



Тайм-менеджмент

Медицинский колледж
имени К. Цеткин

Преподаватель:
Филимонова Т. В.

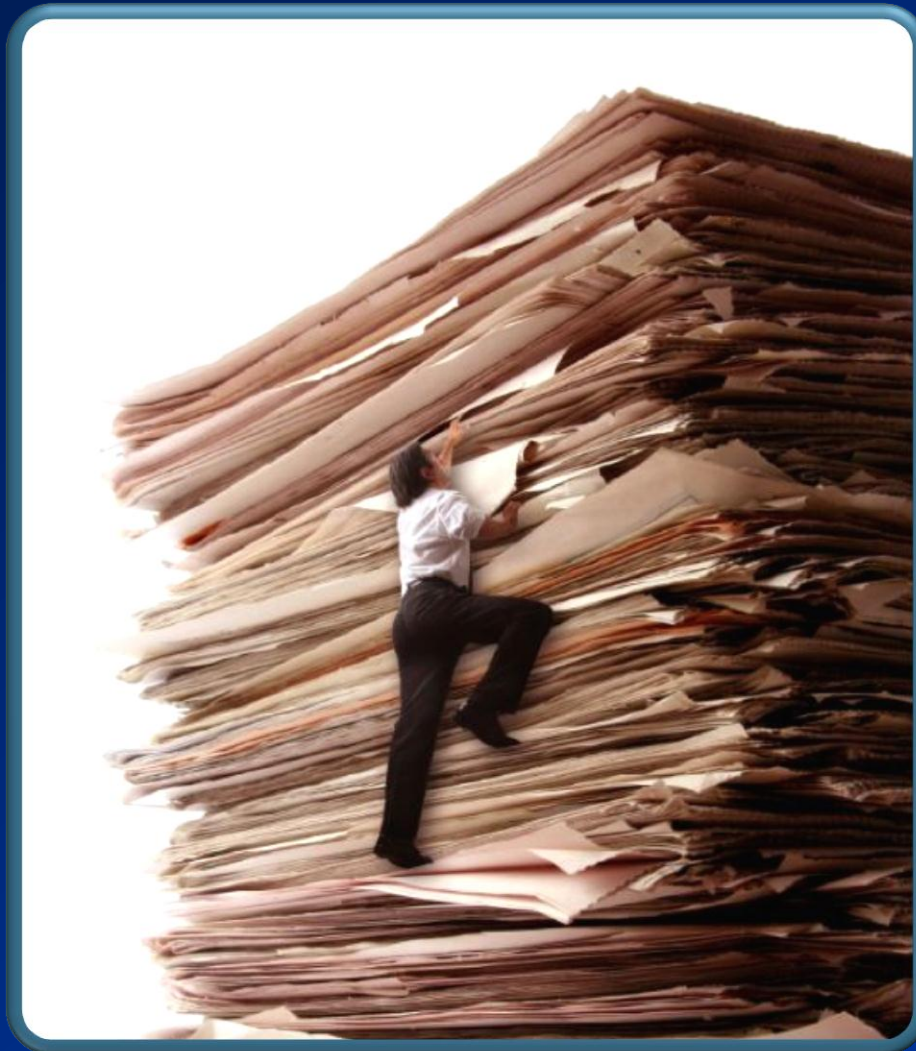
Москва

2013

Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент



Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент

(англ. «time-management» – управление временем)

- технология, позволяющая эффективно организовать рабочее и личное время, что способствует достижению поставленных целей в личной и профессиональной областях

