«Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его впустую, проживая чужую жизнь» Стив Джобс

Часто мы сами не замечаем того, как делаем то, чего хотят другие люди – наши знакомые, друзья, родственники. Мы смотрим фильм по выбору друга, поступаем в университет по наставлению родителей, устраиваемся на работу по знакомству. Проходят годы, и осознание того, что время утекло безвозвратно и безрезультатно, не дает покоя. Потраченное время, конечно, не вернуть, но уже осознание того, что жизнь можно потратить на достижение своих целей и своих желаний, является первым шагом в сторону оптимизации.

Разумное использование времени, сокращение продолжительности выполнения задач повышает эффективность человека.

Тайм-менеджмент (или управление временем) — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, с акцентом на увеличение эффективности и продуктивности.

Стратегическое планирование

Правильная

Анализ своих ресурсов

При упоминании термина «тайм-менеджмент» многие могут представить себе человека-робота, который каждую работу выполняет строго отведенное время, нигде не задерживается, никогда не опаздывает и спит определенное количество часов. А мы, люди, совсем не такие! Мы испытываем чувства, нам бывает сложно сосредоточиться, мы болеем и ленимся, поэтому план эффективного управления временем является одним из самых мощных инструментов самоорганизации.

Почему нам времени всегда не хватает?

Современный человек окружен такими технологическими возможностями, о которых и не мечталось еще 50 лет назад. Интернет позволяет найти почти любую информацию в кратчайшие сроки, магазины доставляют товары на дом, образование

можно получить, не выходя из дома. Все это, казалось бы, экономит время, но современный человек ощущает нехватку времени намного больше, чем его предшественники.

А действительно, почему?

За последние 30 лет скорость жизни стремительно возросла, а объем информации обрушивается на современного человека нескончаемым потоком.
Вследствие этого у современного человека наряду с новыми возможностями, появляются новые соблазны.

Время, проведенное онлайн, стремительно растет год от года, и, согласно последним исследованиям около 6 часов своего времени люди

Также современный человек меньше двигается, а следовательно хуже себя чувствует и больше времени проводит в

Высокий уровень лени и пассивности

Даже, понимая, что в нашем мире время – ключевой ресурс человека, зачастую имеющий гораздо более высокую стоимость, чем деньги (время не может быть накоплено или востанновлено), мы все равно продолжаем «тянуть» время и пускаем свою жизнь «на самотек». Пора это менять. Пора брать себя в руки и уже сегодня формировать свое успешное будущее, вот несколько примеров преимуществ человека, который умеет управлять своим временем:

Значительно чаще достигает высоких целей

Достигает своих целей в разы быстрее

Способен достичь успеха в ЛЮБОЙ сфере деятельности

Имеет гораздо больше свободного времени на отдых, общение с близкими и занятие любимым делом

Способен выполнять множество дел в короткий промежуток времени

Имеет возможность увеличить свои доходы, создать капитал и отойти от активных дел как можно скорее

Гораздо меньше подвержен влиянию стрессов и негативных факторов

Позитивно воспринимает окружающий мир и происходящие в нем

события Может уделять больше времени на духовное развитие и

самосовершенствование

Как научиться эффективно планировать время?

Изучать в теории

Применять на

1. Для изучения теоретических основ тайм-менеджмента вашему вниманию предлагается познакомиться со следующими материалами:

- Статьи блога 4brain о тайм-менеджменте и эффективности: https://4brain.ru/blog/category/time-management-и-эффективность/
- Списки популярных книг: https://4brain.ru/time/books.php
- Учебные пособия: file:///C:/Users/inet0549/Downloads/Тайм-менеджмент_%20личная%20эффективность.pdf ; https://docplayer.ru/49374899-Taym-menedzhment-uchebnoe-posobie.html

---

2. Практическое освоение навыков планирования временем предлагаем начать со следующих действий:

Маршрутная карта Недели психологии под эгидой «Марафон управления временем»

Успешного личностного роста!

Уже можно приступать к первому упражнению ;)

Упражнение «Мои ресурсы»

Упражнение «Познаю себя сам»

Здравствуй, дорогой друг! Сегодня мы предлагаем тебе окунуться в процесс самопознания и познакомиться с самим собой. На схеме ниже мы указали, что в изучении человека можно опереться на рассмотрение 4х сфер его жизни – интеллектуальную, социальную, коммуникативную и

личностную. Каждая из них включает различные компоненты (как вы можете заметить на картинке), которые мы предлагаем вам рассмотреть и составить краткую характеристику о себе – своеобразный психологический портрет. Сделать это можно, проходя онлайн-диагностику, ссылки прикреплены ниже:

Интеллектуальная сфера:	https://psytests.org/iq/kot/kotA.html https://psytests.org/iq/shtur/shturA.html
Эмоциональная сфера:	https://psytests.org/luscher/fullcolor.html https://psytests.org/cattell/hspq.html
Социальная и личностная сфера:	https://psytests.org/leonhard/sm88c.html https://psytests.org/eysenck/epiA.html

Итак, спасибо за работу! Сегодня ты узнал о себе немного больше, а чтобы углубить свои знания и получить дополнительную информацию ты всегда можешь обратиться к школьному психологу! До новых встреч!

