



Тренинг: **Эффективный тайм-менеджмент**

Специально для Дворца молодежи

Спикер: к.э.н., бизнес-тренер, эксперт Уральской академии лидерства **Иван Возмилов**





Я ❤️ Дворец молодежи!



Я ❤️ Дворец молодежи!





**СКАЗКА
О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ**



**13,77 миллиардов лет назад –
появились пространство и время**



Модуль I.

Философия

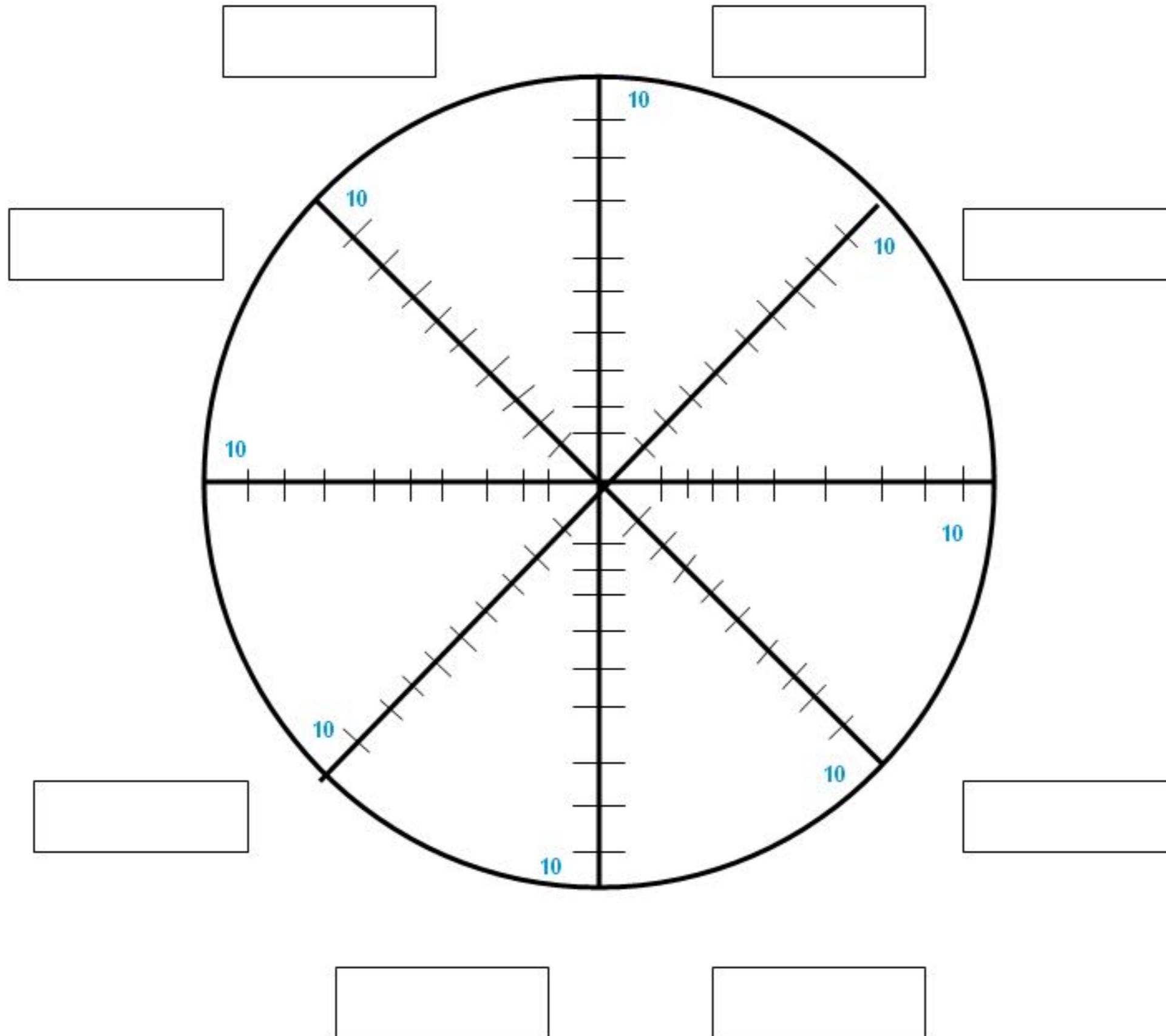
тайм-

менеджмента





Колесо жизненного баланса

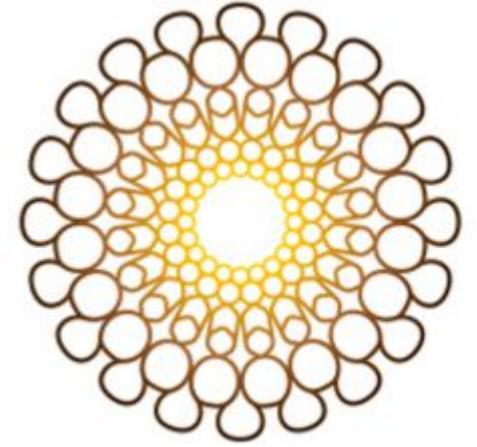
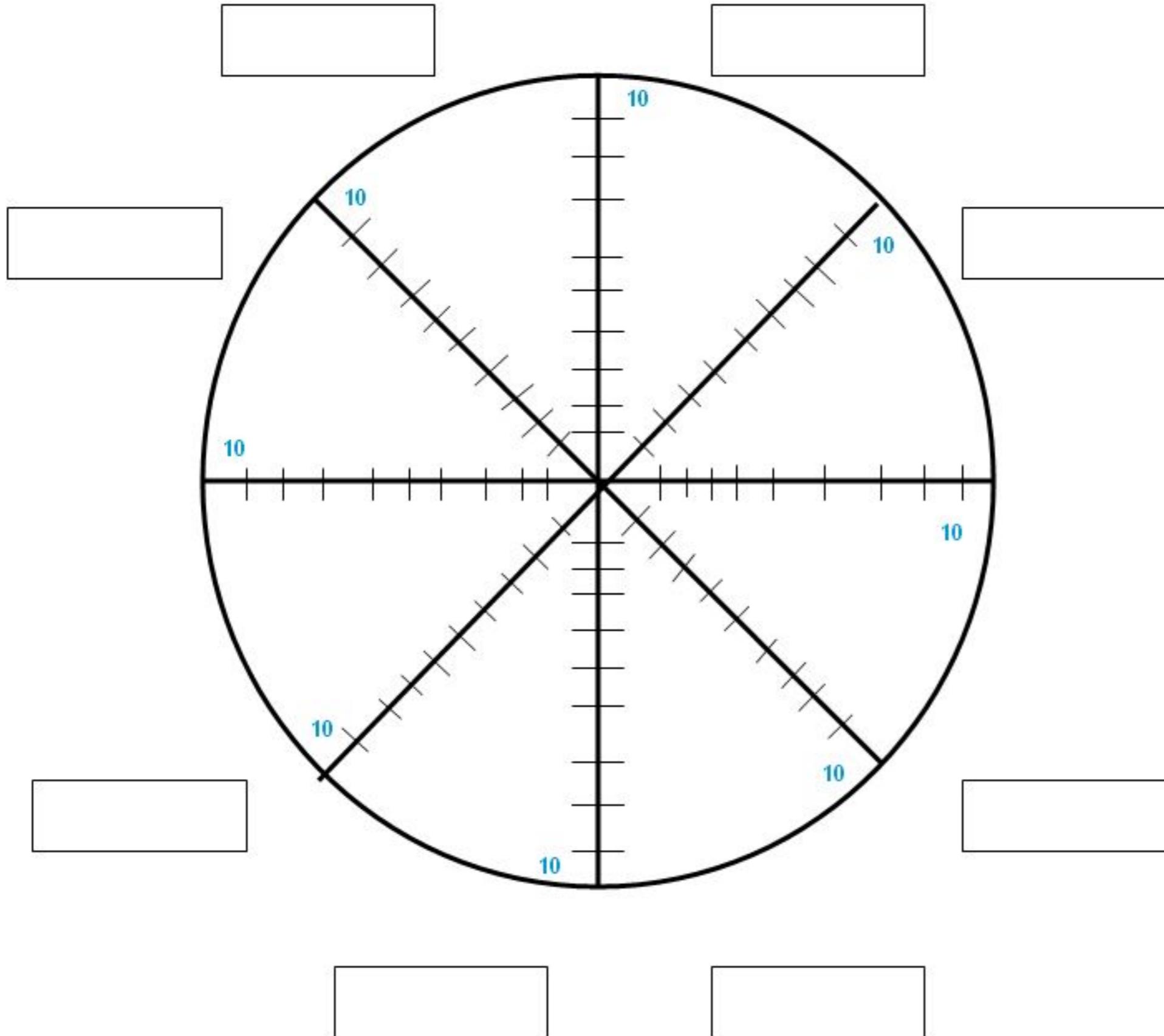


