

NET|ENT

Time Management

Методы управлением собой во времени

Ксения Симонова

С В Е З Д Ы К Р А С И В Ы Е
А В Ы ?

9 10 X

Вечные

9 10 X

Time Management

Это технология, позволяющая

ИСПОЛЬЗОВАТЬ невосполнимое

ВРЕМЯ вашей жизни

В СООТВЕТСТВИИ с вашими

ЦЕЛЯМИ и ценностями.

10 ШАГОВ

- 1 – ОТДЫХ (залог высокой работоспособности, и эффективности – хороший отдых. Потратив минимум «начальных вложений времени», наладьте грамотный отдых в течение рабочего дня и в нерабочее время.)
- 2 – МОТИВАЦИЯ (Освойте методы «настройки» на выполнение сложных и неприятных задач для сокращения времени работы над ними.)
- 3 – ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ (Сформулируйте личные ценности и поставьте долгосрочные цели для воплощения мечты в реальность.)

- **4 – РАБОЧИЙ ДЕНЬ** (Настройте личную систему планирования рабочего дня с использованием «жестких» и «гибких» задач, чтобы планировать реалистично и всегда успевать выполнять главное.)
- **5 – ПЛАНИРОВАНИЕ** (Организуйте контекстное планирование и среднесрочное планирование по методу «День - Неделя» и гарантируйте себе уверенность в том, что вы всегда уложитесь в срок.)
- **6 – ПРИОРИТЕТЫ** (Научитесь отсеивать лишние, навязанные дела и выделять ключевые задачи с помощью ясных критериев - таким образом, всегда находя время на главное.)
- **7 – ИНФОРМАЦИЯ** (Внедрите техники фильтрации, хранения и оперативного перемещения информации, позволяющие держать ее под контролем без слишком детального «раскладывания по полочкам».)
- **8 – ПОГЛОТИТЕЛИ** (Используйте техники выявления поглотителей, позволяющие задействовать «валяющиеся под ногами» резервы времени.)
- **9 – ПЕРЕДАЙ ДАЛЬШЕ – ЗАРАЗИТЬ ВСЕХ** (Донесите «ТМ-бациллу» до окружающих, чтобы они более разумно использовали свое и ваше время)
- **10 – МАНИФЕСТ** (Используйте невосполнимое время вашей жизни в соответствии с осознанными личными ценностями и приоритетами.)

ОТДЫХ



При поддержке
Правительства
Москвы

Пилотный проект Министерства курортов и туризма Республики Крым «Поддержи свой Крым»

Отдыхай дома!

Твой Крым 

Важно не только
количество времени, но
и **КАЧЕСТВО**
ВРЕМЕНИ

РИТМИЧНОСТЬ

Отдых должен быть

- ЗАПЛАНИРОВАННЫМ
- Каждый час/Каждые 1,5 часа
- По 5-10 минут

Инвестируйте время в эти
ПЯТИМИНУТКИ отдыха,
работа без них крайне
НЕЭФФЕКТИВНА

VOY! – *Минуты покоя –
это неотъемлемая часть
любого продуктивного
вида деятельности*

МАКСИМАЛЬНОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

СЦЕНАРИИ ОТДЫХА

- 1 балл - на рабочем месте, читаем в интернете
- 2 балл - трындим на отвлеченные темы на рабочим местом
- 3 балла – ушли в курилку, трындим на отвлеченные темы
- 4 балла – вышли на улицу
- 5 баллов - вышли на улицу, размялись (сделали простые упражнения)

Чем **СИЛЬНЕЕ** будет
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ во время
пятиминутки отдыха, тем
ЛУЧШЕ вы **ОТДОХНЁТЕ** и
ВОССТАНОВИТЕ

ЛЕНЬ



ЛЕНЬ - это нормальная
защитная реакция нашего
организма!

ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

- ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ
- НЕ «Родные» ДЕЛА
- НЕНУЖНОСТЬ ЗАДАЧИ
- ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ(творческая лень)

ТВОРЧЕСКАЯ ЛЕНЬ

Перед творческой ленью **ЗАГРУЖАЕМ**
мозг ИНФОРМАЦИЕЙ по важной для
вас творческой проблеме

Вычисляем свою **НЕ** пытаемся **ДЕЛАТЬ**
в это время что-то ещё,
ДУМАТЬ,РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

ЧИСТАЯ ЛЕНЬ - отдайся ей!

НЕ ДУМАТЬ О ПРОБЛЕМЕ ВО ВРЕМЯ
САМОЙ ЛЕНИ

COH

Ложимся спать в **ОДНО** и
ТОЖЕ ВРЕМЯ

Вычисляем свою
КРАТНОСТЬ ФАЗ СНА

Используем приложение
Sleep as Android

*Результаты исследования
показали, что недостаток сна
способствует увеличению
частоты проявлений*

МИКРОСНА.