Упражнение

«Дерево желаний»

Цель: осознание своих жизненных перспектив и планов, актуализация жизненных целей и желаний, структуризация намерений.

Процедура проведения:

Чек-лист современных художественных фильмов о выдающихся личностях в истории

1. Великий Гетсби (13+)
2. Форд против Феррари (13+)
3. Прицесса Монако (16+)
4. Поймай меня, если сможешь (14+)

Рефлексия
"Шесть шляп мышления"

Оцените каждый из просмотренных фильмов по следующим шести параметрам:

1. Какие эмоции вызвал в Вас этот фильм?
2. Какую информацию о выдающихся личностных качествах вы получили из сюжета фильма?
3. Чему Вас может научить этот фильм?
4. Что показалось Вам самым ярким и запоминающимся в фильме?
5. Какую критику Вы могли бы дать фильму? Чего Вам не хватило?
6. Какой общий вывод вы можете сформулировать по просмотру фильма?

Упражнение «ПереSMARTируй будущее»

Здравствуй, дорогой друг! Сегодня перед тобой стоит огромная задача – научиться формулировать свои цели правильно. Помнишь, ты выполнял упражнение «Дерево желаний»? Пора вспомнить о своих желаниях и превратить их в настоящие цели, т.е. сделать Конкретными, измеримыми, значимыми, определенными во времени и достижимыми!

Приведу тебе пару примеров, как выглядит правильная и неправильная цель, а твоя задача – превратить свои желания в цели!

SMART	Неправильно	Правильно
Specific (конкретный)	Стать обеспеченным человеком	Оплачивать все свои расходы самостоятельно, без привлечения помощи родных
Measurable (измеримый)	Стать обеспеченным человеком	Зарабатывать XXX рублей в год
Achievable (достижимый)	Стать обеспеченным человеком	Добиться повышения оплаты труда/ получить повышение по службе/ взять дополнительную оплачиваемую работу
Relevant (актуальный, уместный)	Стать обеспеченным человеком	Провести самоанализ по SWOTметоду для осознания своих возможностей и ограничений
Time-bound (ограниченный по времени)	Стать обеспеченным человеком	Начать обеспечивать себя и свою семью полностью к началу 2020 года

SMART	Неправильно	Правильно
Specific (конкретный)	**Вести здоровый образ жизни**	Бегать по утрам
Measurable (измеримый)	Вести здоровый образ жизни	Бегать по утрам 40 минут
Achievable (достижимый)	Вести здоровый образ жизни	Бегать по утрам 40 минут по выходным
Relevant (актуальный, уместный)	Вести здоровый образ жизни	Посетить врача для уточнения отсутствия противопоказаний к интенсивному бегу
Time-bound (ограниченный по времени)	Стать обеспеченным человеком	Бегать по утрам 40 минут по выходным в течение двух месяцев при отсутствии противопоказаний

Спасибо за работу, у тебя все получится! По всем интересующим вопросам и для получения обратной связи по упражнению можно обратиться к педагогу-психологу.

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Мы часто бегаем по кругу. Нам сложно увидеть, что происходит в нашей жизни и как мы можем повлиять на ход событий. В круговороте времени, ежедневной суеты и муками выбора дальнейшего жизненного пути, остановиться крайне сложно, чтобы окинуть взглядом свою жизнь и сделать правильные выводы.

