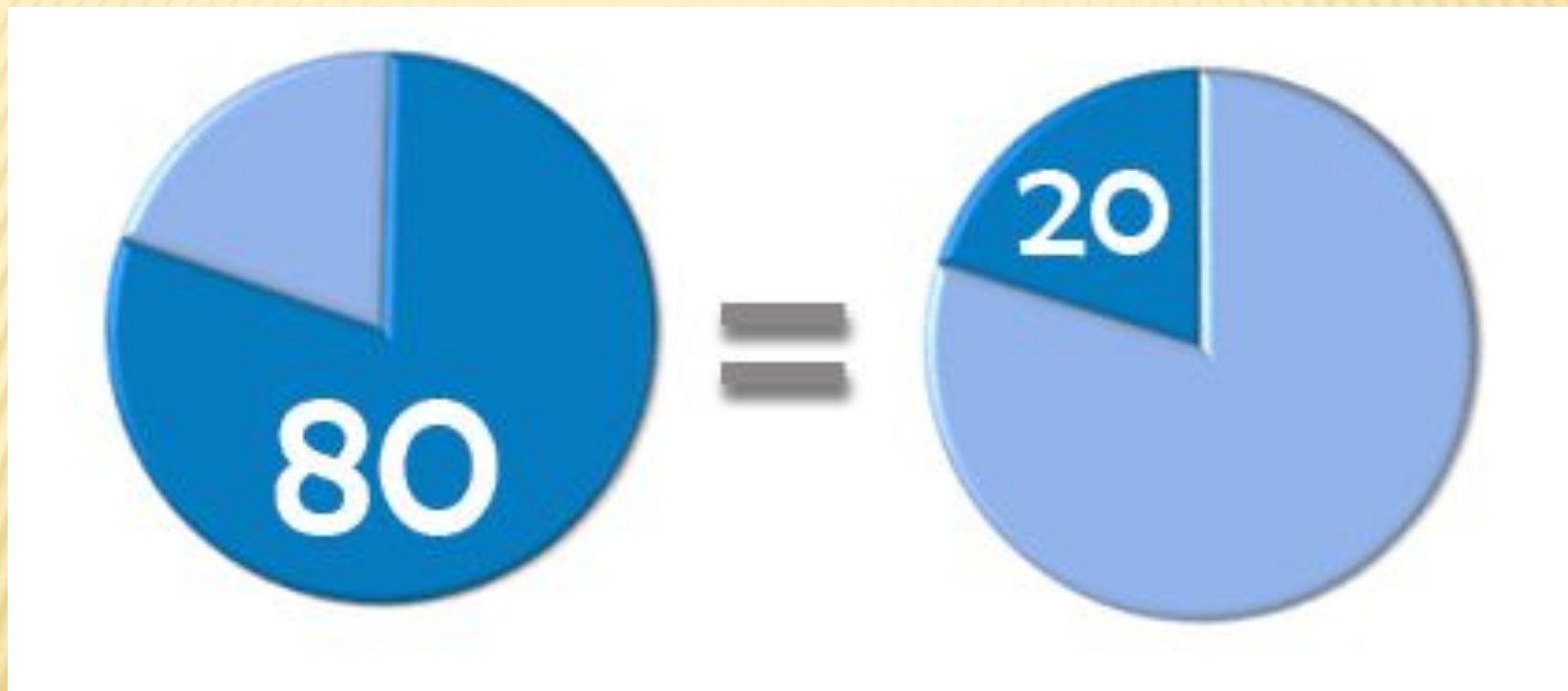
**Р – реалистичными**

**О – ограничены по времени**

**В – важными**

**И – измеряемые**

# ПРАВИЛО ПАРЕТО



**80% времени=20% результат**

**80% результат=20% времени**



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:



ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ЭТО НАДО СДЕЛАТЬ:

--	--	--	--	--	--	--	--

ЧТО ДЕЛАЕМ МЫ:

