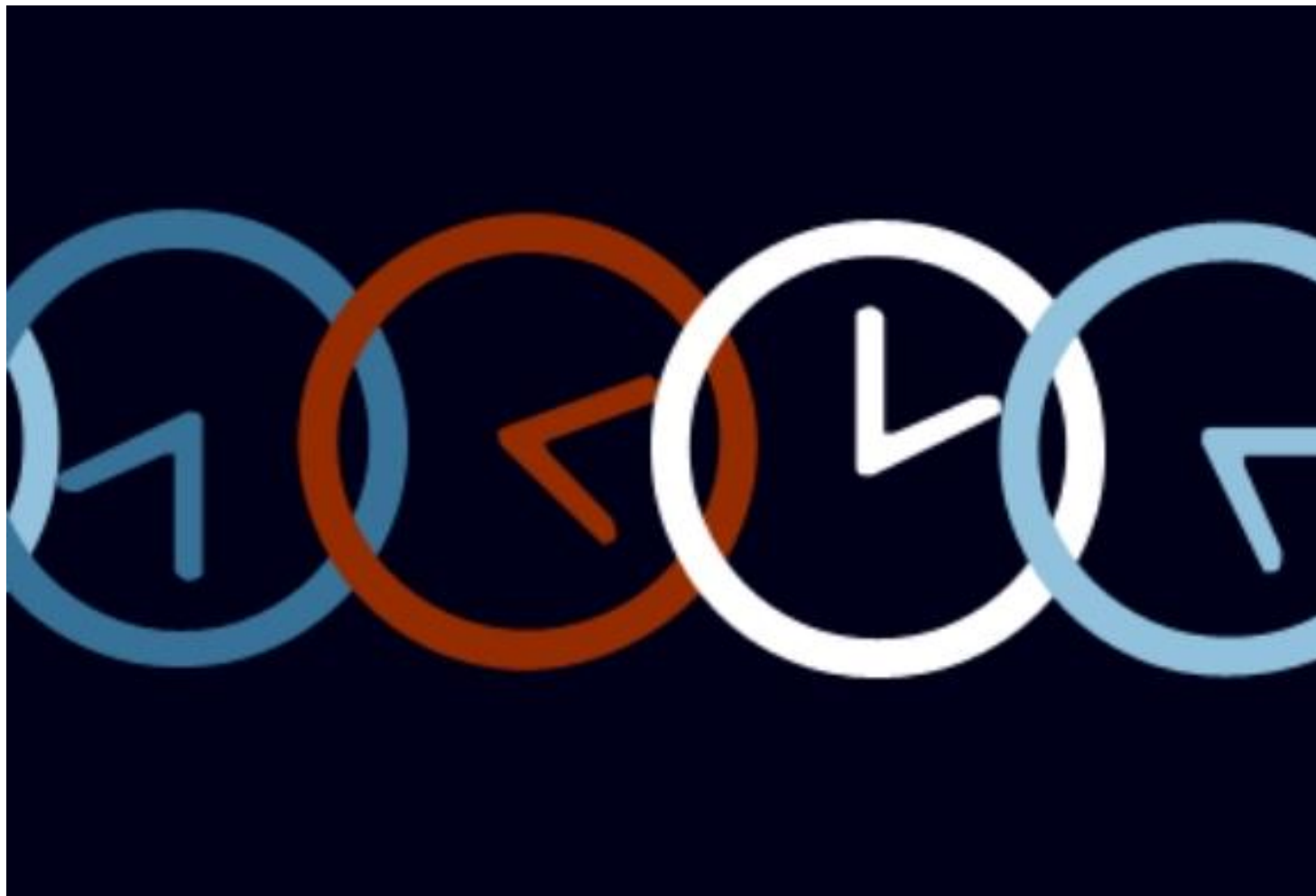


ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ

УРОК 2

**У.Ю. Кукар, учитель,
канд.пед.наук
МОУ «СОШ №7»
города Магнитогорска**

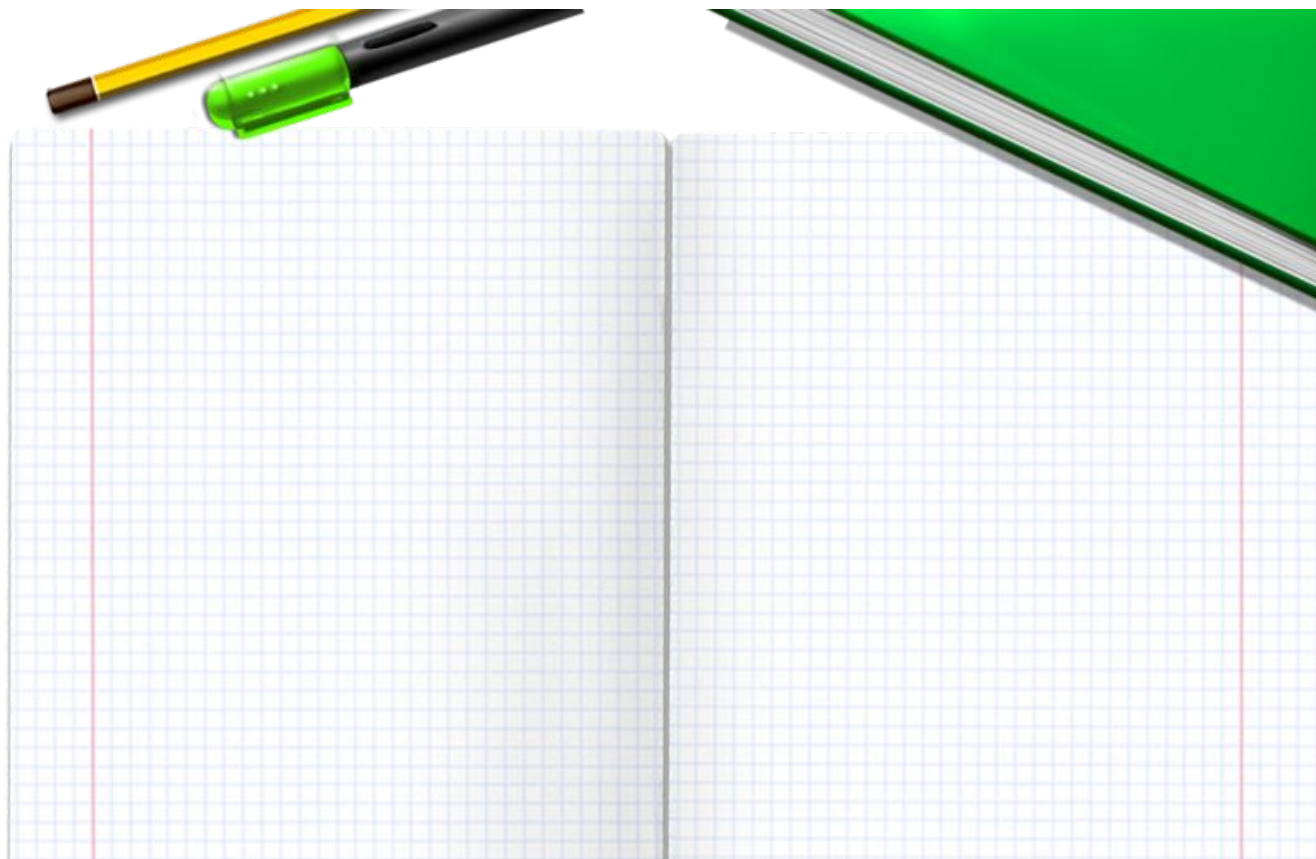
«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЗА НЕДЕЛЮ: ПОШАГОВЫЙ ПЛАН»



ПОНЕДЕЛЬНИК

«ЖЕСТКИЕ»

«ГИБКИЕ»



Задание:

1. В период времени с 7.00 до 23.00 напишите свой режим дня.
2. После заполнения левой стороны листа, проанализируйте и с правой стороны напишите альтернативное мероприятие вместо тех которые можно изменить.