Тайм-менеджмент



*Время невозможно
одолжить,
отложить или
накопить*

*Время можно
только научиться
правильно
использовать
«здесь и сейчас»*

Тайм-менеджмент

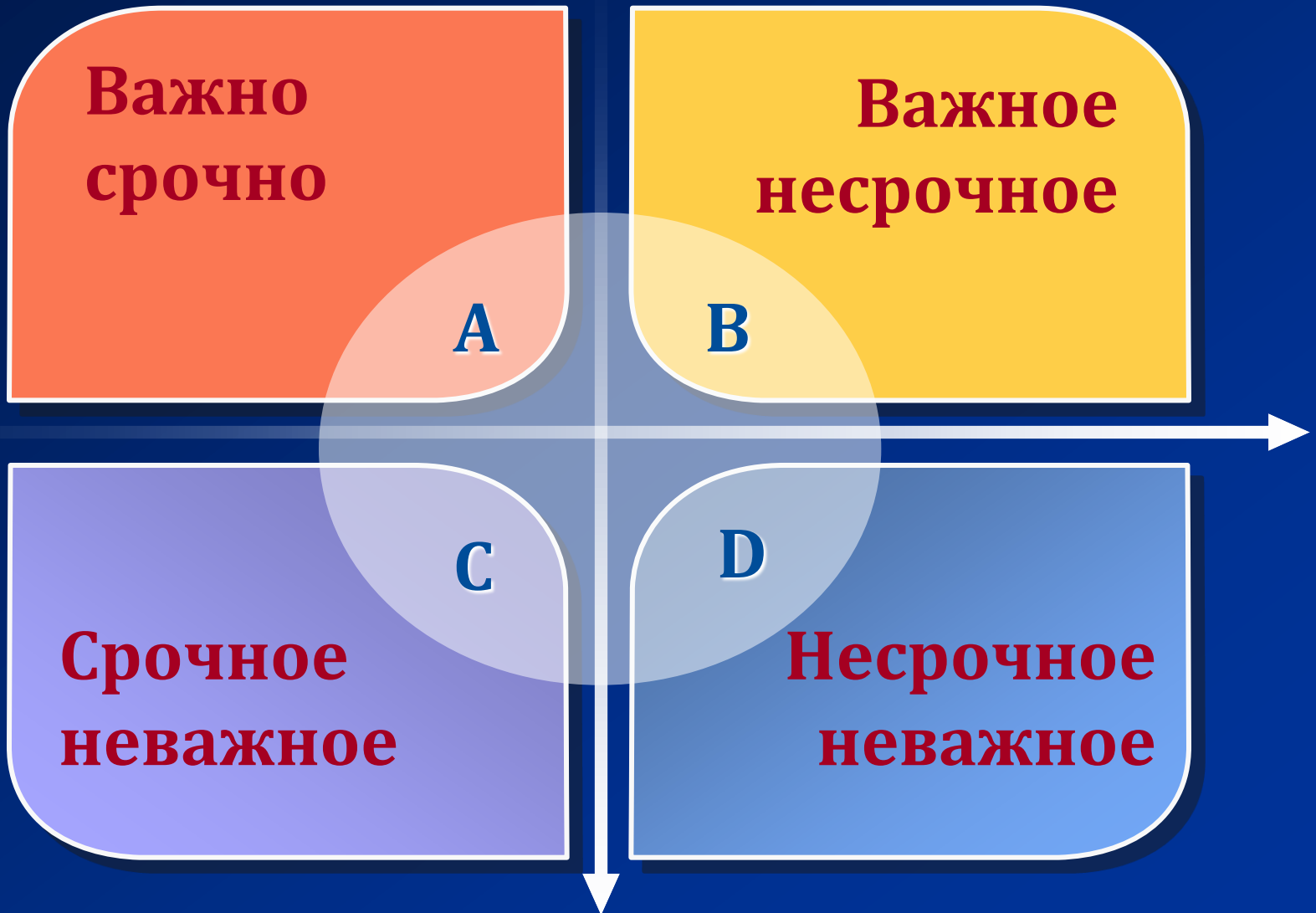


Д.Д.Эйзенхауэр
(34-ый президент США)

*«Срочные дела редко
бывают важными
и в то же время,
важные дела редко
бывают срочными»*



