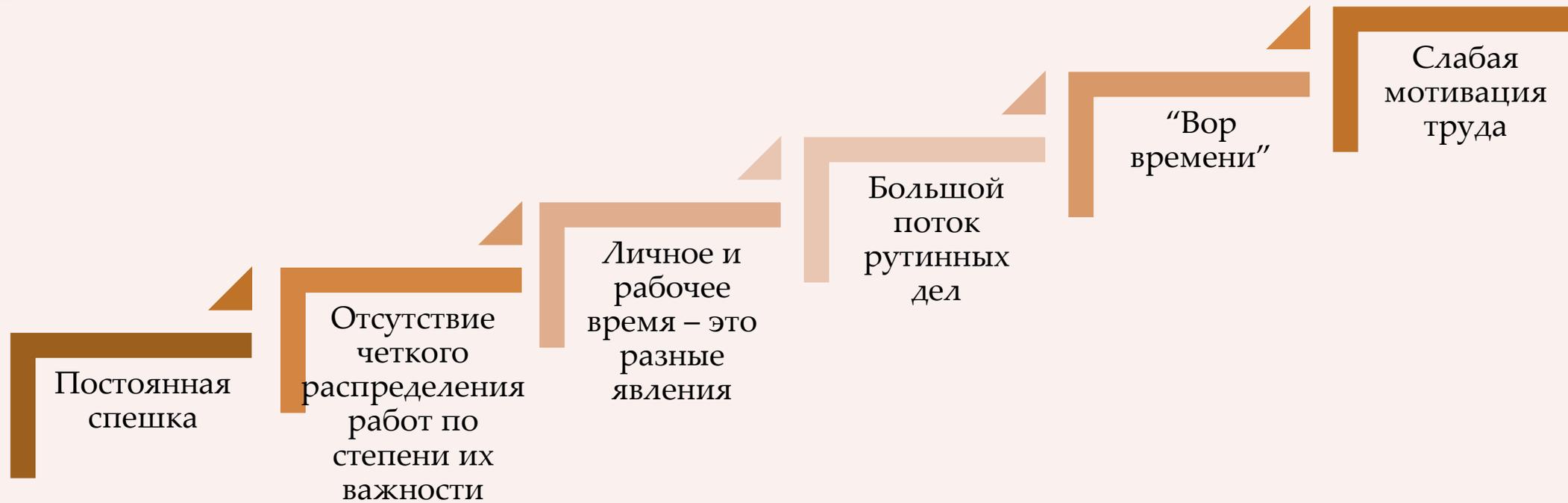




ХВАТИТ ПРОПУСКАТЬ ДЕДЛАЙНЬЫ

Спикер: Елисеева Евгения, материально
ответственное лицо ПОС ИСН ИГУ

Причины дефицита времени:



План лекции:

1. Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?
2. Как сконцентрироваться на одном деле?
3. Как все успеть?





Как начать делать, а не
говорить/записывать/думать?



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

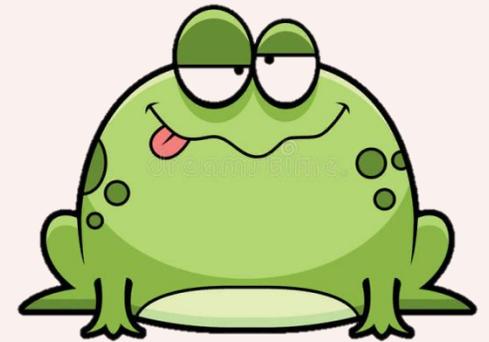
1

Техника разграничения дел

Мерзкие

«ЛЯГУШКИ»

«Лягушка» – это противное дело, которое более всего хочется отложить.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

Мерзкие
«ЛЯГУШКИ»

«Лягушка» – это противное дело, которое более всего хочется отложить.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать

