

# Какие существуют способы управления временем?

Кондратьев Сергей, ASCMP-19-1

# Принцип Парето



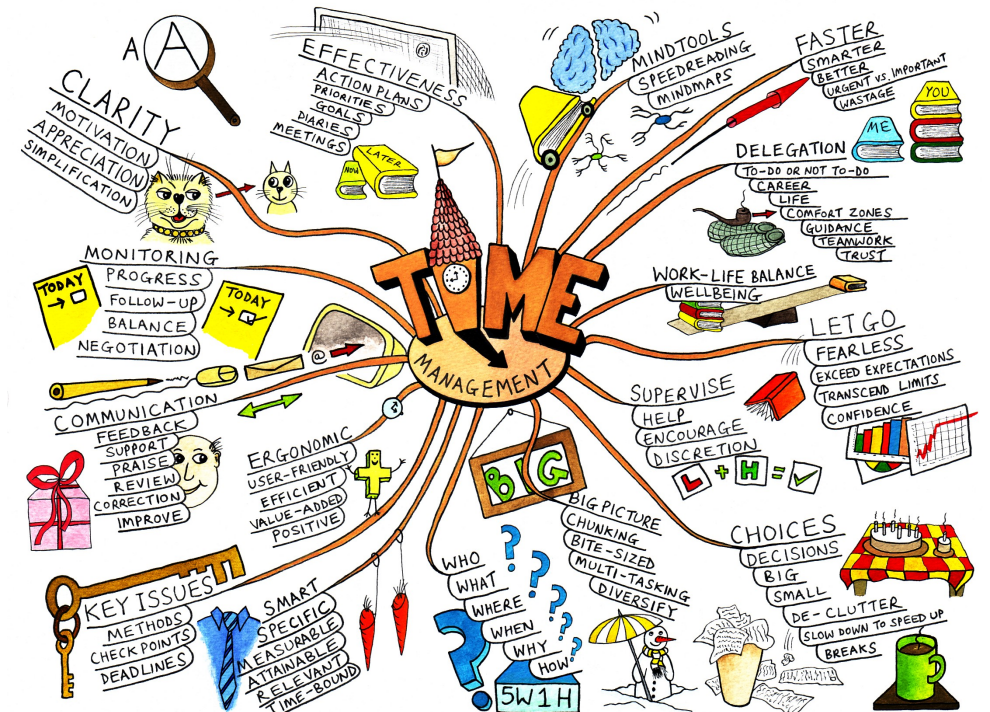
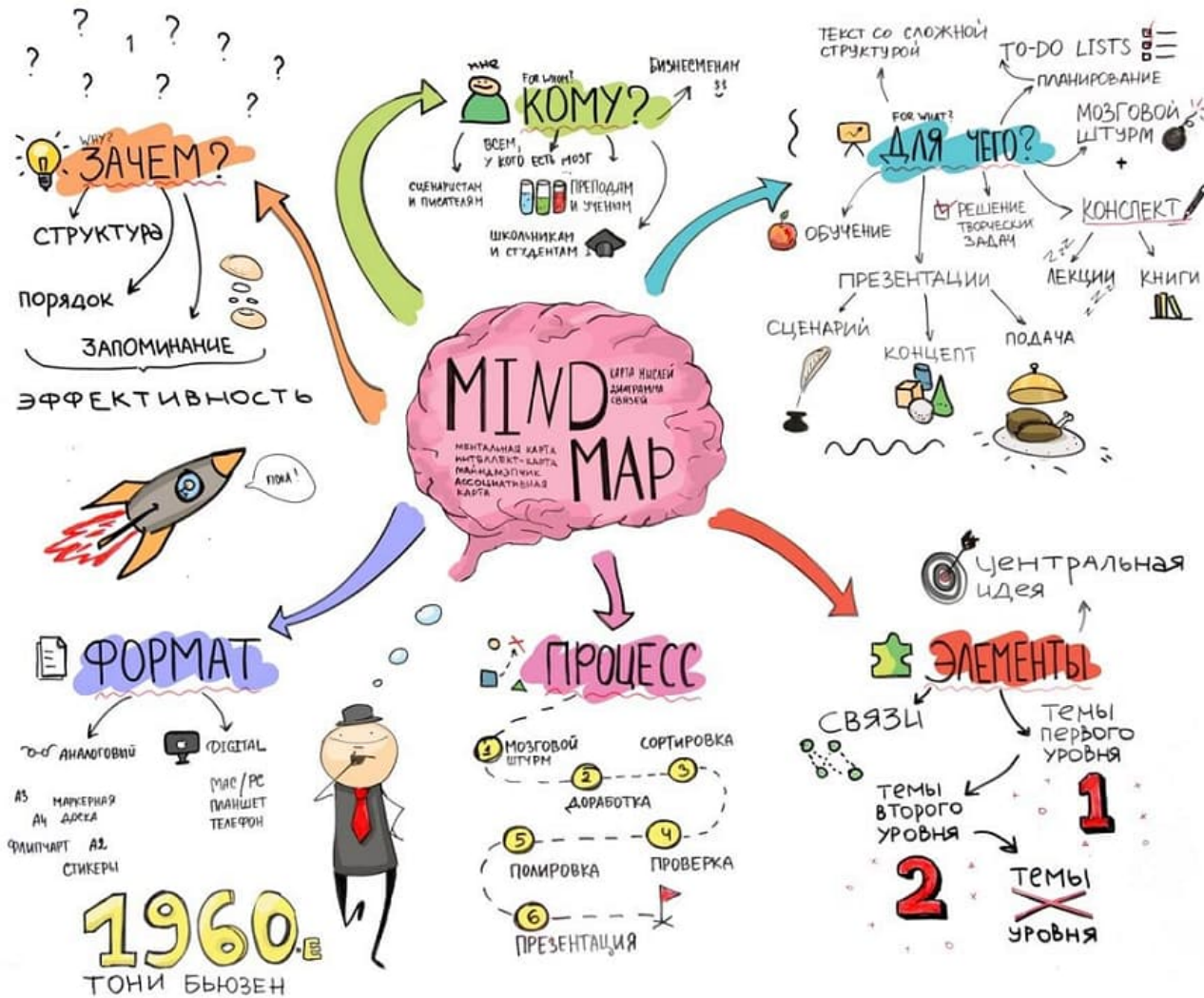
# Матрица Эйзенхауэра