Однако, пора,

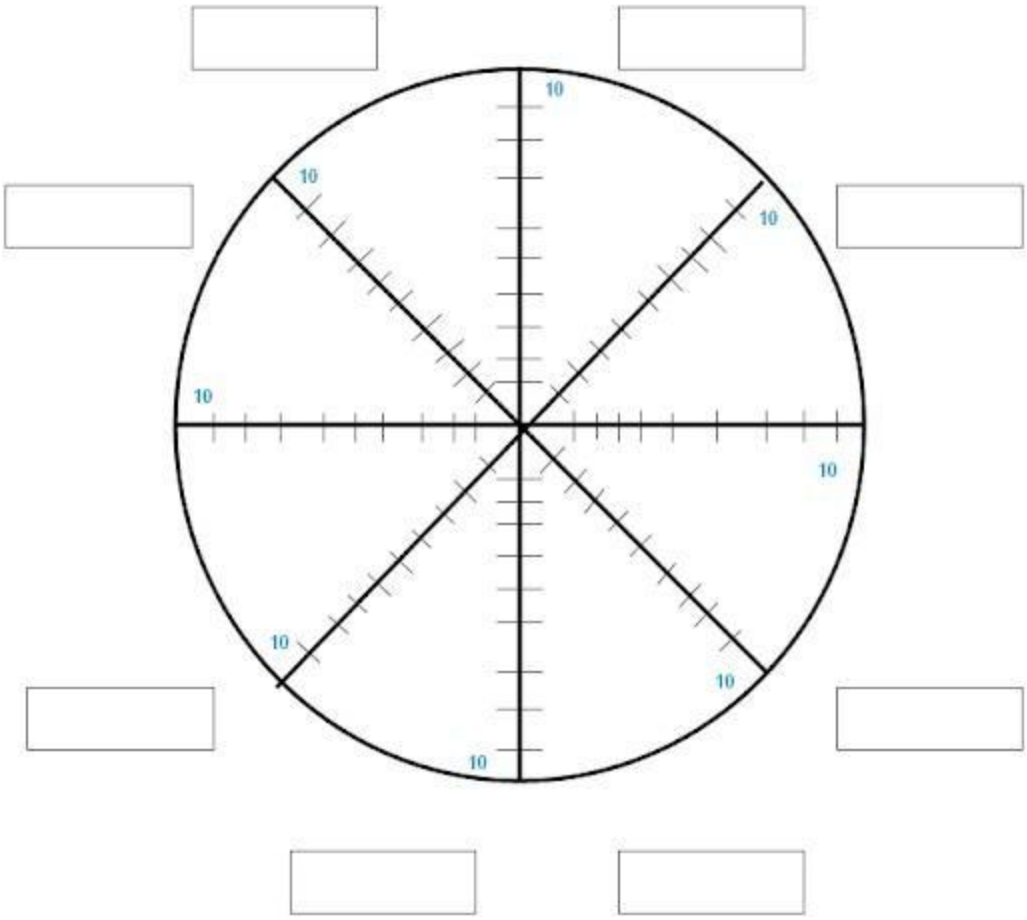
именно сейчас наступил такой момент.

ПОРА ВЗГЛЯНУТЬ НА СВОЮ ЖИЗНЬ «С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЁТА»!

Цель: понять, из чего состоит ваша жизнь, что для вас действительно важно и осознать, какие изменения привнесут кардинальные изменения в вашу жизнь и помогут достичь наибольших успехов.

Процедура проведения:

1. Распечатайте данную форму колеса или нарисуйте от руки. А также запаситесь ручкой, карандашом, цветными карандашами, фломастером.



2. Дайте название областям вашей жизни.

. Физическое состояние. Это спорт, поддержание здоровья, хорошее питание, достаточный сон – все то, что формирует наше физическое тело и

2. Личные отношения. Сюда относят все моменты, касающиеся семьи или просто близких отношений – родители, дети, любимые.

3. Личностное развитие. Разное у всех, но способствующее формированию личности и ее особенностей. Оценивать можно ум, характер, наличие знание, качество привычек, уровень владения языками.

. Карьера и доходы. Эта сфера жизни колеса баланса в первую очередь отражает уровень финансового достатка. А также перспективы в профессии

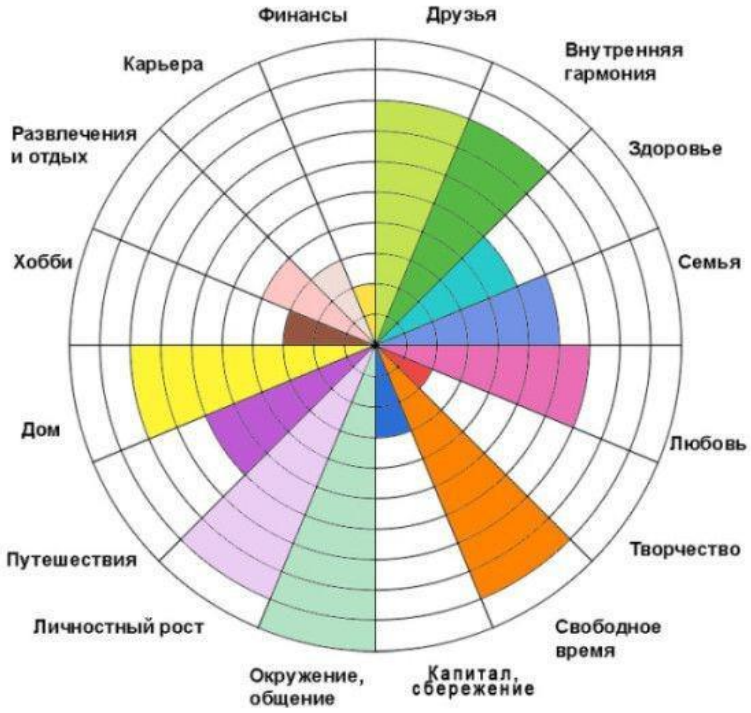
. Друзья. Нас формирует окружение, поэтому очень важно уметь непредвзято оценивать своих близких. Правильный баланс в этой сфере: треть друзей ниже вас по уровню жизни, треть выше, треть имеет схожие