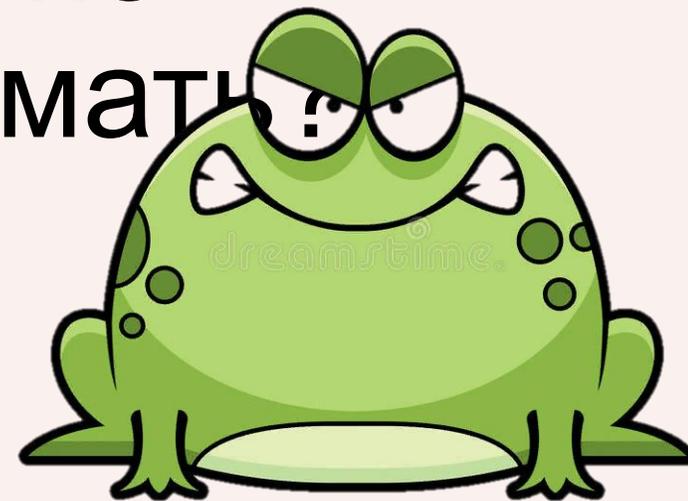
1

Техника разграничения дел

Мерзкие

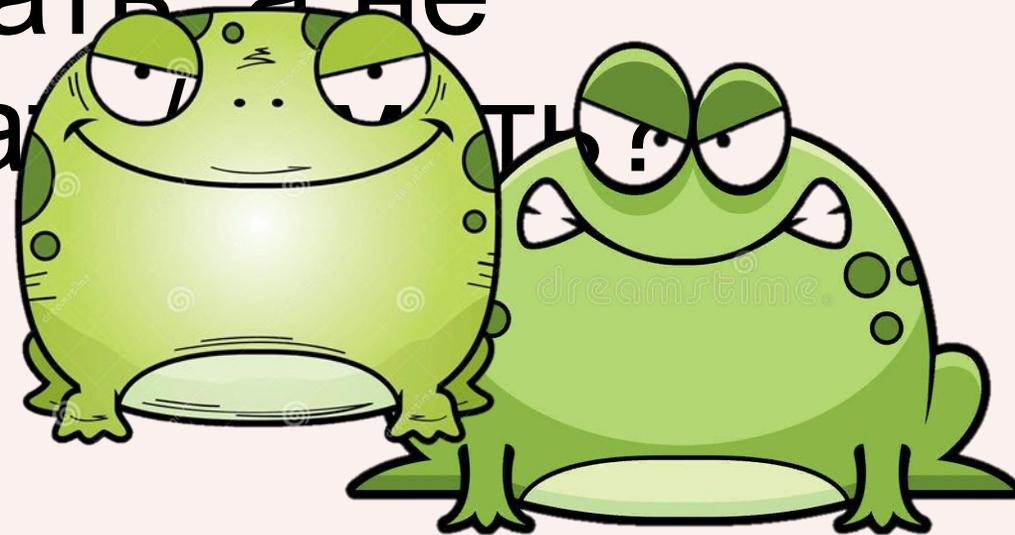
«ЛЯГУШКИ»

«Лягушка» – это противное дело, которое более всего хочется отложить.



Кто начатъ делать а не
гол... записыва...