Дела	Срочные	Несрочные
	А	В
Важные	Неотложные проблемы. Проекты с «горящим» сроком выполнения.	Профилактика проблем. Дела, ведущие к вашей цели. Восстановление сил.
	С	Д
Неважные	Предстоящие неотложные дела. Ежедневная рутина.	Компьютерные игры, социальные сети. Просмотр ТВ. Телефонные звонки. «Пожиратели» времени.

Важные срочные	Важные несрочные
<p>Сделать прямо сейчас</p> <p>Потушить пожар Спасти утопающего</p> <p>🔥 Аврал Стремится к нулю</p>	<p>Посвятить основное время</p> <p>Написать клиенту Сделать работу по проекту Сходить в спортзал Пообедать с партнером</p> <p>Полезная ценная работа</p>
Неважные срочные	Неважные несрочные
<p>Делегировать</p> <p>Написать отчет Забронировать билеты Разослать открытки Посидеть на планерке</p> <p>Дурные дела Найти того, кому они важны</p>	<p>Отказаться</p> <p>Рутинная работа То, что могут сделать другие Встречи без цели и смысла</p> <p>Бессмысленная трата времени</p>



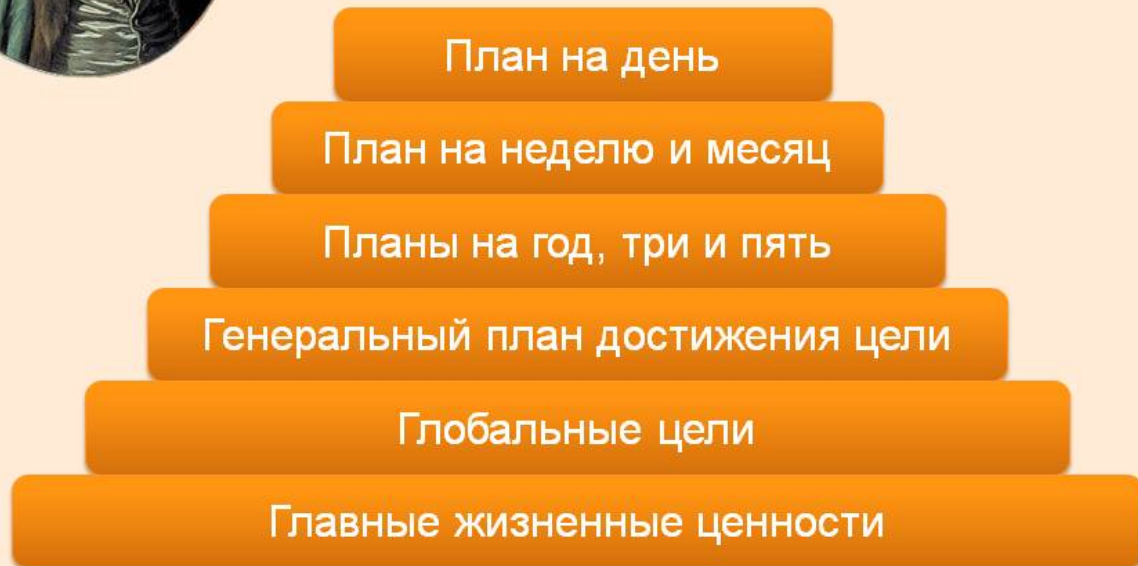
# Интеллект-карты или Mind maps



# Пирамида Франклина

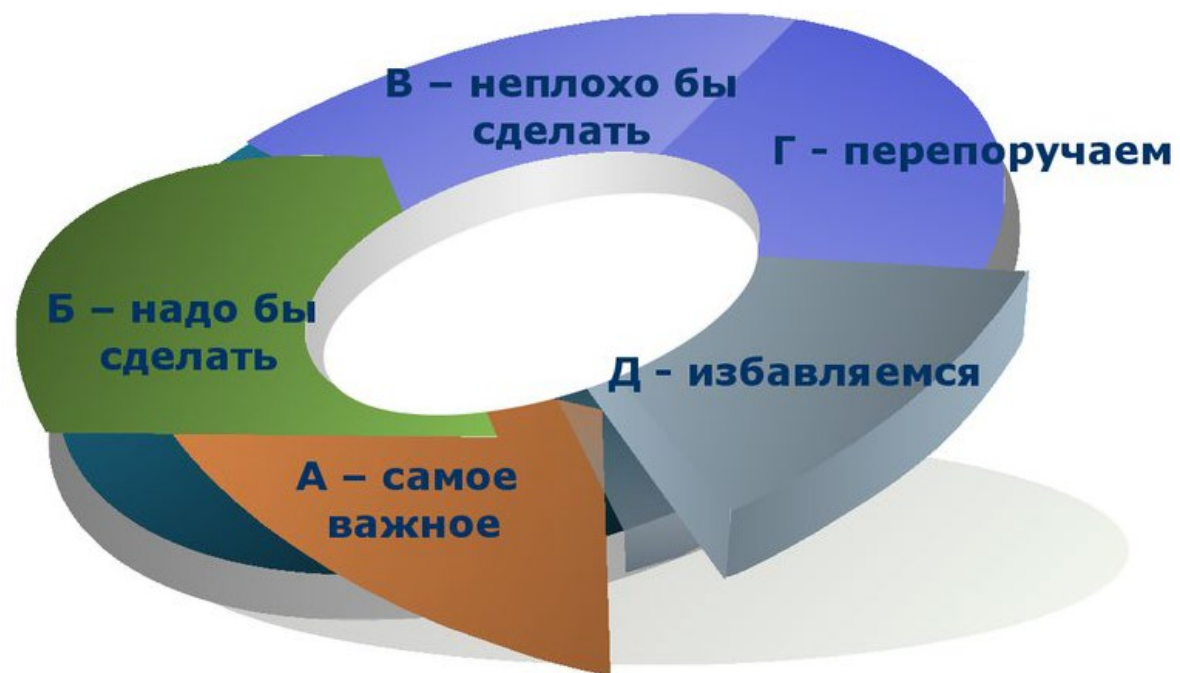


## Пирамида Франклина (дерево целей)



# Метод АБВГД

Группа	Последствия	Приоритет
А	Серьезные	В первую очередь
Б	Умеренные	Во вторую очередь
В	Без последствий	В последнюю очередь
Г	Любые	Делегировать
Д	Впустую отнимают время	Не делать