Колесо жизненного баланса





Моя жизнь в конце 2020 года!



إكسبو 2020 EXPO 2020
دبي، الإمارات العربية المتحدة
DUBAI, UNITED ARAB EMIRATES

Колесо жизненного баланса: пример





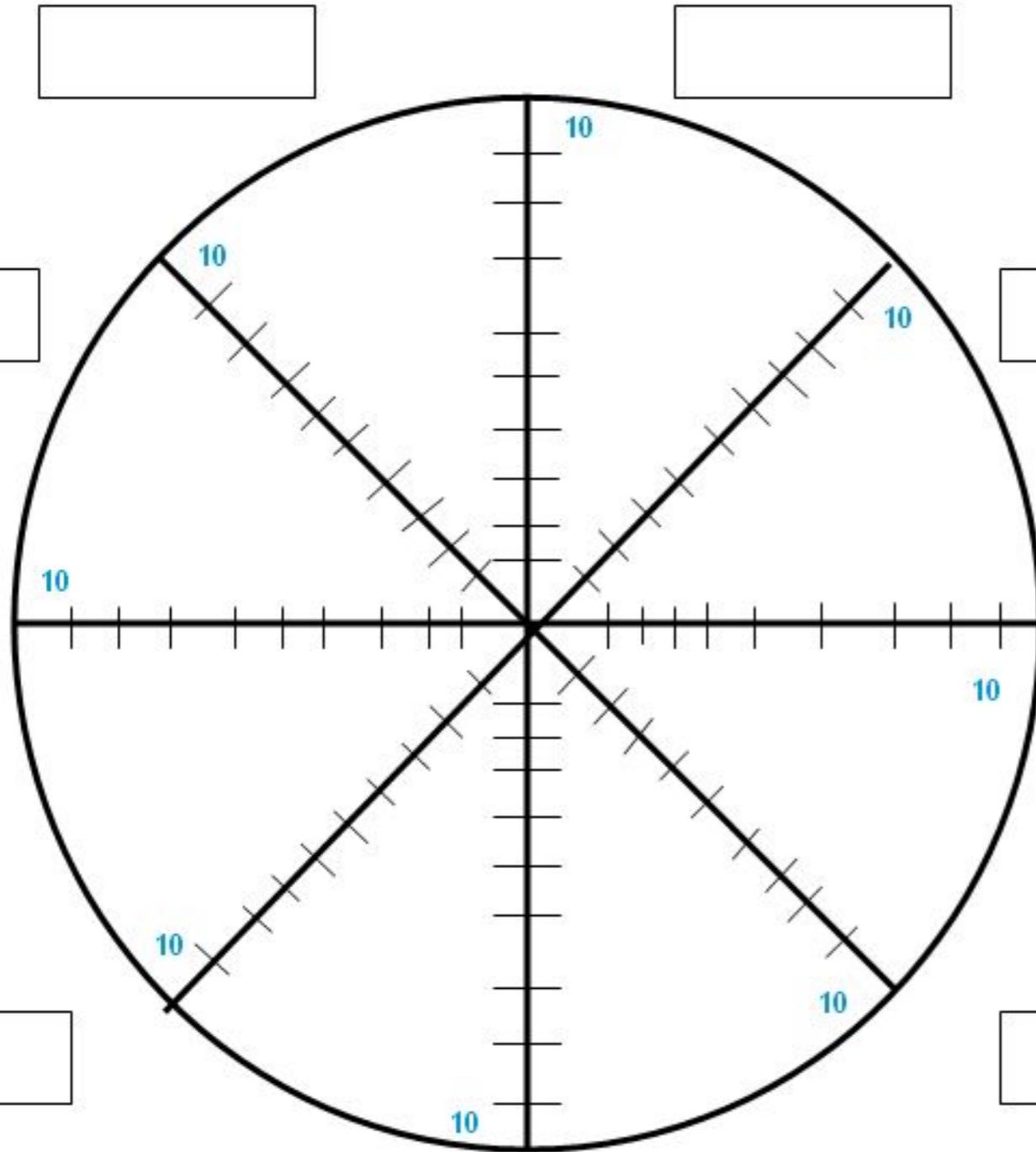
OLYMPUS
8-16x40
ZOOM DPS I
FIELD 5.5°-3.4°