1

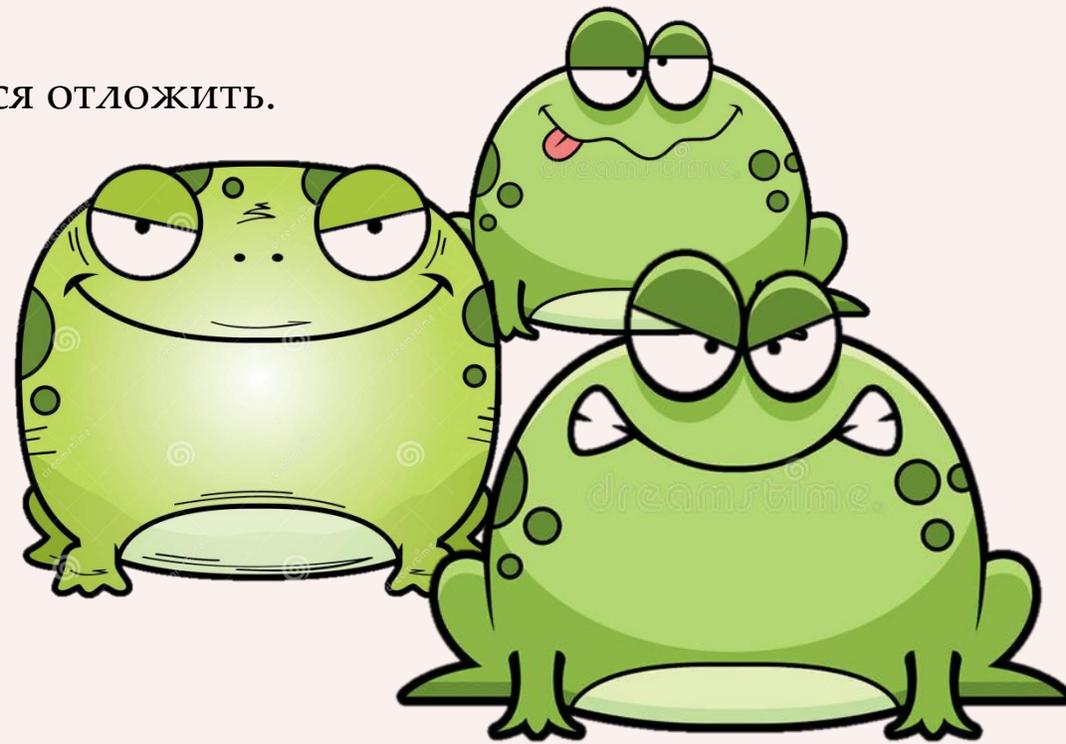


ения дел

Мерзкие

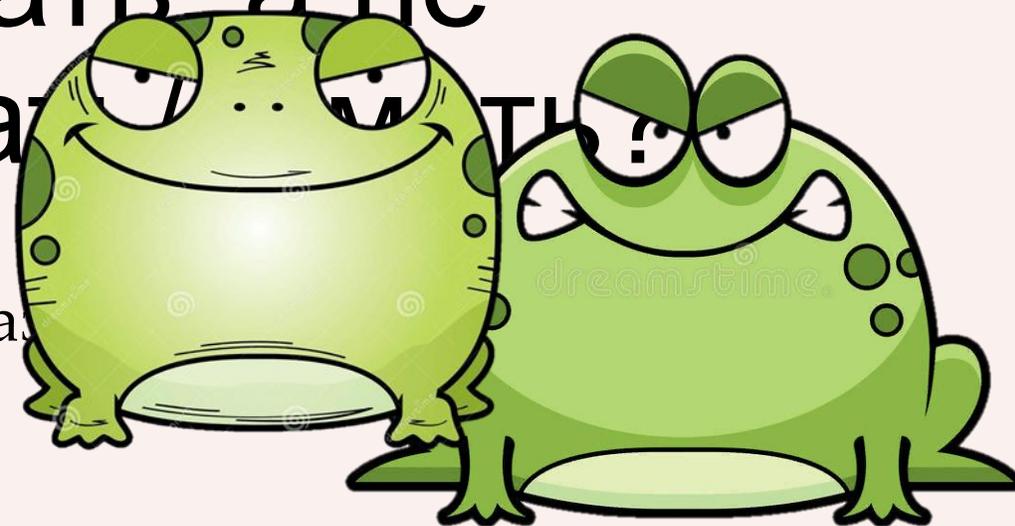
«ЛЯГУШКИ»

«Лягушки» - это главное дело, которое более всего хочется отложить.



Кто начать делать а не
гол... сыва... м... т...

