

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный технический университет»
Кафедра «Вычислительная техника»

Персональная эффективность: тайм-менеджмент

Практическая работа №4
«Колесо целей»

Выполнил
Студент группы ИВТбд-21
Ведин В. А.
Проверил(а):
ст. преподаватель кафедры «ВТ»
Лылова А.В.

Ульяновск
2024

ЗАДАНИЕ

Требуется построить «колесо целей» в виде лучевой диаграммы. Название каждой из осей-лучей:

- Семья;
- Здоровье;
- Деньги;
- Друзья;
- Карьера;
- Время;
- Развлечения и отдых;
- Пространство вокруг нас.

На каждой оси нужно отложить значение отмеченных характеристик от 0 до 10, после чего соединить отложенные точки линией одного цвета, полученная кривая будет означать состояние моей удовлетворенности по основным ценностным направлениям жизни. Затем, требуется построить ещё одну кривую, но уже другим цветом, она уже будет соответствовать моим желаниям по тем же направлениям через год. После чего нужно будет проанализировать полученные диаграммы.

КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ И ЕГО АНАЛИЗ

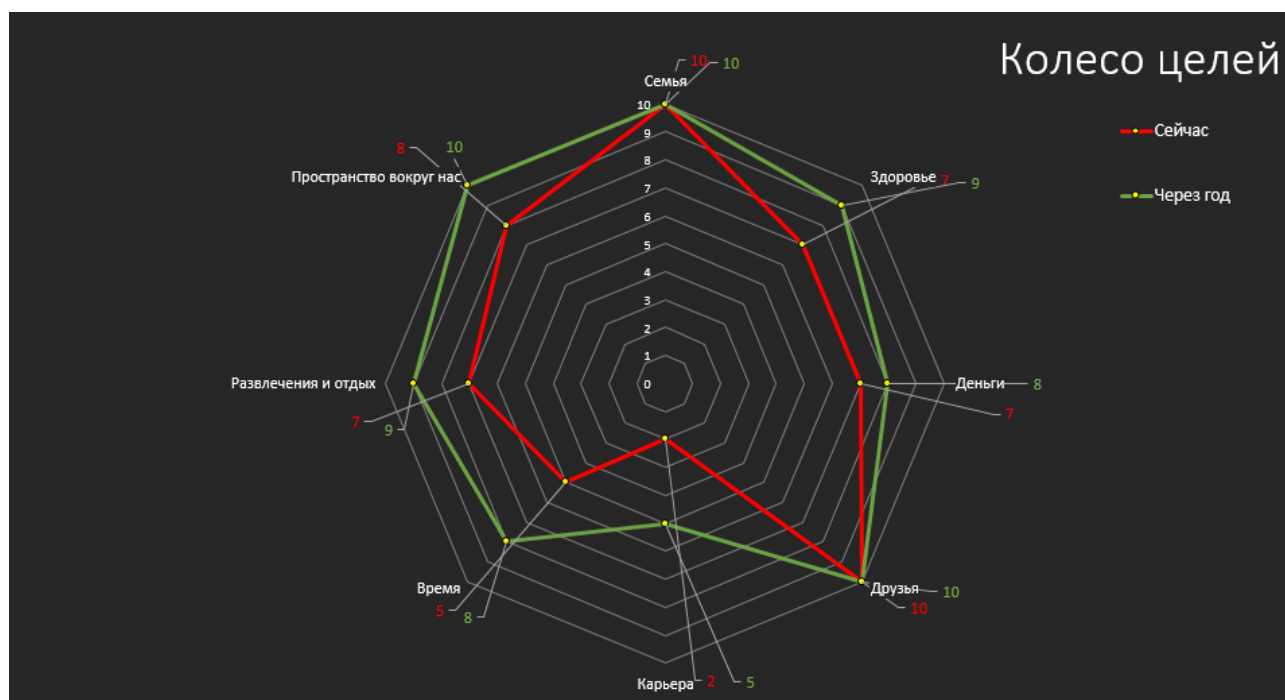


Рис 1. Диаграмма «Колесо целей»

1. Семья: сейчас – 10; через год – 10. На данный момент я полностью удовлетворен своими отношениями внутри семьи, а также отношению к моей семье, поэтому я планирую и дальше поддерживать их на этом уровне;

2. Здоровье: сейчас – 7; через год – 9. Моё здоровье сейчас вполне на хорошем уровне, однако всё ещё не хватает физической активности, всё ещё не хватает, в достаточной мере, правильного питания;

3. Деньги: сейчас – 7; через год – 8. Мое нынешнее финансовое состояние меня действительно устраивает, однако оно не идеальное, поэтому через год я планирую брать какие-то заказы на фрилансе или делать что-то на заказ, чтобы немного увеличить свой нынешний доход;

4. Друзья: сейчас – 10; через год – 10. На данный момент у меня есть достаточное количество хороших друзей, на которых я могу положиться в трудную минуту, поэтому я планирую поддерживать и дальше контакт с этими людьми;

5. Карьера: сейчас – 2; через год – 5. В нынешнее время я обладаю базовыми знаниями в той области, в которой я хочу развиваться, я постепенно набираюсь практического опыта и приобретаю новые навыки, поэтому через год, я определенно планирую становиться всё больше квалифицированным специалистом;

6. Время: сейчас – 5; через год – 8. Под временем подразумевается умение его распределять и тратить в нужное русло. На сегодняшний день у меня есть определенные успехи в планировании и принципах самодисциплины, однако, на мой взгляд, это всё ещё плохо, поэтому через год я планирую быть более грамотным в распределении своего времени и меньше тратить его впустую;

7. Развлечения и отдых: сейчас – 7; через год – 9. Здесь имеется в виду то, как я провожу свой досуг и наличие достаточного количества отдыха. В целом, меня устраивает мое количество отдыха и то, как я провожу свой досуг, однако, через год я хочу больше заниматься активным видом досуга, таким как картинг;

8. Пространство вокруг нас: сейчас – 8; через год – 10. Это самая абстрактная категория здесь, на мой взгляд, поэтому здесь я подразумеваю, что это некая совокупность всех факторов, которые были перечислены выше. Поэтому, на данный момент я действительно удовлетворен всеми своими некими составляющими жизни, и соответственно через год эта удовлетворенность, в планах, должна быть максимальной.

По результатам данного анализа можно сделать вывод, что в целом, я удовлетворен своей жизнью, однако всегда есть куда стремиться и куда расти, поэтому нельзя останавливаться, а нужно идти только вперед.

ИТОГИ

По итогам данной работы было сформировано «колесо целей» на данный момент и то, какими оно планируется через год. Был проведен анализ двух этих «колес» и были внесены некие точности и коррективы в сами характеристики для большего понимания о чём идёт речь. А также был сделан вывод по итогу данного анализа.