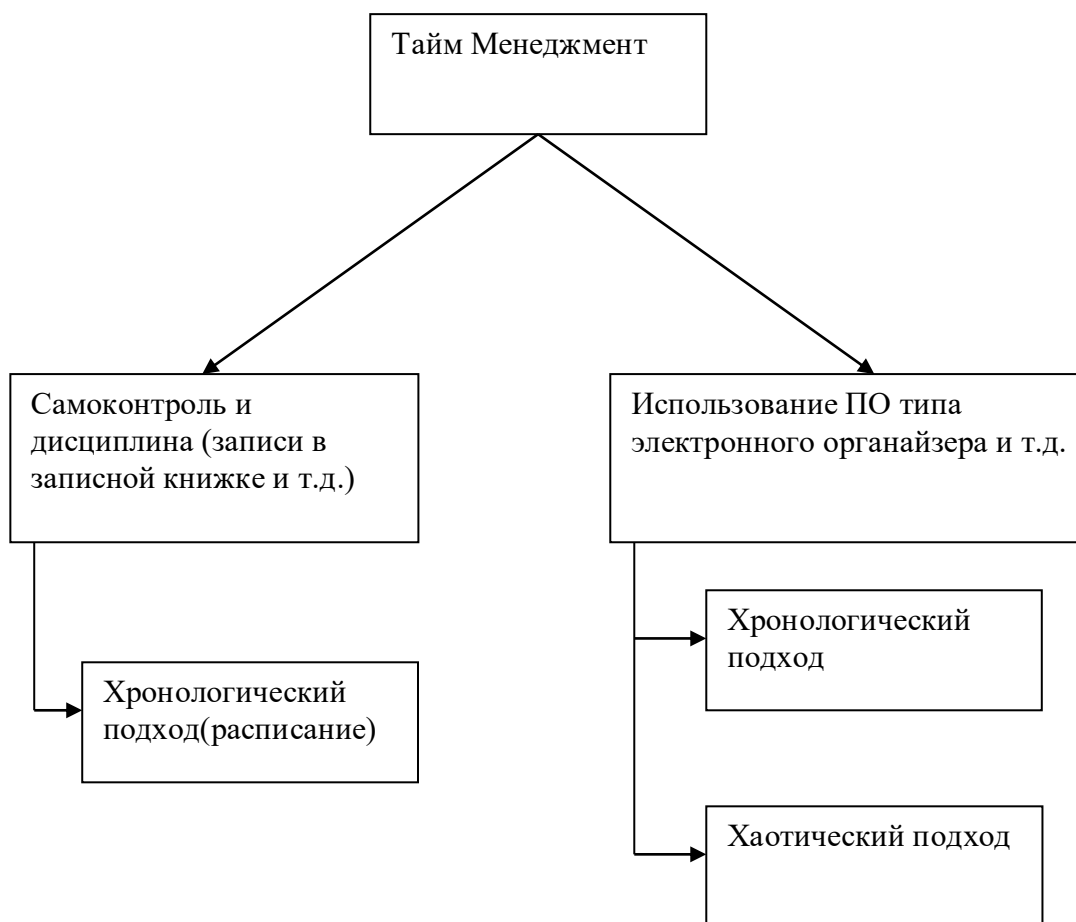


## Презентация Тайм-Менеджмент

Времени у каждого из нас очень немного. В области времени нет миллионеров. Доступный нам капитал времени, оставшегося до конца жизни, составляет примерно 200-400 тысяч часов. И самое главное – время невосполнимо. Потерянное время, в отличие от потерянных денег, нельзя вернуть.



Тайм менеджмент представляет собой систему управления личным и профессиональным временем с целью повысить эффективность его использования. Основной задачей здесь является создание долго и плодотворно работающей единицы, группы и т.д. Необходимое условие

этого является физическое, умственное и психологическое здоровье, что также достигается в процессе внедрения системы.

Основа тайм менеджмента – биоритмы человека. Вариант дневных биоритмов человека в зависимости от времени суток приведен на рисунке 1.

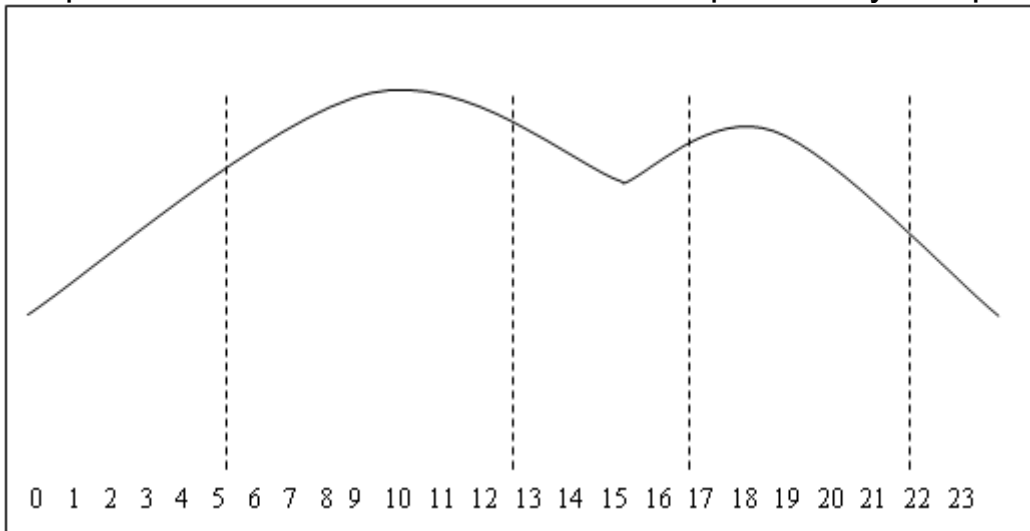


Рисунок 1.

Используемая при этом техника является вторичной, хотя и не без участия передовых технологий различных областей *«Будете ли вы применять гибкое планирование или жесткое, хронометраж или самомотивацию, Outlook или бумажный блокнотик – нет никакой разницы. Техника вторична.»* Связано это с самой сутью и целями управления временем.

Отдых и его организация требует при управлении временем отдельного разговора, важно лишь отметить, что он должен быть ритмичен, например 5 минут каждый час, и при этом должна происходить полная смена деятельности, положения тела и места.

«Товарищ, запомни правило простое,  
Работаешь – сидя,  
Отдыхай – стоя!»

Эти несложные слова написал Маяковский уже достаточно давно, но после них не было ни одного труда в пользу Тайм менеджмента более 60 лет!

**Одна из книг, которой можно воспользоваться для более детального ознакомления с вопросом управления временем - Глеб Архангельский «Тайм драйв: как успевать жить и работать»**

«Правила творческой лени» просты:

- Если уж лениться, то «на 100%», не пытайтесь делать в это время что-то еще, думать, решать проблемы, и т.п. Чистая лень – это чистое ощущение полноты бытия и всеобщей гармонии мироздания.
- Сознательно принимать решение «Хочу лениться – и буду это делать». Без колебаний и угрызений совести.

- Перед «творческой ленью» загружать мозг информацией по важной для вас творческой проблеме. Но не думать о проблеме во время самой лени!