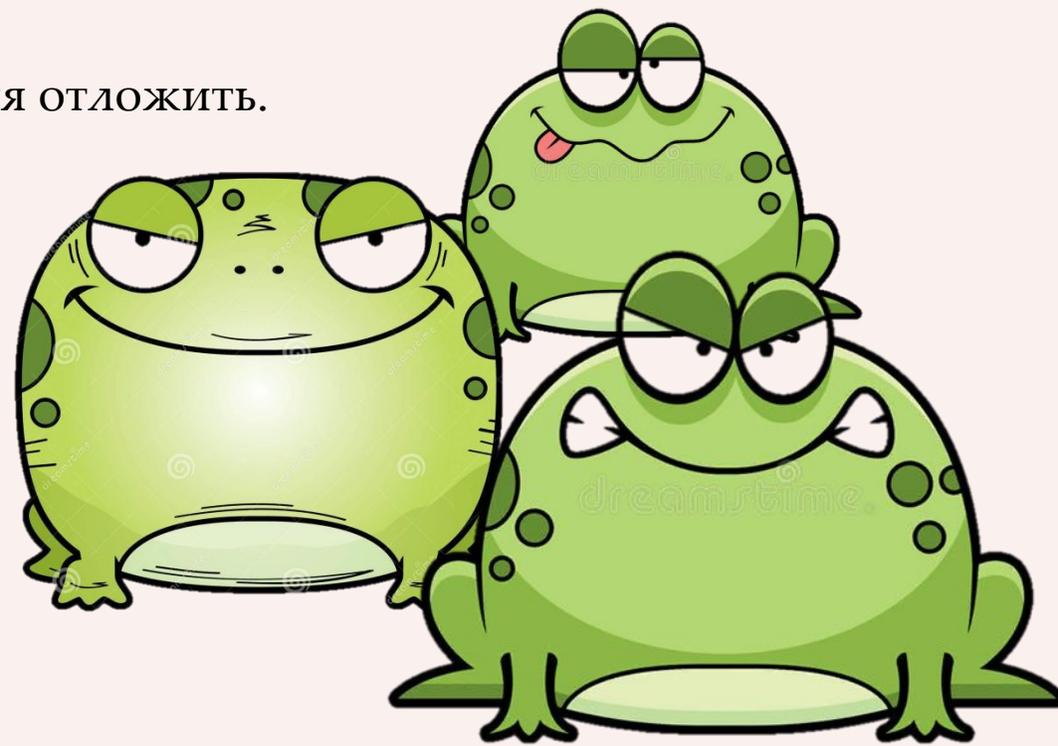
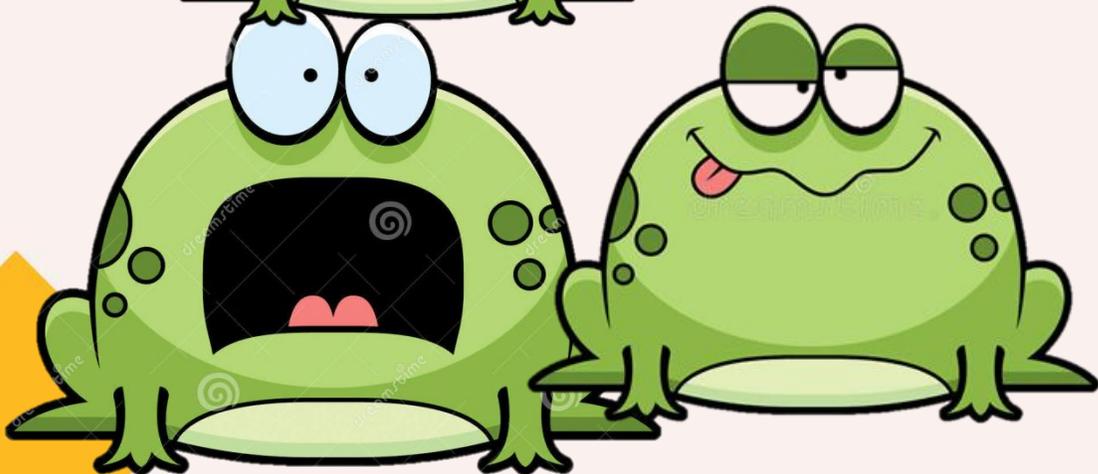
1



Мерзкие

«ЛЯГУШКИ»

«Лягушки» - это то самое дело, которое более всего хочется отложить.



Куда начать делать а не

тогда как выбирать

«Лягушка» отложит



Как начать делать, **а** не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

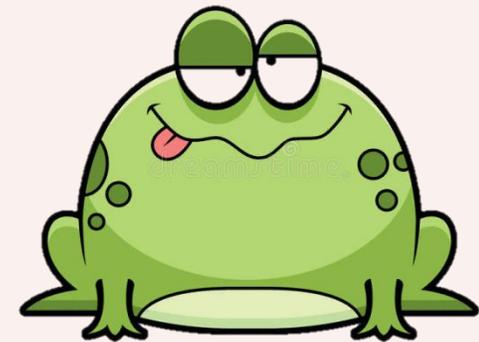
Мерзкие «ЛЯГУШКИ»

«Лягушка» – это противное дело, которое более всего хочется отложить.