Матрица Эйзенхауэра



Управление временем



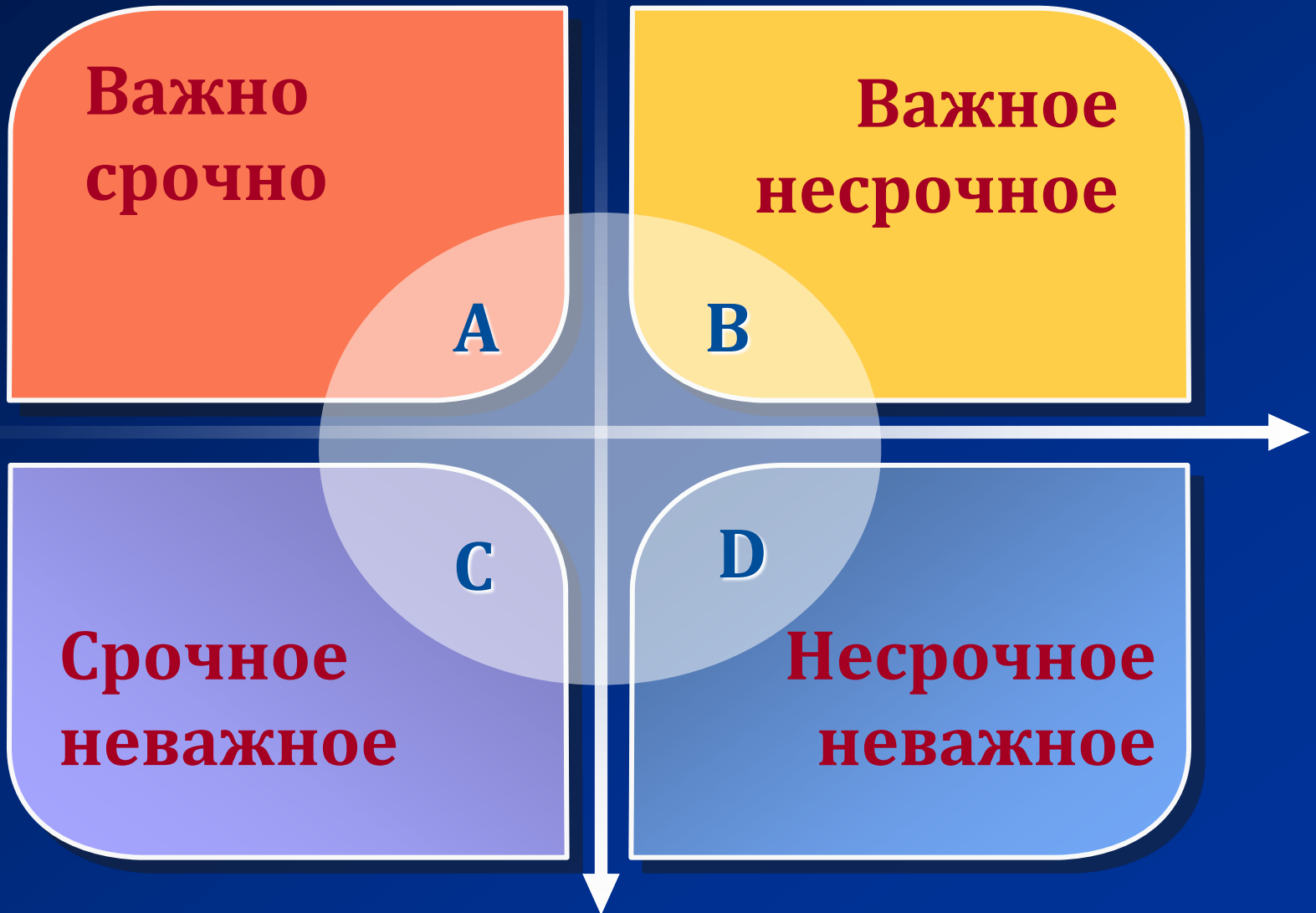
Важные дела

❖ от них зависит
успешная, здоровая,
эмоционально
насыщенная жизнь

Срочные дела

❖ эти дела нельзя
отложить, однако они
могут отвлекать от
главных целей и
вести к неудачам

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

Важно
срочно



Аврал !!!

Форсмажор !!!

Стресс !!!

- ❖ *Аудиторное занятие (проспал, не выучил)*
- ❖ *Контрольная работа (не выучил)*
- ❖ *Экзамен (не вышел в сессию)*
- ❖ *Зубная боль (не вылечил вовремя)*
- ❖ *Прорыв канализации (не наладили вовремя)*



Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

Рутина !!!

УСПЕХ !!!

