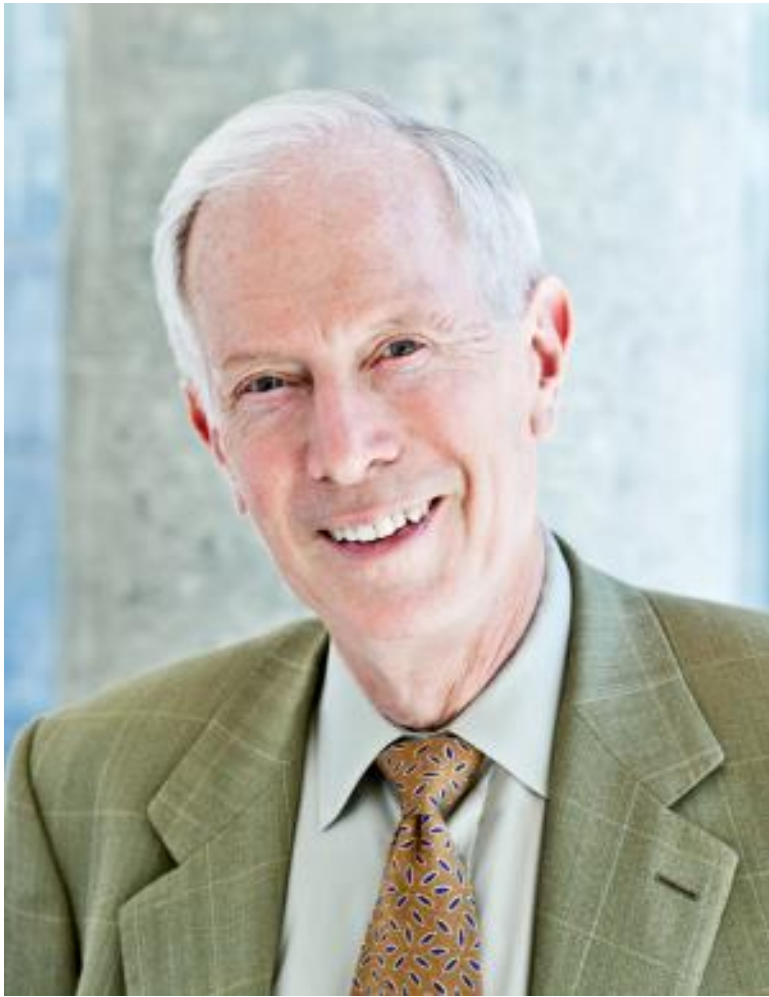




# Тайм- менеджмент: **найкращі часи**

**Кайрос:** граничний момент, щасливий час



Томас А. Бан

# СЕРЕНДИПНІСТЬ

- здатність керувати випадковостями
  - здатність випадково робити щасливі та несподівані відкриття
  - здатність знаходити щось важливе, чого не шукали передвизначено
  - здатність вчитися на власних помилках
  - здатність робити змістовні висновки з випадкових спостережень
  - здатність зауважувати важливі деталі та встановлювати між ними зв'язки
- (2006)

# Стратегії **резервування** часу



© CanStockPhoto.com

- 1) **стратегія випередження** реального часу, за якої людина виконує завдання завчасно, заздалегідь до визначеного терміну. Це дає їй змогу не створювати цейтноту у справах, менше тривожитись щодо термінів виконання завдання, встигати відпочивати;
- 2) **стратегія перетворення** часу, за якої людина заощаджений або вільний час використовує для саморозвитку. Це надає їй можливість стати компетентнішою і виконати завдання ефективніше, а також зробити свій час більш змістовним.

## Підходи щодо оптимальності розподілу часу

Перший підхід вбачає оптимальність розподілу часу у співвідношенні 60% / 40%. Це означає, що частка запланованої робочої активності – виконання завдань – має становити близько 60% часу, а ще 40% залишити для непередбачуваних подій – незаплановані завдання, перемовини, дзвінки, інші справи. Водночас якщо таких незапланованих подій не відбулося, цей вивільнений час розумно зарезервувати.





## Підходи щодо оптимальності розподілу часу

Другий розподіл часу, як *абсолютний* та *раціональний*.

*Абсолютний* розподіл часу, за якого виконанню завдання планується присвятити усі 100% часу вважається неефективним.