OLYMPUS

Моя жизнь в конце 2018 года!



PyeongChang 2018



«12-недельный год»

12 недель

1 неделя

12 недель

1 неделя

12 недель

1 неделя

12 недель

1 неделя

Брайан Моран, Майкл Леннингтон

12 недель В ГОДУ

Как за 12 недель сделать больше,
чем другие успевают за 12 месяцев



Brian P. Moran, Michael Lennington
The 12 Week Year

[Хороший перевод!]



Понедельное и повседневное планирование



Колесо жизненного баланса: пример













Модуль 2.

Инструменты тайм- менеджмента



Матрица Эйзенхауэра



	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	A	B
НЕ ВАЖНО	C	D

СЛОНЫ



Лягушки



Продуктивное использование непродуктивного времени



**Планируйте только 50%
времени!!!**



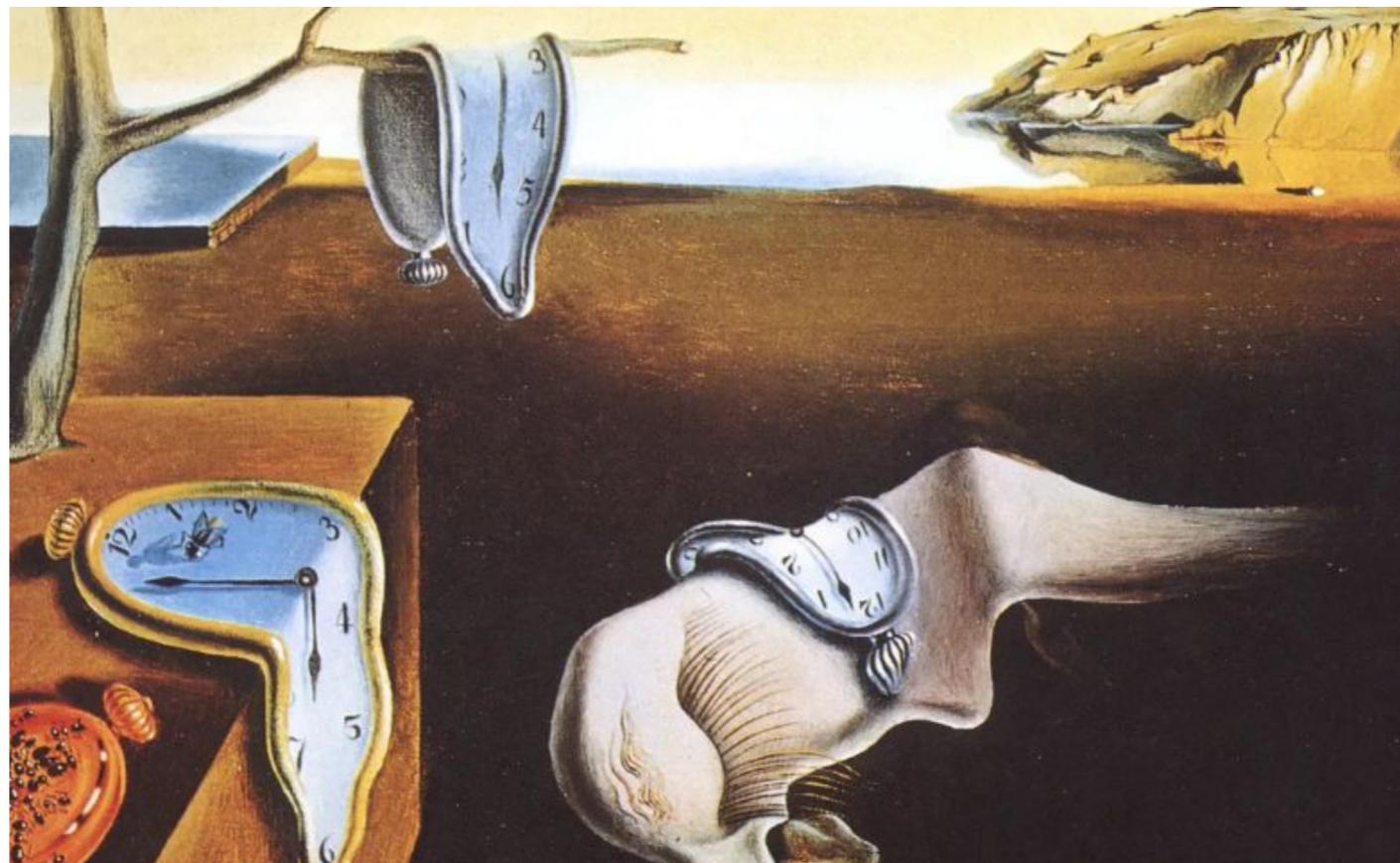
Хюгге





Модуль 3.

Хронофаги и борьба с ними

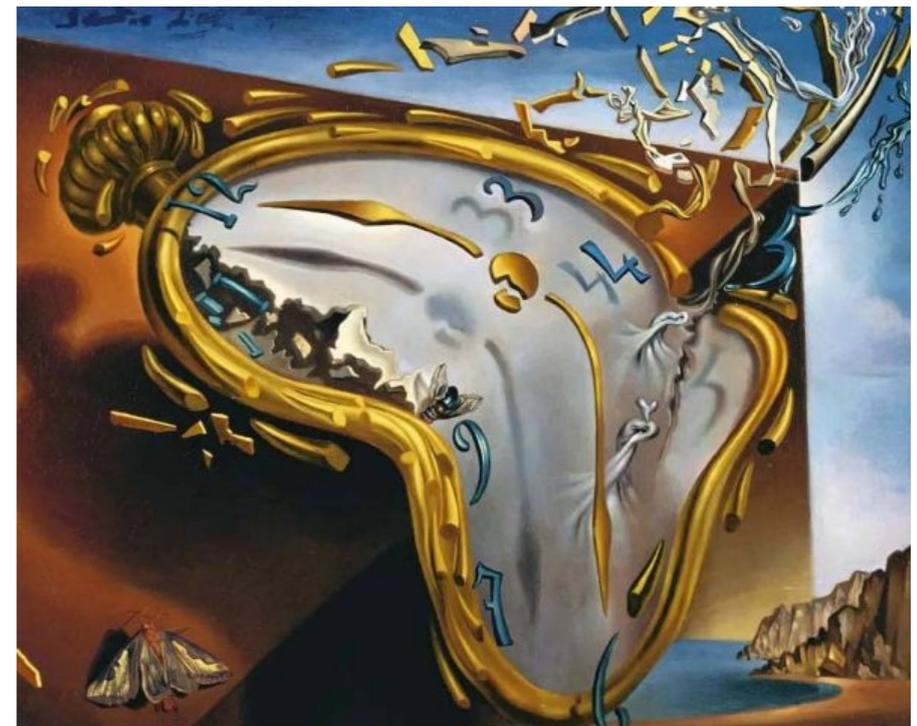


Хронофаги

1. Социальные сети
(синдром светящегося объекта)

2. Коллеги и ученики

3. Навязываемая
срочность





Модуль 4.