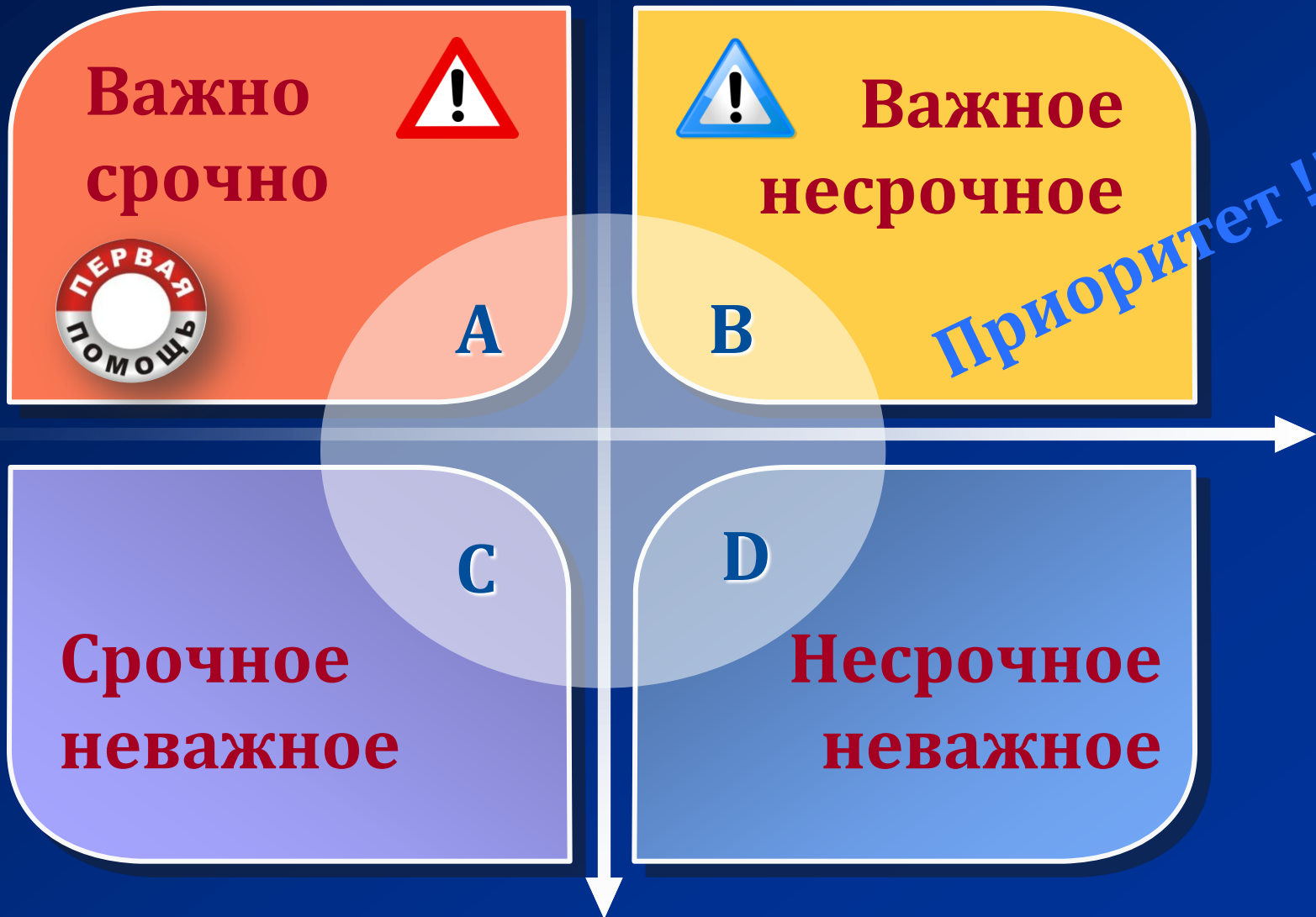


**Важное
несрочное**

- ❖ *Выполнение запланированных дел*
- ❖ *Подготовка к контрольной работе*
- ❖ *Подготовка к экзамену*
- ❖ *Поддержание физического здоровья*
- ❖ *Уборка помещения*

Приоритет !!!