Приучайте себя к тому, что каждый день нужно съесть «Лягушку».

Правило: Ешьте лягушку на завтрак!

Хорошо съеденная «Лягушка» есть радость! Считайте это диетой делового человека и залогом продуктивного дня



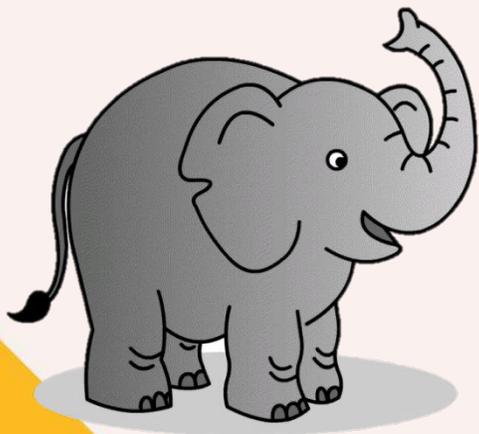
Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

Неподъемные «СЛОНЫ»

«Слоны» – это объемные и тяжелые задачи, важные и глобальные цели, объём которых нас пугает из-за чего мы пытаемся отложить их на потом.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

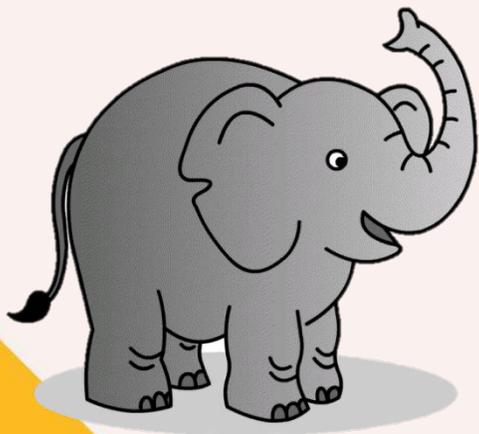
Техника разграничения дел

Неподъемные

«СЛОНЫ»

«Слоны» – это объемные и тяжелые задачи, важные и глобальные цели, объём которых нас пугает из-за чего мы пытаемся отложить их на потом.

Правило: разбивай «слона» на несколько небольших дел



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

**«Мамонты» или
заплесневелые «слоны»**

«Мамонты» – это неактуальные задачи. Большие цели, которые потеряли свою актуальность.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

«Мамонты» или
заплесневелые «слоны»

«Мамонты» – это неактуальные задачи. Большие цели, которые потеряли свою актуальность.

Правило: лучше вообще вычеркнуть из списка и не тратить свои силы.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

Неуловимые «единороги»

«Единороги» – это дела мечты за которые мы не можем взяться, так как они кажутся нереальными и недостижимыми.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

1

Техника разграничения дел

Неуловимые «единороги»

«Единороги» – это дела мечты за которые мы не можем взяться, так как они кажутся нереальными и недостижимыми.

Правило: преврати «единорога» в «слона» и ешь по кусочкам.



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

2

Не держи дела в голове – используй планировщик, а не список дел

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

2

Не держи дела в голове – используй планировщик, а не список дел

**Перестаньте
составлять списки
дел – начните
делать!**

Если вы хотите,
чтобы что-то было
сделано,
нужно *запланировать*
для этого конкретное
время.

Правило 6 «П»
гласит: правильное
предварительное
планирование
предотвращает
плохие показатели.

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?



3

Правильно распределяй время

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

З

Правильно распределяй время

Отдых (минимум 33%);

Работа (минимум 30%);
Повседневности (минимум 17%);

Запас (минимум 20%).

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

3

Правильно распределяй время

Отдых (минимум 33%);



- Мужчины – 8 часов;
- Женщины – 9 часов.