Тайм-менеджмент на уроке



Тайм-менеджмент на уроке

1. Структура курса
(*feedback-уроки*)

2. Структура урока и четкий тайминг

3. Клиповость



Бонус



Бонус

Комплексно-волновой урок









ИВАН ВОЗМИЛОВ – эксперт по саморазвитию, лайф-менеджменту и публичным выступлениям.

Кандидат экономических наук. Трехкратный обладатель стипендии Губернатора Свердловской области.

Регулярный участник и мотивационный спикер международных форумов и конференций – Всемирный экономический форум, Петербургский международный экономический форум, TEDxEkaterinburg, Всемирный фестиваль молодежи и студентов, Астанинский экономический форум, Евразийский экономический форум молодежи и многие другие.

Является приглашенным преподавателем и бизнес-коучем в РАНХиГС, Уральском государственном экономическом университете, Уральском федеральном университете им. Первого Президента России Б. Н. Ельцина, Университете Тренто (Италия), Центральной

школе Лилля (Франция), Феррум Колледж (США). Ежегодно проводит более 200 тренингов, лекций и семинаров.

Активный общественный деятель. Входит в число наиболее ярких молодежных лидеров планеты от 20 до 33 лет (GlobalShapersCommunity) по версии Всемирного экономического форума. Факелоносец эстафеты Паралимпийского огня Сочи-2014.

Вдохновляюще, искренне и умно! Мотивационная книга Ивана Возмилова с большим количеством личных примеров и интересных цитат – замечательный способ начать ваш путь к успешной и радостной жизни!

Пьер-Ив Мейер,
магистр Сорбонны по философии

Очень глубокая и многогранная книга! Дает возможность задуматься о том, насколько ценной является наша жизнь, как важно радоваться каждому дню, заботиться друг о друге, о том, что любую трудность можно преодолеть. Читается на одном дыхании!

Олеся Владыкина,
двукратная паралимпийская чемпионка
и мировой рекордсмен по плаванию

Если вам вдруг начинает мерещиться, будто обстоятельства сильнее человеческого сознания, воли и оптимизма, эта книга – отрезвляющее напоминание, что человек – хозяин своей судьбы. Осторожно: вы держите в руках мощный заряд драйва, любви к жизни и максимализма. Иван Возмилов напомнит вам, что потерять их – значит подставить под сомнение реализацию своего жизненного потенциала

Анастасия Калинина,
директор по региону «Евразия»
Всемирного экономического форума



Иван Возмилов

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ,

которые сделают
вашу жизнь ярче

История I. Safety Position



История 2. Душой с паралимпийцами



История 3. Сквозь дыру в моей голове







**Спасибо за
внимание!!!**

Жду вас в друзьях:



Бизнес-тренер Иван Возмилов
Саморазвитие | Публичные выступления | Коммуникации

Бизнес-тренер, коуч, кандидат экономических наук.

Эксперт по саморазвитию, лайф-менеджменту и публичным выступлениям. Ежегодно проводит более 200 тренингов, лекций и семинаров.
Показать полностью...

4 февраля 1985

Товары 3

- «ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ»
400 руб.
- Сессия лайф-коучинга
5 000 руб.
- Курсы «ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ»
10 000 руб.

Что у Вас нового?

Вы подписаны

Подписаны 590 друзей

Подписчики 898

- Иван
- Светлана
- Глеб
- Екатерина
- Екатерина
- Yekaterina

VK: http://vk.com/ivan_vozmilove

Instagram: [@ivan_vozmilove](https://www.instagram.com/ivan_vozmilove)

Mail: ivan.vozmilov@gmail.com