За *раціонального* розподілу часу

60% часу виокремлюється на безпосереднє виконання завдання,  
20% – на контроль якості його виконання,  
20% – на непередбачувані справи.



## Підходи щодо оптимальності розподілу часу

Третій (правило Паретто) вбачає оптимальність розподілу часу у співвідношенні 20% / 80%. Це означає, що з 100% часу, виокремленого на завдання, 20% займає розробка ідеї, а решта 80% часу ідуть на її реалізування. Знання цього правила дає змогу реалістично визначати часові межі виконання завдання.



## Підходи щодо оптимальності розподілу часу

Четвертий підхід стверджує, що реальним часом виконання завдання є час, який ми збираємося виокремити на виконання ( $X$ ) помножений на 3 ( $X*3$ ). Цей підхід також дозволяє реалістично визначати часові межі виконання завдання.



Мета: навчитись резервувати час та аналізувати поглиначі часу.

**Інструкція:** складіть перелік обов’язкових справ на день. А потім поміж важливими справами вмістіть ті, які вам хочеться робити (у прикладі виділено курсивом). Водночас чітко визначте час, який ви збираєтесь виокремити для кожної справи.

*Наприклад,*

Перелік справ (на день)	Час виконання справи
Скласти звіт	2 год.
Читати детектив	1 год.
Дооформити документи з нового проекту	2 год.
Провести ділову бесіду	1 год.
Прогулятись	30 хв.
Читання професійної літератури	2 год.
Оформити фотографії з відпустки у фотошопі	30 хв.

**Напрями аналізу результатів** виконання завдання: що є більш ефективним – не дозволяти собі відволікатися чи врахувати ці відволікання? Наскільки високою є працездатність протягом дня з урахуванням часу на справи за бажанням?

## Методика “Позитивне планування”





«квадрат» Декарта

що я здобуду,  
якщо досягну  
(чогось)

що я здобуду,  
якщо НЕ досягну  
(чогось)

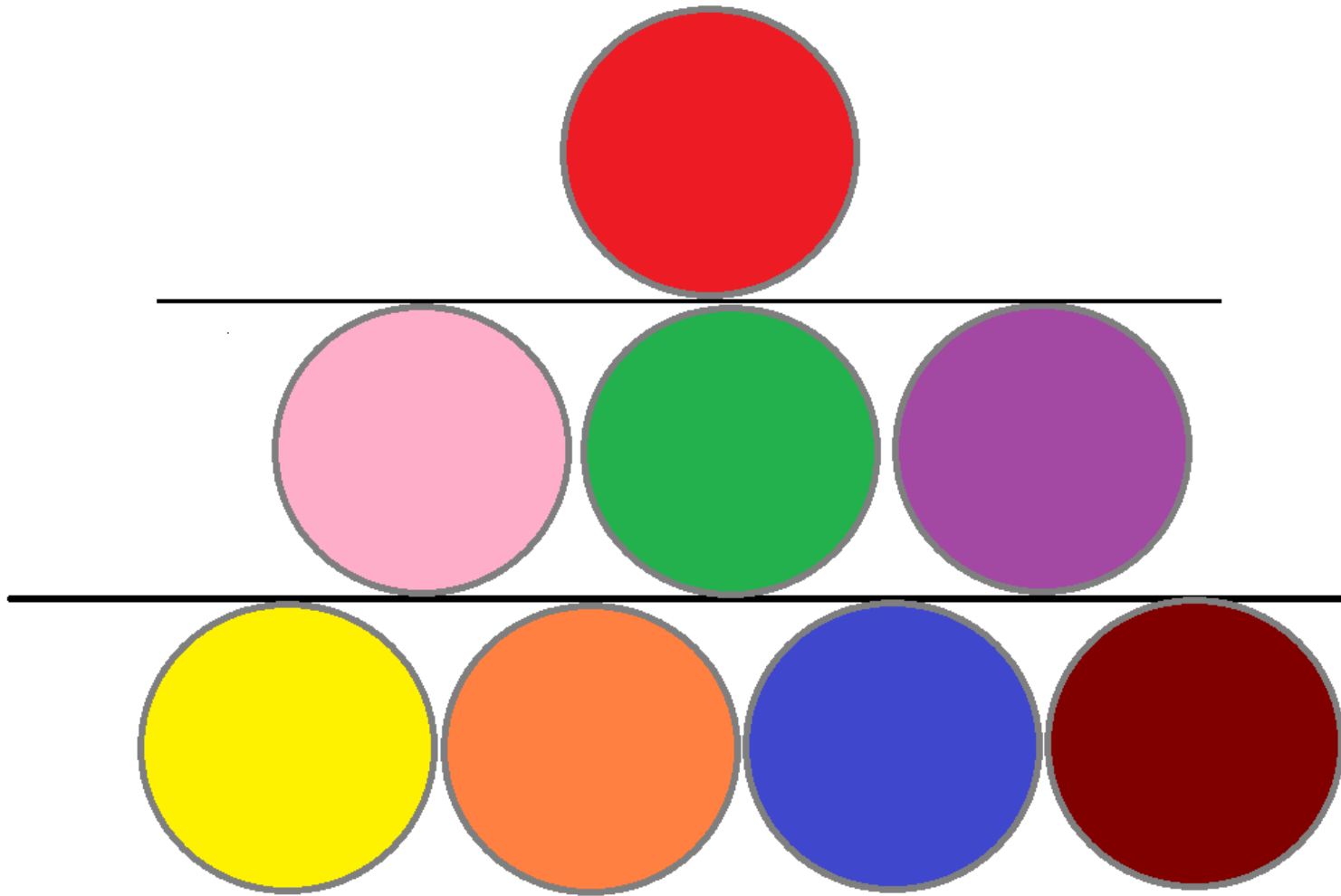
що я НЕ здобуду,  
якщо досягну  
(чогось)