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

3

Правильно распределяй время

Отдых (минимум 33%);



- Мужчины – 8 часов;
- Женщины – 9 часов.

$$8(9) - x = y$$

$$y * 30 = y1$$

$$y1 * 12 = y2$$

$$y2 : 24 = ?$$

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

3

Правильно распределяй время

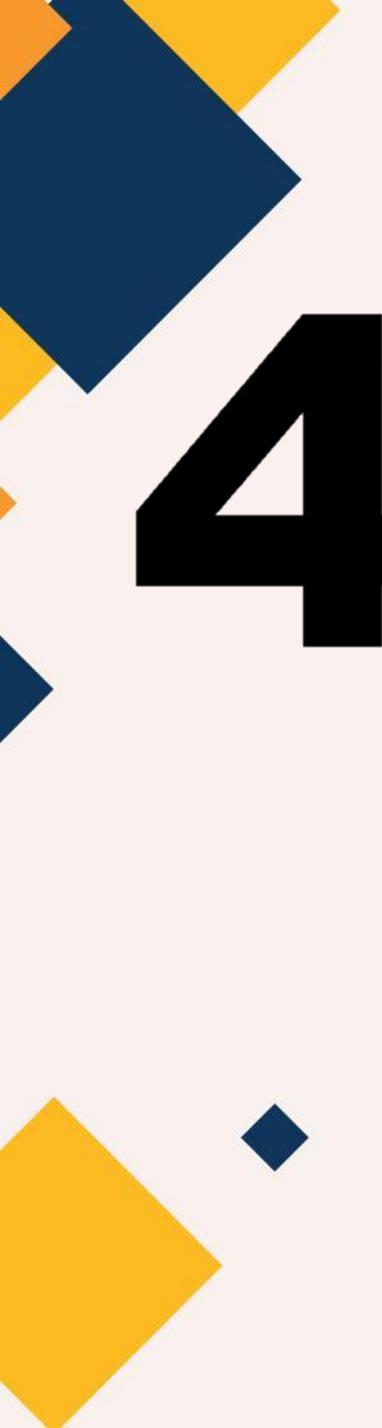
Отдых (минимум 33%);



- Мужчины – 8 часов;
- Женщины – 9 часов.

$$\begin{aligned}8(9) - x &= y \\ y * 30 &= y1 \\ y1 * 12 &= y2 \\ y2 : 24 &= ?\end{aligned}$$

**Ложитесь спать сегодня,
а не завтра**



Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

4

Не суетись, успевай почувствовать время

Как начать делать, а не говорить/записывать/думать?

Результаты 1 упражнения:

Оптимальными считаются результаты, попадающие в интервал от 55 до 65 секунд.

Если получилось меньше, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется.

Если более 66 секунд – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать.



Как сконцентрироваться на одном деле?

Как сконцентрироваться на одном деле?

Причины твоей непродуктивности

1. Ты не высыпаешься
2. У тебя нет четкого списка дел
3. Ты не ставишь ограничение во времени
4. Тебя все отвлекает
5. У тебя ужасное рабочее место



Как сконцентрироваться на одном деле?

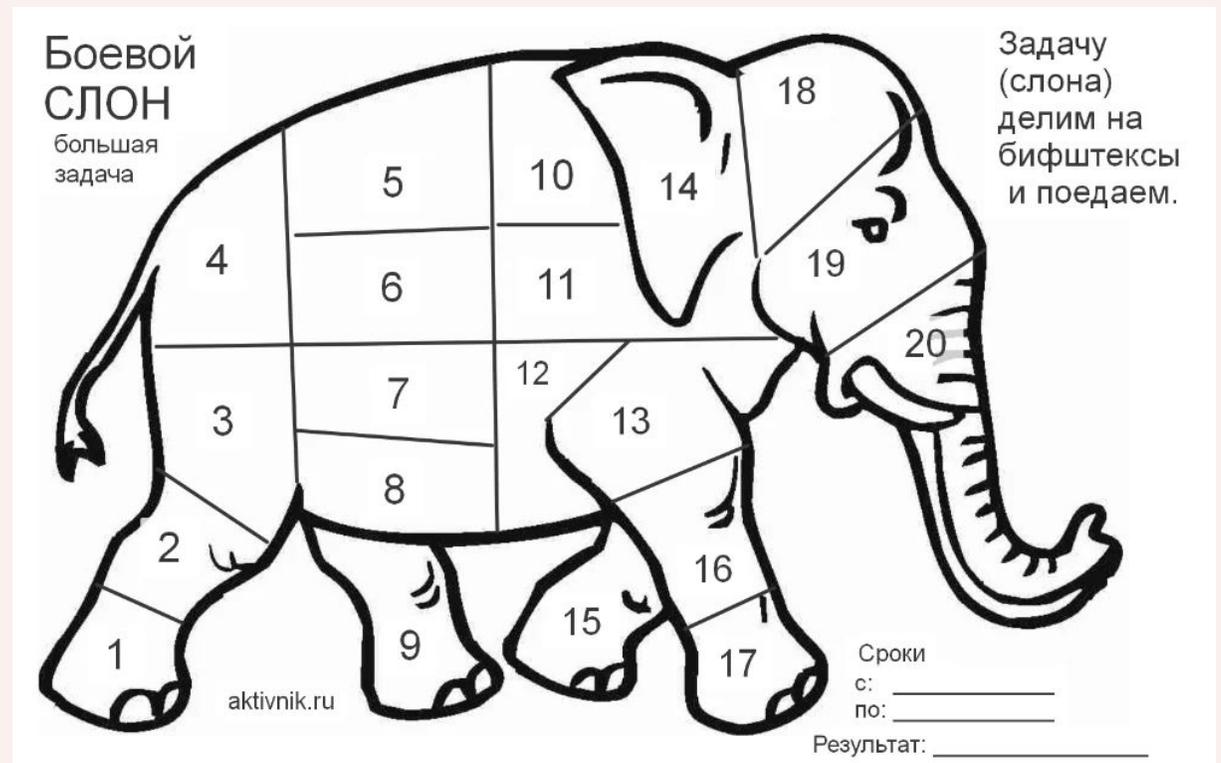
Техника "Pomodoro"