# Сначала съешьте лягушку!

## Самые популярные техники тайм-менеджмента



### Съедать лягушку каждый день

Бывают в нашей жизни дела, требующие, может быть, совсем немного времени, но неприятные. Позвонить недружелюбному клиенту; вызвать наконец сантехника; попросить шефа о повышении зарплаты и т. п. В тайм-менеджменте такие задачи называются «лягушками».

«Лягушки» часто подолгу откладываются и грозят перерасти в большие неприятности. У испанцев есть поговорка: «Каждое утро съедай лягушку». Действительно, начав день со съедения одной «лягушки», вы весь день ходите бодрый и радостный.



# Как съесть слона

## Самые популярные техники тайм-менеджмента



### Как «Съесть слона»

Очень крупные задачи, в терминологии тайм-менеджмента называются «слонами». Например, написание диссертации, разработка бизнес-плана, ремонт и так далее.

Единственный способ все-таки «съесть слона» — разрезать его на маленькие измеримые «бифштексы» и каждый день съедать один такой «бифштекс».

Так постепенно вы будете приближаться к глобальной цели, не затрачивая лишние нервы на неподъемность большого и важного дела.





# Метод швейцарского сыра

Самые  
популярные  
техники  
тайм-менеджмента



## Метод «швейцарского сыра»

Попробуйте выполнять задачу не в логическом порядке, а в произвольном, «выгрызая» из разных мест маленькие кусочки — наиболее простые на данный момент.

Например, при подготовке отчёта можно сначала подобрать иллюстрации или отдельно поработать с графиками. Через некоторое время в вашем «сыре» образуется столько дырок, что «доесть» его будет совсем несложно.



**Спасибо за внимание!**