

ЭКОСИСТЕМА

Как управлять своим временем и жизнью?



**Зачем вам нужно
управление временем?**



**Управление временем - это не
новый вид планирования. Это
знание ваших возможностей и
ограничений.**



Управление временем как образ мышления



Система приоритетов - это система управления вашим временем.

Роли в жизни, роли в
работе, система
ценностей



Приоритеты - это не список. Это то, о чем вы действительно думаете.

Когда вы о чем-то помните, вы
будете уделять этому время



Чем труднее задача, тем ближе нужно привязать к своим ценностям.

Сложная задача вне картины мира практически невыполнима.



Сила вопроса «ЗАЧЕМ?».

Сложнее всего дается то, что не
входит в систему ценностей.



Позитивный образ себя.

Тот человек, который все (что это такое?) успевает.



Власть над своими задачами.

Биологическое условие
управления временем.



Тот, кто не отдыхает, тот ничего не успевает.

Отдых как основной
инструмент. + Время, которое вы
проводите сами с собой



«Нет» = новое «Да»

Нельзя сделать все. Но то, что вы делаете, нужно сделать хорошо. Чтобы потом было комфортно работать.



Управление временем на практике



Чужую рутину нельзя повторить.

Себя нужно понимать,
принимать и слышать. Ваша
модель управления временем
уникальна.



Когда больше вреда, чем пользы - долгосрочные цели.

Длинная цель - меньше мотивации. Короткая цель - больше мотивации. Важны желания и образы.



Система планов

Неделя, 2 недели, месяц.
Планирование вокруг события и
даты. Планирование до и после
отпуска.



Общий список. Контроль за вами.

Реактивное планирование
снижает фокус. Ощущение
контроля дает важные
инструменты.



60% времени - это все, что у вас есть.

Чем плотнее план, тем меньше
успеваете.



Желаемое - это не действительное.

Планирование должно быть
реальным



Анализ вашей истории

Что вы делали, что вы сделали,
что хотели сделать? Что важно,
что можно убрать? Как вы себя
видите?




Список дел как обязательная часть жизни

Запоминать нельзя, это забирает ресурс.



Случайности и средние значения

И то и другое играет очень
большую роль.



**Не думайте про управление
временем. Это занимает все
ваше время.**



Елена Тихомирова
CEO
eLearning Center

elena@e-lc.ru

+7 916 904 51 35

Telegram-канал - <https://t.me/prolearning>

Блог - e-learningtime.blogspot.ru