МИКРОСОН - ощущение
непреднамеренной утраты
внимания/концентрации/ухудшени
е реакции

VOY! – Острая и
хроническая нехватка сна
способствует снижению
работоспособности

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

- САМОГИПНОЗ
- МАССАЖ (лицо, голова)
- ТЁПЛЫЙ ДУШ
- МУЗЫКА
- ЧТЕНИЕ
- ПОЗА

РАССЛАБЛЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение №1 - «Почувствуйте тяжесть в теле..»
- Упражнение №2 - «Погружение во тьму»
- Упражнение №3 - «Концентрация на дыхании»
- Упражнение №4 – «Сочинение вашего СЦЕНАРИЯ»

ПЕРЕЖИВАНИЕ МОМЕНТА



Пережили?

ОСОЗНАНИЕ

ограниченности человеческой жизни и ее временного ресурса, требующее не растрачивать драгоценное время жизни на пустяки и

ОСМЫСЛЕННОСТЬ

ЖИЗНИ - постоянное отслеживание и анализ своих действий.

ИТАК

1. Сделай отдых в течении рабочего дня ритмичный
2. Максимальное переключайся во время отдыха
3. Используй творческую лень
4. Сон(микросон)
5. Расслабляемся
6. Переживай момент

МОТИВАЦИЯ

*Что даёт мне силы?
Что вдохновляет меня?*

*Что даёт мне ощущение
радости и наполненности?*

*После чего я чувствую себя
бодрым и наполненным
силами?*

ТЕХНИКИ НАСТРОЙКИ НА РАБОТУ

- ТЕХНИКА 1 - «Неделанье»(помогает сформировать намеренье)
- ТЕХНИКА 2 - «Недуманье»(переключает состояния)
- ТЕХНИКА 3 - использование якорей
- ТЕХНИКА 4 – «Каждый раз по новому»(для рутинной машинальной работы)
- ТЕХНИКА 5 – «Подготовка к деятельности» (механическая подготовительная работа)
- ТЕХНИКА 6 – «Делаем что-то похожее» (что-то аналогичное но простое)

ТЕХНИКИ НАСТРОЙКИ НА РАБОТУ

- ТЕХНИКА 7 – «Волшебное если»
- ТЕХНИКА 8 – «Личный тренер»
(подбадриваем себя)
- ТЕХНИКА 9 – «Всё что придёт в голову»
(набрасываем всё что приходит в голову)
- ТЕХНИКА 10 – Говорим о, читаем про...
(накапываем связанную с... информацию)

УЛОВКИ или КАК ОБМАНУТЬ СЕБЯ

- - Возьмите перед кем-нибудь обязательство
- - Заявите – Сообщите во всеуслышание
- - Создайте искусственные условия
- - Смените позу – примите активную позу
- - Поставьте перед собой предмет – который будет вам напоминать о задаче



ЯКОРЬ -
любая материальная
привязка, связанная для нас с
определенным
эмоциональным состоянием.

*При необходимости настройки на задачу мы
«включаем» нужный материальный якорь – и
вводим себя в соответствующее
эмоциональное состояние.*

ТИПИЧНЫЕ и ЧАСТОИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЯКОРЯ

- МУЗЫКА (различная музыка к различным типам задач)
- ЦВЕТА (ассоциативные)
- СЛОВА (аутотренинг)
- ДВИЖЕНИЯ (уборка, гимнастика)
- РИТУАЛ (курение, кофе)

VOY! – «якорь»
*использовать его только
по прямому назначению*

*Труд не обязан быть
скучным и «невкусным»!*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ВЛИЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

- Плохое самочувствие(недостаток сна)
- Отсутствие интереса
- Перегруженность и завышенные требования
- Отсутствие системности и целеустановки
- Отсутствие самодисциплины
- Негативный настрой
- Отсутствие внутреннего равновесия
- Биологические ритмы
- Внешние факторы - некомфортное рабочее место, беспорядок, шум, отвлекают...
- Отсутствие практических тренировок

**НАВЫК КОНЦЕНТРАЦИИ
ВНИМАНИЯ** поможет
улучшить эффективность
вашей работы, повысит
продуктивность,
поможет настроиться на
работу

УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнения на ЗРЕНИЕ- Научится наблюдать и отсеивать нужную для вас информацию
 1. Удерживание внимания
 2. Воссоздание образа объекта
 3. Запоминание мелких деталей
 4. Воссоздание деталей изображения
- Упражнение на СЛУХ - Научится отсеивать из потока звуков только нужные
 1. Выделение звуков и их происхождения из шума города
 2. Выделение отдельных музыкальных инструментов
 3. Удаления источника звука
 4. Удерживание внимание на монотонном звуке

**ЗАКОН ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ**
заключается в
сосредоточенности и
целенаправленности. **Делайте**
ЧТО-ТО ОДНО В
определённый период
времени.

VOY! – Бросая дело и
возвращаясь к нему снова и
снова, вы снижаете свою
эффективность в **5** раз

**ВАША БИОЛОГИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ** влияет на
вашу эффективность в
той или иной сфере
деятельности.

Вопросы?