що я НЕ здобуду,  
якщо НЕ досягну  
(чогось)

# Розподілити 24 години



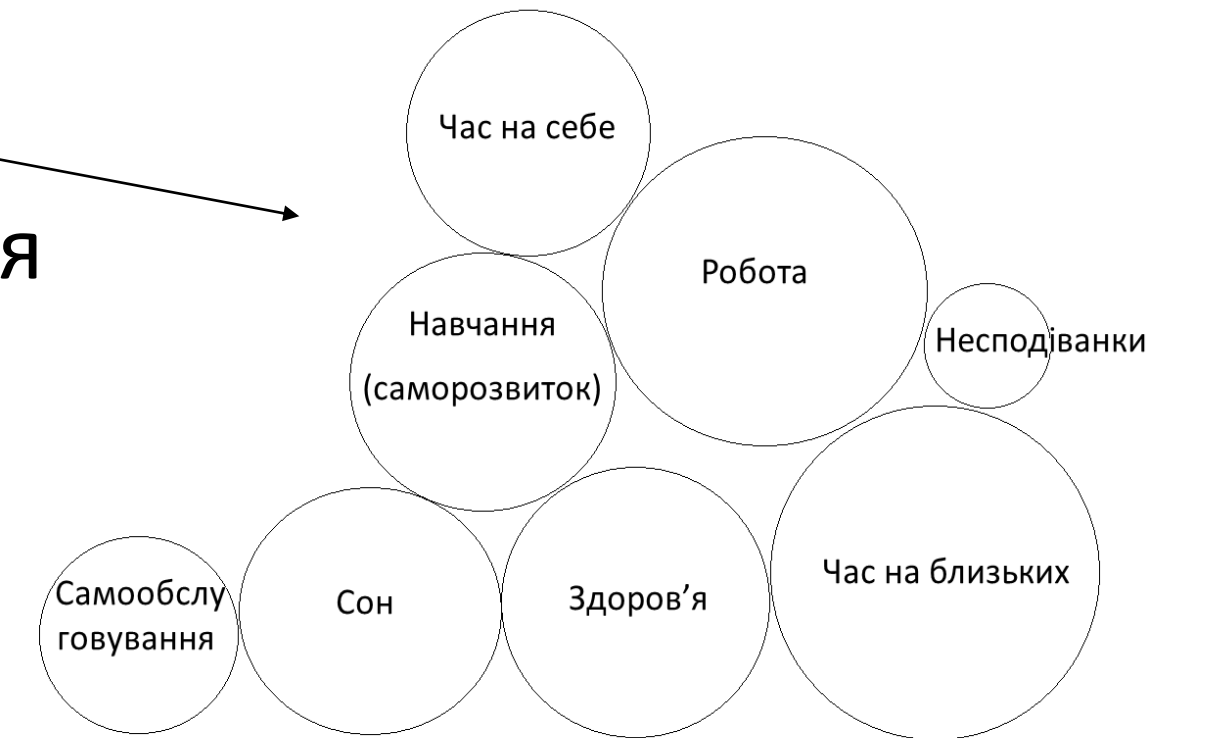
- Робота
- Навчання (саморозвиток)
- Самообслуговування
- Сон
- Час на себе
- Здоров'я
- Час на близьких
- Несподіванки



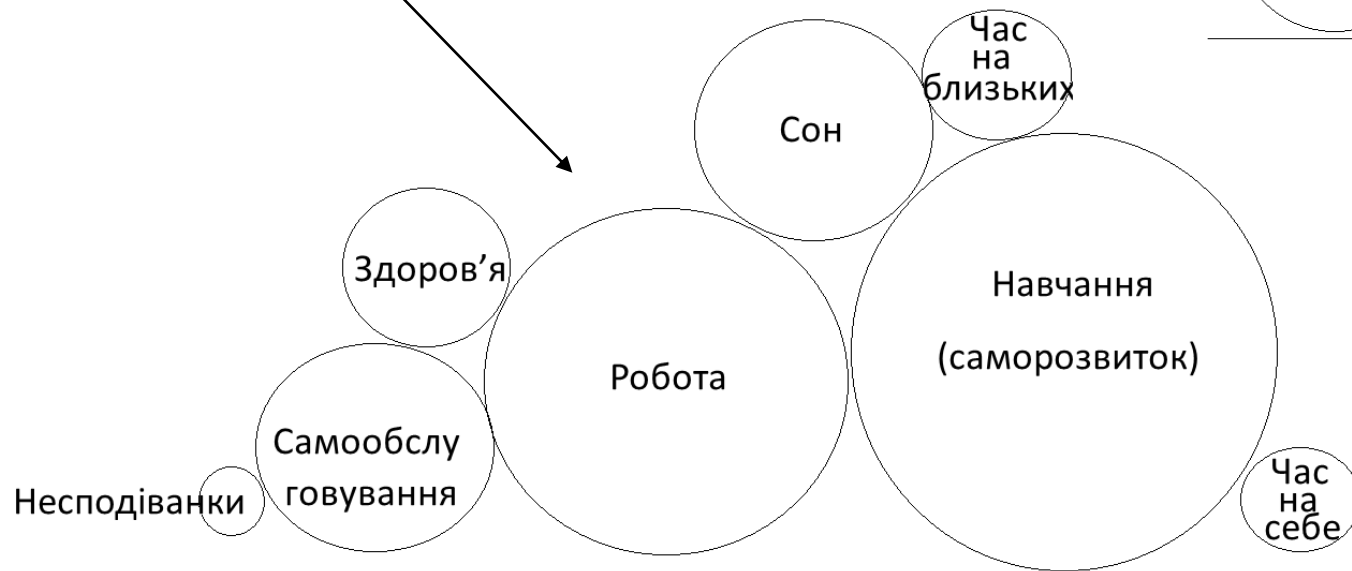
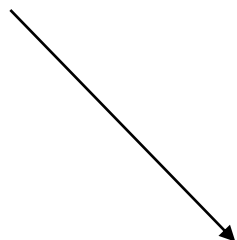
- Робота
- Навчання  
(саморозвиток)
- Самообслуговування
- Сон
- Час на себе
- Здоров'я
- Час на близьких
- Несподіванки

Критерії розподілу : співвідношення / реверсія/ «вагомість» / величина

динамічне  
співвідношення



дисбаланс





Джон Кабат-Зінн

- Інсайт
- Здатність відчувати, що відбувається з іншим (емпатія)
- Інтеграція зв'язків між зауваженими відмінностями

# Усвідомлюваність (зосередженість / розсудливість mindfulness)

1. Безоцінковість
2. Інтерес до життєвих подій (неупередженість)
3. Турбота щодо себе
4. Невтручальницька позиція спостерігача
5. Прийняття





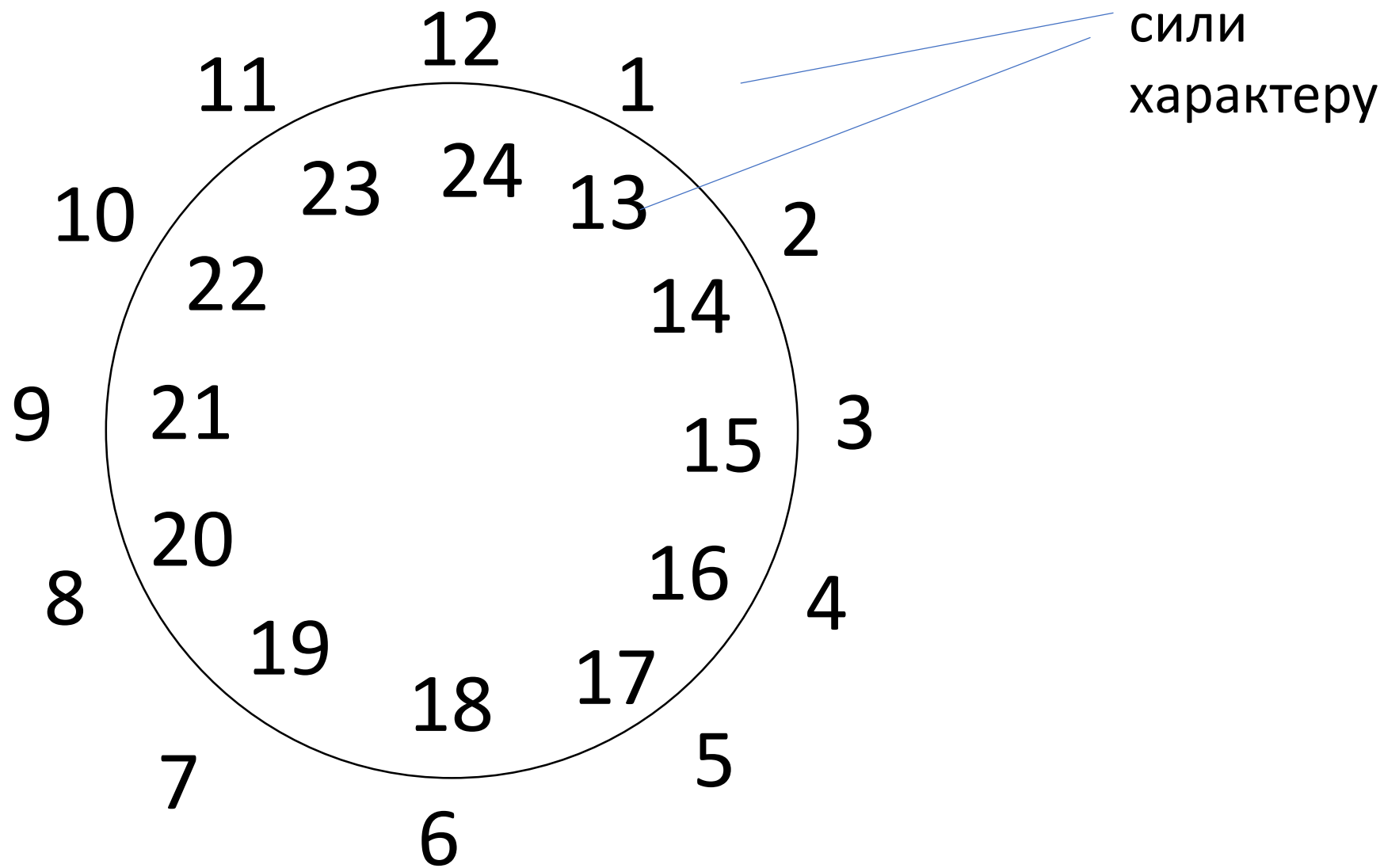
Крістофер Петерсон



Мартін Селігман

## «СИЛИ ХАРАКТЕРУ»

- креативність
- допитливість
- гнучкість мислення
- інтерес до навчання
- перспективність
- хоробрість
- наполегливість
- відвертість
- життєва енергія
- любов
- доброта
- соціальний інтелект
- причетність до спільної справи
- неупередженість
- лідерство
- здатність вибачати
- скромність
- поміркованість
- самоконтроль
- чуття прекрасного
- вдячність
- надія
- чуття гумору
- осмисленість життя





Міхай Чіксенміхайї



## Характеристики «чуття потоку»:

- повна концентрація уваги, думок, почуттів на завданні
- відчуття повної зануреності у завдання/діяльність
- чітке знання того, що слід робити у певний момент часу
- ясне усвідомлення завершальної мети діяльності
- чітке усвідомлення того, на скільки успішно виконується робота
- відсутність тривоги щодо можливих помилок, неспіху
- чуття суб'єктивної зупинки часу та власної «розчиненості у часі»