Как сконцентрироваться на одном деле?

Техника "Ешь слона частями"

Суть данного метода в том, чтобы большие задачи поделить на основные части, которые в свою очередь поделить на маленькие подзадачи.





Как сконцентрироваться на одном деле?

14400

Как сконцентрироваться на одном деле?

1440

1440 – магическое число, которое может изменить вашу жизнь. Просто напишите крупным жирным шрифтом число 1440 на листе бумаги и повесьте его там, где оно будет постоянно находиться у вас перед глазами и напоминать об ограниченности такого драгоценного источника, как время.



Как все успеть?

Секрет первый

Определите свои приоритеты

Как все успеть?

Секрет первый.

Определите свои приоритеты-

Колесо Жизненного Баланса



Как все успеть?

Секрет первый.

Определите свои приоритеты-
Колесо Жизненного Баланса

*Чем меньше вы довольны
развитием той или иной сферы,
тем больше внимания она
требует.*



Как все успеть?

Секрет второй

Избегайте «поглотителей времени»:

- Прерывающие события (телефонные звонки, визиты, электронные письма или сообщения в мессенджер, на которые нужно срочно ответить).
- Пустая трата времени (в очереди, на совещании, где вы обязаны присутствовать по долгу службы)
- ◆ □ Времяпровождение и разговоры



Как все успеть?

Секрет третий



Используйте все
то, о чем мы
говорили сегодня!



« Жил-был один молодец. Он очень много работал, да так что не было ни минуты свободного времени. А работы у него была сказанная-торговец. Ездил он по разным городам, в которых вел торговлю, но посмотреть красоты и пообщаться с горожанами не было у него времени.

Была у купца семья, но, озабоченный важными делами, не играл купец с маленькими сыновьями, не воспитывал их, когда те подросли. Были у купца друзья, но с годами все куда-то растерялись, а остались лишь деловые партнеры.

Зато накопил купец огромное многомиллионное состояние. И вот, решил он, наконец, что может позволить себе взять отпуск на год и прожить этот год в роскоши со своей семьей. Только он об этом подумал, как к нему спустился ангел смерти.

Купец был очень хорошим торговцем, поэтому решил выторговать у ангела немного времени, решил купить его за любую цену:

- Я дам тебе третью часть моего состояния, если ты позволишь прожить мне еще хотя бы три дня.

Однако ангел стоял на своем.

- Хорошо, я дам тебе целых три миллиона всего за один день моей жизни. Мне нужен этот день, чтобы я мог навестить свою семью, которую постоянно не вижу из-за вечной занятости. А еще я хочу насладиться в последний раз красотой Земли.

Однако ангел не соглашался. Тогда купец стал умолять дать ему одну минутку, он хотел написать своему сыну прощальные слова...



ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ ?