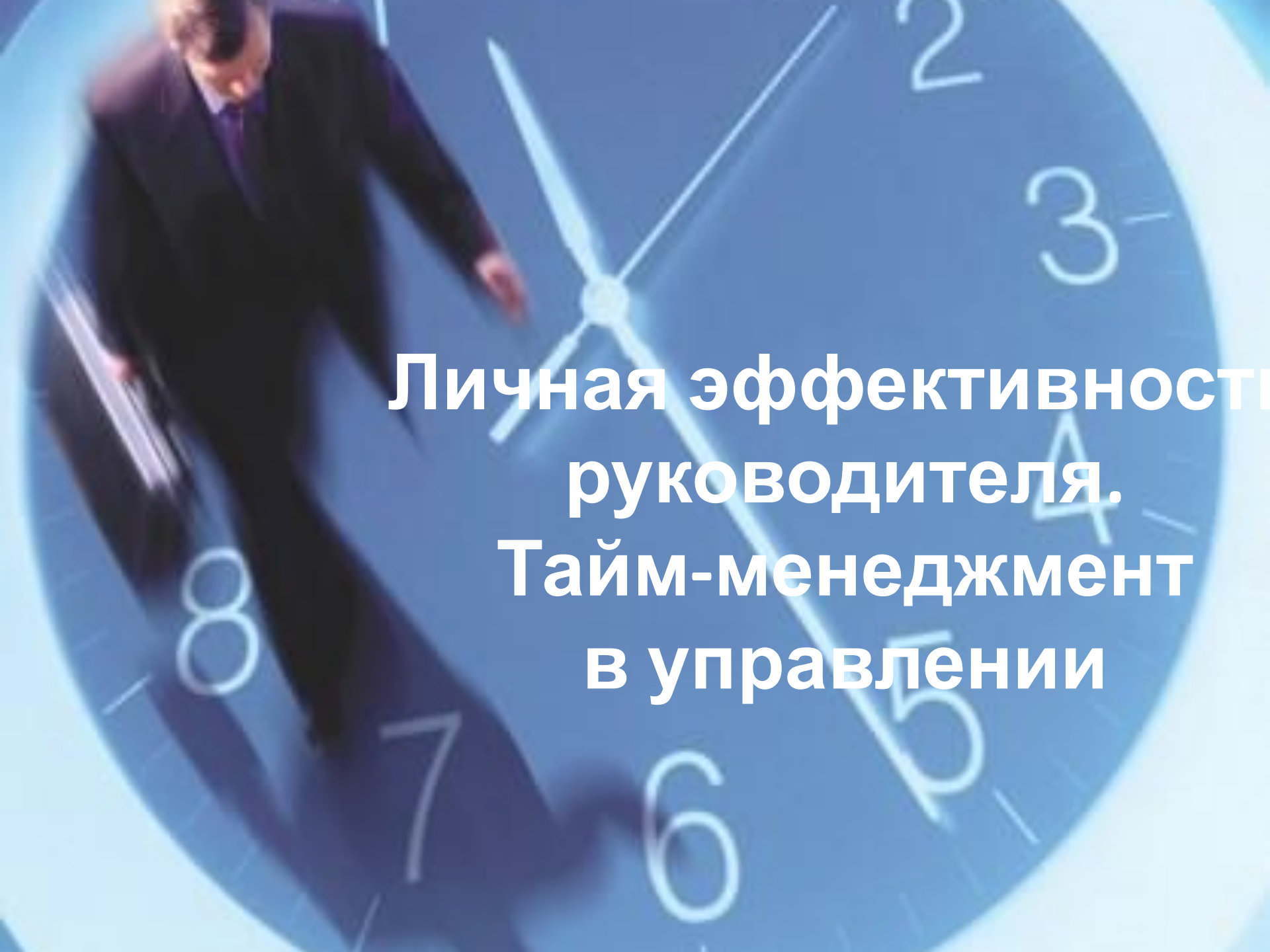


A blurred image of a man in a dark suit and purple tie running across a large, blue clock face. The clock face has white numbers and hands, and the man's motion is blurred, suggesting a sense of urgency and time management.

Личная эффективность руководителя. Тайм-менеджмент в управлении

Основное правило планирования времени



ИСХОДИТ ИЗ СООТНОШЕНИЯ 60:40

Метод Альпы

Метод «Альпы»: бланк

Задача	Длительность	Приоритет	Делегировано
Сумма не более 60% времени в минутах!			

1. составление списка задач;
2. оценка длительности выполнения задачи;
3. резервирование времени;
4. приоритеты и делегирование;
5. контроль результатов.

Заметки:

Принцип Парето



или соотношение 20:80

Принцип ABC



Тайм-менеджмент



представляет собой управление временем своей жизни



мы живёт примерно 78 лет



4 года
на еду



6 лет
на работа по дому

9 лет

ТВ, видеоигры и
социальные сети



3.5 года
на учебу



2.5 года
уход за собой



2.5 года
на покупки



1.5 года
на уход за
детьми



1.3 года
на транспорт

9 лет
осталось

Как
вы их
проведете?

МНОГО ЛИ

У НАС

ВРЕМЕНИ?

Анна Виталь

10.5 years
на работу

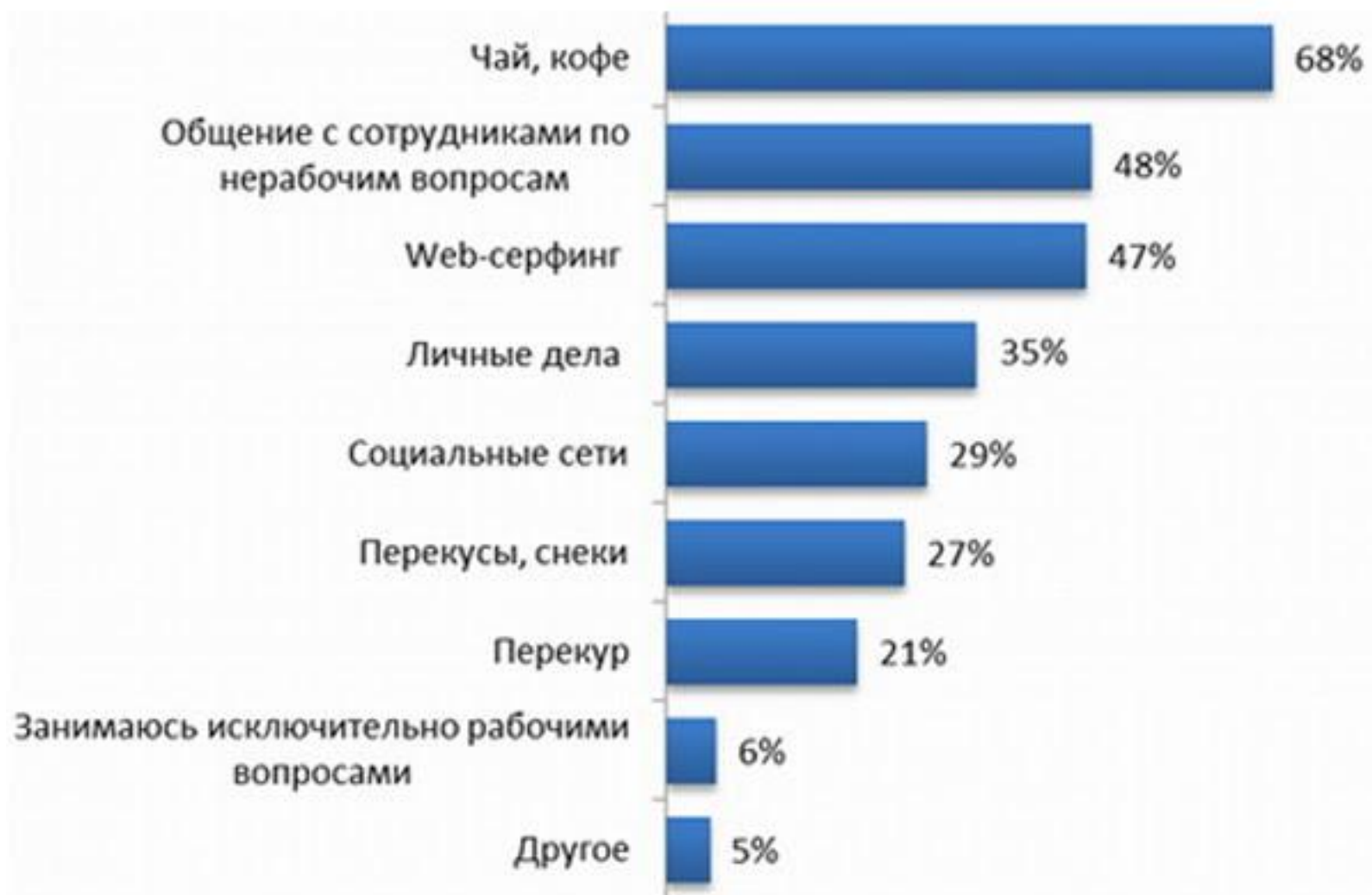


28.3 года
(1/3 of жизни)

на сон



Поглотители времени



Правила тайм-менеджмента

- Правило 10/90
- Правило 6П
- Принудительная эффективность
- Решение неприятных и глобальных задач

Лайф-менеджмент

