

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 №1
«Расставление приоритетов»

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

Ульяновск
2024

ЗАДАНИЕ

Требуется сформировать 10 жизненно важных ценностей, например: карьера (учеба), достаток, здоровье близких, собственное здоровье, интересные поездки и путешествия, хороший автомобиль, изучение иностранного языка, спорт, хобби, собственный дом и так далее.

После формирования требуется расположить эти цели именно в той последовательности, насколько каждый пункт важен.

Затем требуется проанализировать данную последовательность и сделать выводы о расставленных приоритетах и поменять эти цели местами в зависимости от проведенного анализа и создать уже новую последовательность целей.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ И ПОЯСНЕНИЕ К НИМ

Таблица 1 – Первоначальные цели (ценность).

№ цели (ценности) по ее важности	Цель (ценность)
1	Учеба
2	Здоровье
3	Личная жизнь (отношения)
4	Спорт
5	Изучение иностранного языка
6	Хобби
7	Друзья
8	Достаток
9	Путешествия
10	Личный автомобиль

Данный список был сформирован таким образом, что все цели, стоящие на определенных местах, были поставлены туда по принципу, что первым придёт в голову. Помимо этого, стоит некоторые цели (ценности) пояснить.

- Учеба. В данном контексте учеба представляет из себя обучение в университете и получение знаний по будущей профессии, которая является огромной частью жизни человека;
- Здоровье. Здесь подразумевается общее состояние здоровья, то есть питание, сон и так далее, т.е. следить за тем, как ты себя чувствуешь;
- Личная жизнь (отношения). Здесь всё понятно: поддерживать текущие отношения и сохранять их на текущем уровне или развивать;
- Спорт. Поддержание собственной формы тела;

- Изучение иностранного языка. В своей сущности тут подразумевается изучение английского, т.к. он понадобится в будущей работе;
- Хобби. Не забывать про хобби также заниматься им, развивать его, так как хобби является, фактически, отдыхом от основной деятельности;
- Друзья. Поддерживать общение с друзьями, ведь хорошие друзья могут всегда прийти помощь в трудной ситуации;
- Достаток. Денежное состояние человека, очевидно, что это такой фактор, который напрямую влияет на жизнь человека;
- Путешествия. Здесь подразумевается поездки в разные города, возможно деревни, села, а может и целые страны. Видеть мир – это расширение кругозора;
- Личный автомобиль. Наличие личного автомобиля уменьшит время практически всех поездок, который раньше совершались на общественном транспорте, это определенно добавляет удобства в жизнь.

АНАЛИЗ ПЕРВИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ (ЦЕННОСТЕЙ)

После построения таблицы, где цели (ценности) расположены в порядке их важности, можно провести некий анализ и понять, а правильно ли расставлены эти цели.

Начнём со здоровья и учёбы. А правда ли здоровье важнее учебы? Субъективный взгляд таков, что иногда приходится жертвовать здоровьем, чтобы просто успеть что-то досдать до начала зачётной недели, однако таких ситуаций можно попросту не допускать, если грамотно планировать свое время, поэтому здоровье можно сделать самой важной целью (ценностью) на данный момент, а учёбу сместить на одну позицию ниже.

Далее, идя по списку, можно заметить, что в целом все цели (ценности) распределены верно, однако, а так ли важны спорт, изучение иностранного языка и хобби, как друзья? Друзья - это практически единственные люди в жизни человека, которые могут помочь ему даже в самые тяжелые моменты, поэтому можно сделать вывод, что друзья более важны, чем спорт, изучение иностранного языка и хобби.

Затем, немного окунувшись глубже в троицу, которую мы сравнивали с друзьями выше, можно задать вопрос: «А хобби не важнее, чем изучение иностранного языка?», на мой взгляд хобби – это отдых от основной деятельности, т.е. учебы, соответственно, отдых, поэтому хобби поднимается выше.

Далее, последнее, на мой взгляд, что стоит поменять местами это путешествия и достаток. Достаток эта та вещь, которая приходит либо с годами работы и поднятия по карьерной лестнице, либо с годами упорства изучения рынка, трейдинга и так далее. Всё это сводится к тому, что достаток зависит от ваших навыков, знаний, упорства и приложенных усилий. Таким образом это не самая важная вещь, к которой должен стремиться человек. Да, по началу достаток будет приносить счастье и удовольствие, но далее, со степенью его

увеличения человек будет чувствовать отчаяние, апатию и депрессию, потому что, если достаток стоит на первом месте в жизни человека, то он лишается всего остального, потому что достижение высокого достатка забирает всё время и все силы человека, поэтому на остальное (друзья, отношения, спорт, здоровье) у него просто не остаётся времени, поэтому путешествовать намного важнее, чем иметь большой достаток, потому что путешествия расширяют кругозор человека, расширяют список его знакомых, связей, друзей, что в будущем также может помочь поднять тот же достаток. Однако, достаток, как мне кажется, стоит немного выше, чем личный автомобиль, потому что в современном мире можно обойтись без личного транспорта, так как существует общественный транспорт, а для междогородов существуют автобусы, поезда и самолёты. Есть куча сервисов, которые могут заменить личный автомобиль, следовательно, его можно вовсе убрать из списка и заменить на что-то более важное, например, семья.

Однако семью ставить на последнее место совсем не правильно, поэтому, если сравнивать весь список с семьёй, то я бы предпочёл поставить ее на второе место по важности, так как семья - это то место, где тебя примут таким, какой ты есть, где тебя выслушают, поймут, помогут. Это то место, где ты вырос, так что это очень важно.

Таким образом, можно составить новую таблицу:

Таблица 2 – цели (ценности) после анализа

№ цели (ценности) по ее важности	Цель (ценность)
1	Здоровье
2	Семья
3	Учеба
4	Личная жизнь (отношения)
5	Друзья
6	Спорт

№ цели (ценности) по ее важности	Цель (ценность)
7	Хобби
8	Изучение иностранного языка
9	Путешествия
10	Достаток

ИТОГИ

По итогам данной работы были сформированы цели (ценности), который считаются наиболее важными сейчас, после чего были проанализированы с целью понять почему они расставлены так, а не иначе, а после были переставлены, так как были сделаны соответствующие выводы о первом списке целей. Теперь это список целей (ценностей), который поможет расставить приоритеты при планировании времени, дня, недели, месяца, а может и всего года.