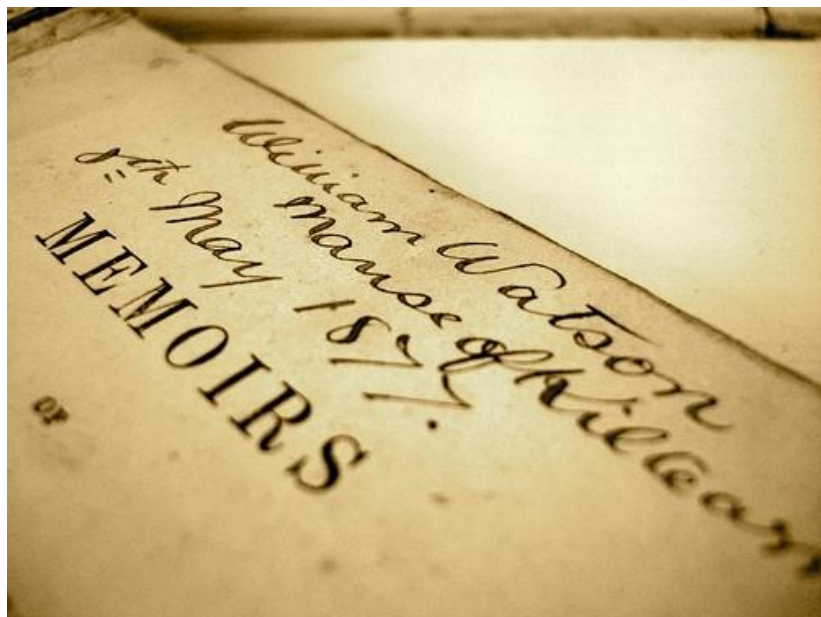


Вторник

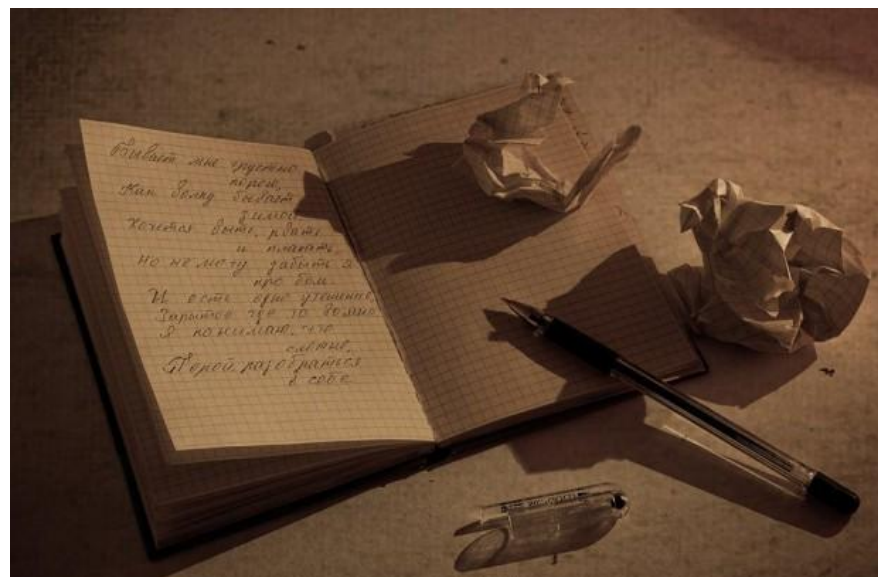
ЗАКОН ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ Метод Эйзенхауэра.



СРЕДА - «МЕМУАРНИК» - ВЫДЕЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ СОБЫТИЙ ЗА НЕДЕЛЮ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ



ЧЕТВЕРГ - ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ



- ▣ *SMART* – критерий точного определения целей в процессе целеполагания.
- ▣ **S** Определенный. Цели должны быть точно определены, описаны.
- ▣ **M** Измеримые. Цели должны поддаваться оценке.
- ▣ **A** Принятие. Цели должны быть приняты теми, кто эти цели должен достигать (достижимость, привлекательность, взыскательность).
- ▣ **R** Реализуемость. Цели должны быть достижимы— ориентированные на результат, а не на усилия; **Real** – реальные, достижимы; **Relevant** – релевантные, адекватные текущим внешним и внутренним условиям).
- ▣ **T** Ограниченность во времени. Цели должны относиться к конкретным временным рамкам (должен быть составлен план, когда, какая цель должна быть реализована).

«Иди и принеси мне воды»

«Сходи в магазин, купи бутылку воды и в течение 15 минут принеси мне. Выпив воды, я смогу лучше с тобой разговаривать».

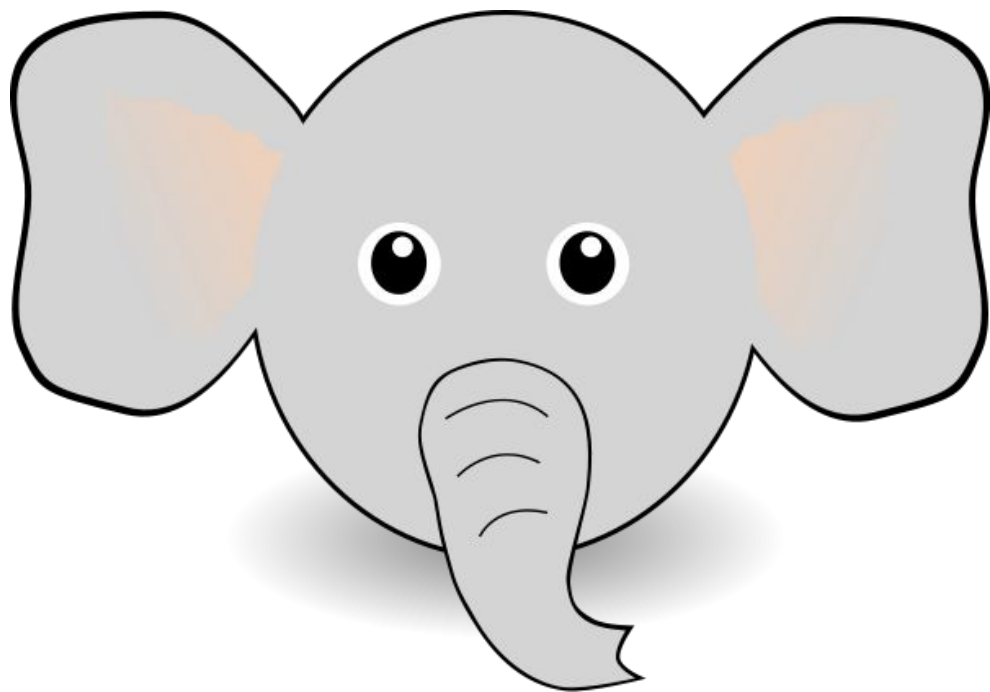


ЧЕТВЕРГ – ПЛАНИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ (ПР/Р)

ТАБЛИЦА-3 КАРТА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Годы	2008	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Возраст	31				35					40					45	
Карьера	Директор компании		Защитить кандидат- скую дис- сертацию		Президент российского представительства крупной западной компании				Защитить докторскую диссертацию		Свой бизнес					
Профессиональное развитие																
Личное развитие					Подняться на Эверест						Совершить круго- светное путешествие					
Семья	Сын		Купить квартиру в центре Москвы						Построить дом в Подмосковье							

ПЯТНИЦА - ЗАКОН ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



«Слон»



«Лягушка»



СУББОТА И ВОСКРЕСЕНЬЕ



Выводы:

ВОПРОСЫ РЕФЛЕКСИИ УРОКА