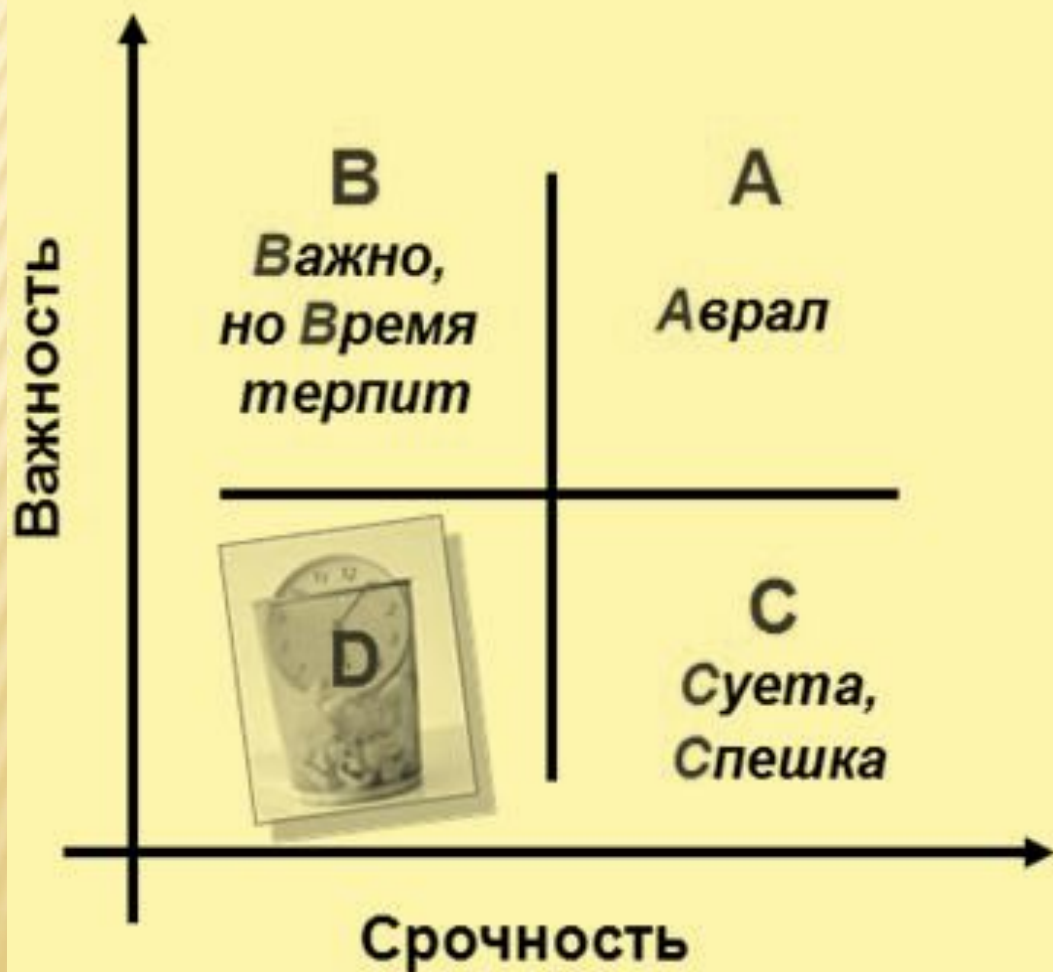
--	--	--	--	--	--	--	--



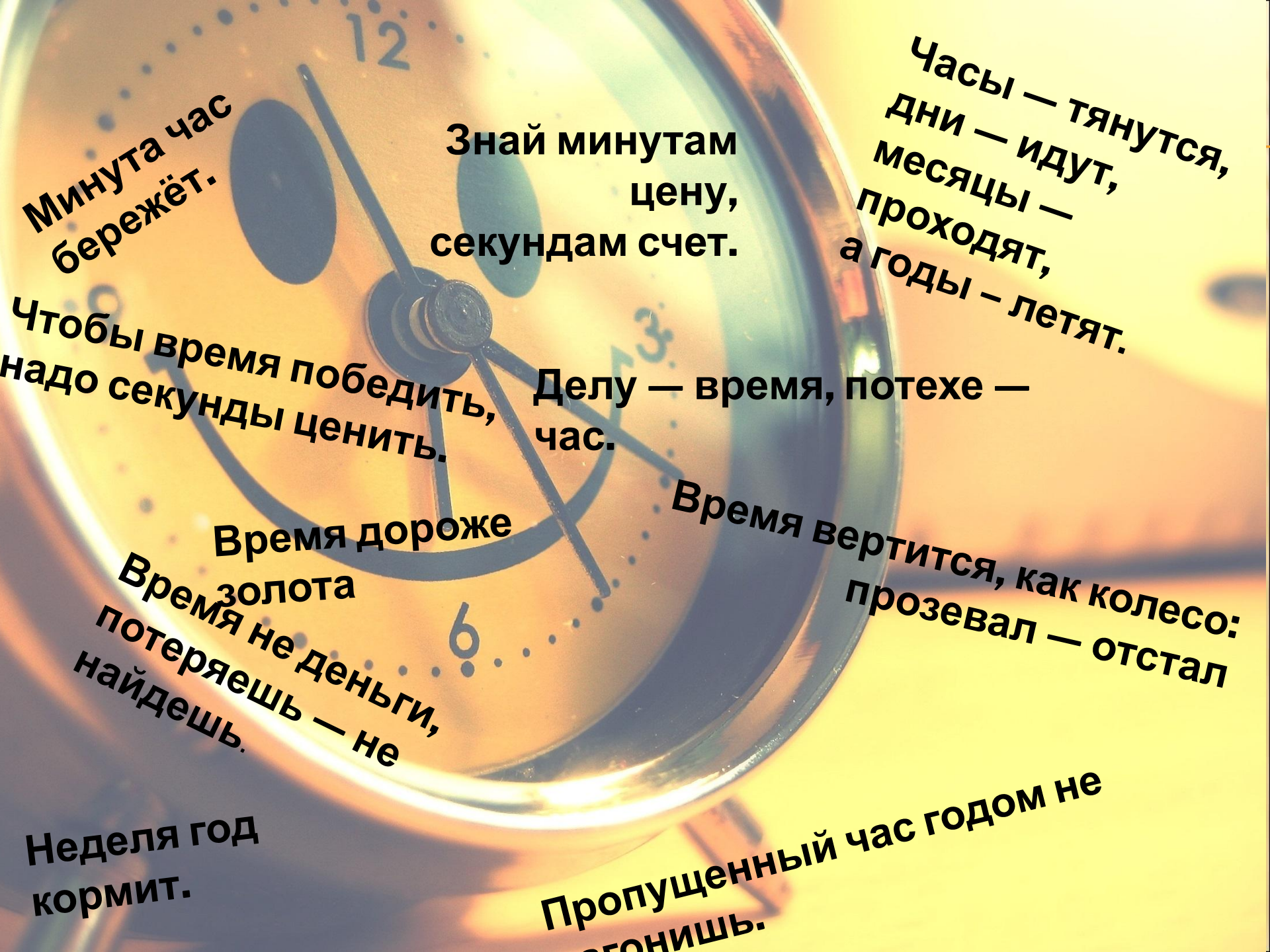
ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ УСПЕВАЕШЬ,

ТЕМ ПОЛНЕЕ ТВОЯ ЖИЗНЬ

# Матрица Эйзенхауэра



Д. Эйзенхауэр



Минута час  
бережёт.

Знай минутам  
цену,  
секундам счет.

Часы — тянутся,  
дни — идут,  
месяцы —  
проходят,  
а годы — летят.

Чтобы время победить,  
надо секунды ценить.

Делу — время, потехе —  
час.

Время дороже  
золота

Время не деньги,  
потеряешь — не  
найдешь.

Время вертится, как колесо:  
прозевал — отстал

Неделя год  
кормит.

Пропущенный час годом не  
огонишь.