

Завдання для дистанційного заняття:

1. Зробити таймінг одного свого дня.
Впродовж дня записувати, скільки часу у Вас займає виконання дій.
Записувати потрібно всі дії.
2. Проаналізувати цей список, який у Вас вийшов, з точки зору методики «Матриця Ейзенхауера» (див. текст лекції 6). Кожний пункт (кожну дію) потрібно помістити у відповідний квадрант.
Порахувати, скільки часу у Вас займають дії кожного квадранту.
3. Зробити висновки стосовно ефективності використання свого часу, визначити власні хронофаги.