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

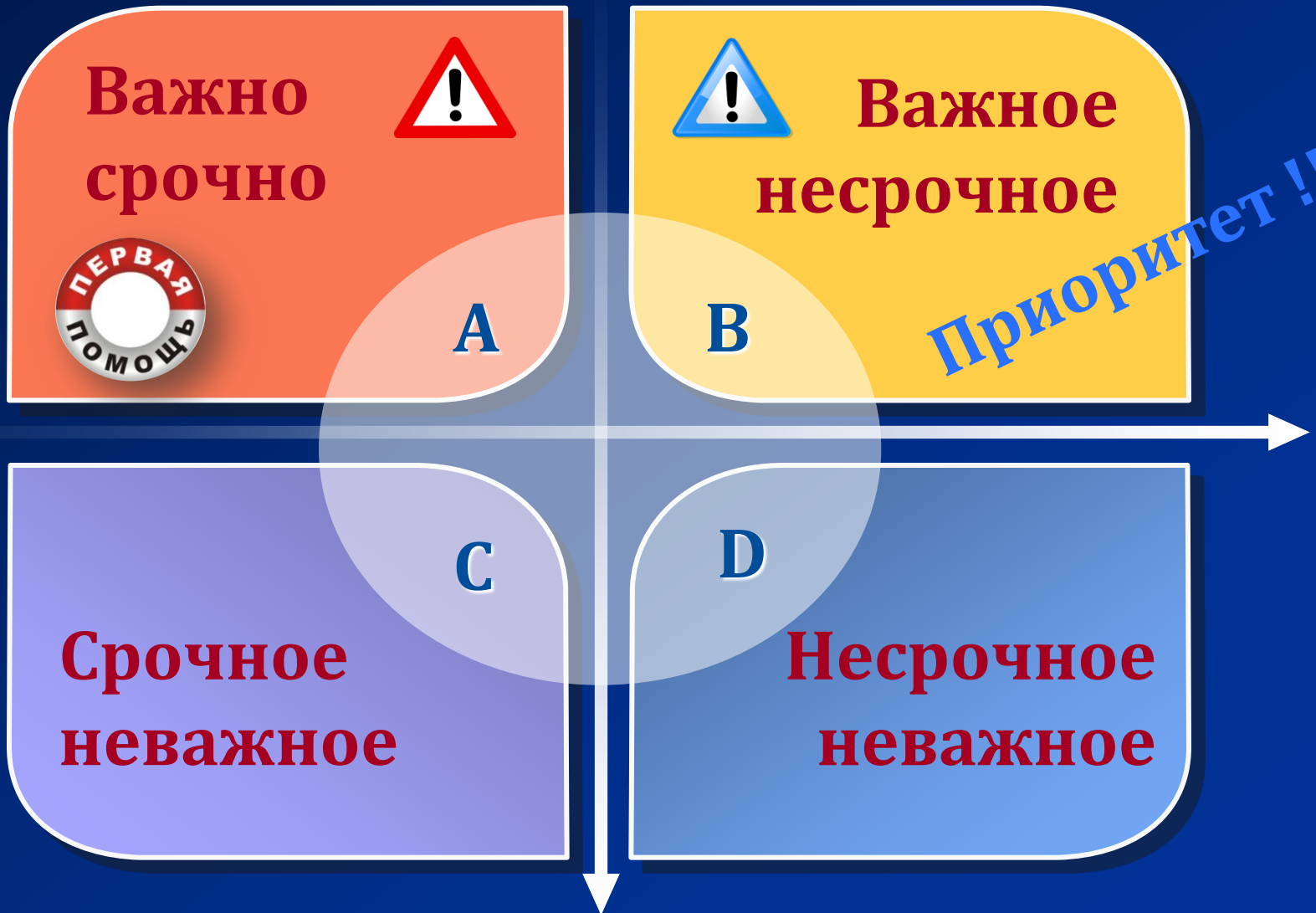
- ❖ *Навязанные встречи, от которых «нельзя» отказаться*
- ❖ *Помощь в выполнении чужих дел*

Не приносят результата !!!

**Срочное
неважное**

**Нужно
избавляться !!!**

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

- ❖ Разговоры «ни о чём» по телефону
- ❖ Общение «ни о чём» в социальных сетях
- ❖ Бесцельный просмотр телепередач
- ❖ Компьютерные неразвивающие игры

Трудно
отказаться!!!

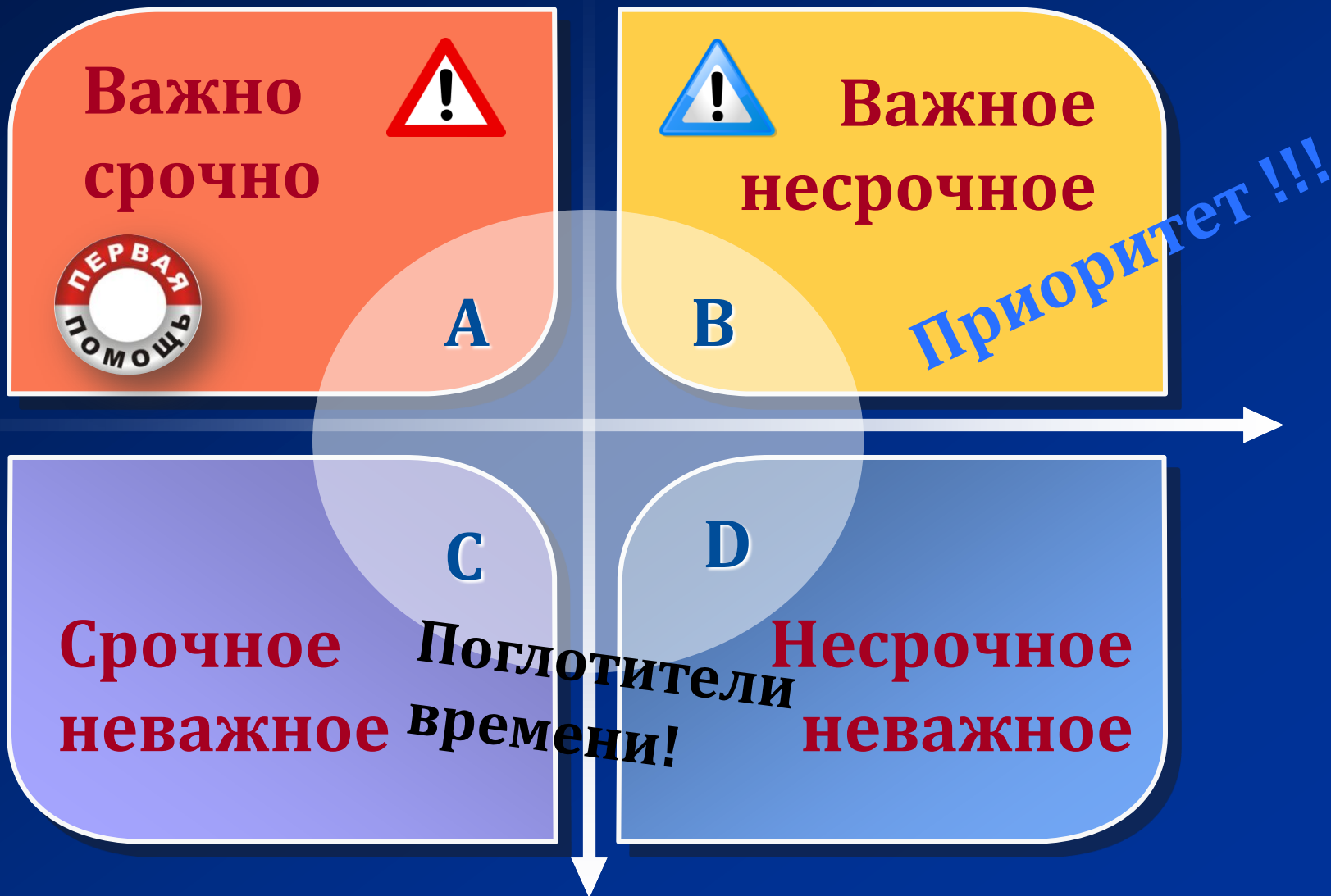
Выделять время по
остаточному принципу!!!

Поглотители времени !!!

Нужно избавляться !!!

Несрочное
неважное

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

"__" "__" 20__ г.

важно и срочно



важно



срочно



долгий ящик





Благодарю за внимание

Медицинский колледж
имени К. Цеткин

Москва, 2013