. Яркость жизни. Все, что дает энергию и наполняет позитивом. Чаще всего сюда относят эмоциональные события – путешествия, развлечения,

. Хобби. Второй источник жизненной энергии – развитие в том, что приносит удовольствие. Нередки здесь и приятные бонусы – новые
Карьера и доходы. Эта сфера жизни колеса баланса в первую очередь от

. Духовная сфера. У каждого она своя. Кто религиозен, тот может продолжать развитие в этом направлении. Для других интерес может

3. Оцениваем каждую сферу по 10-бальной системе – минимальный бал ставится ближе к центру круга, максимальный – к границе. Закрашиваем каждый жизненный параметр отдельным цветом. Пример:



4. Анализ – это важный этап, без которого ни одно упражнение не будет иметь эффекта. Цель анализа в данном случае в том, чтобы определить, как сделать колесо круглым, а не угловатым (особенно хорошо угловатость видна, если вы использовали отметку на линиях). Для этого подумайте, что может изменить вашу жизнь и для каждой западающей сферы придумайте 2-3 цели на ближайшее будущее, сформулируйте их в системе SMART и приступайте к преобразованию вашей действительности.

Пример без SMART:

– Прыгнуть с парашютом
– Съездить в незнакомый город
– Научиться играть на гитаре
– Правильное питание
– Сбросить 5 кг
– Бег по утрам
– Зарядка
– Прочитать пару книг по соблазнению
– Пройти курсы английского
– Изучить семинары по продажам
– Изучить литературу по бизнесу
Яркость жизни
Здоровье
– Устроить встречу одногруппников
– Продолжить общаться с Максом
– Познакомиться с кем-то новым
Личностный рост
Окружение
Духовность, творчество
Отношения
Найти девушку
2 раза в неделю свидания
Семья:
– навестить родителей
– подарить маме цветы
– дать папе 2 билета в кино для них с мамой
– помочь в чем-нибудь
– Порисовать красками
– Сходить в театр
Финансы
Карьера, бизнес
– Увеличить финансы в 2 раза
Сейчас зарабатываю 50 000 рублей, через 2 месяца выйти на 100 000 рублей
– Стать начальником отдела
– Курсы по продажам
– Увеличить продажи отдела в 3 раза
– Создать свой бизнес

Упражнение «Сам себе коуч»

И снова здравствуй, дорогой друг! Мы рады приветствовать тебя на заключительном занятии нашего марафона и сегодня займемся следующим – составим твою карту визуализации, коллаж мечты или по-другому, карту желаний.

1

Настройся на работу! Планирование собственного будущего требует кропотливых усилий и полной отдачи.

2

Посмотри на картинку и подумай, чего в каждой из этих сфер ты хочешь добиться и обязательно подумай – когда именно хочешь этого достичь. Кстати, обрати внимание, что каждый сектор располагается на своем цвете и в определенном месте:

богатство – сиреневый, фиолетовый или светло-зеленый; слава и достижения – красный; любовь – розовый; семья – темно-зеленый;

здоровье – желтый или оранжевый;
творчество и дети – белый; знания – все оттенки коричневого; карьера – синий или черный;
путешествия и помощники – серый или серебристый.

3

А теперь, после того, что ты надумал, найди в интернете подходящие картинки, символизирующие воплощение твоих желаний. Дальше можно работать в двух направлениях – либо создать электронную карту желаний либо распечатать картинки и создать карту реальную.

4

Ну и напоследок, не забывай, что «мечты не работают, пока не работаешь ты» - заключи с самим собой контракт на исполнение желания – сформулируй цель под каждой картинкой (SMART-цель ;)) и установи конкретную дату, когда ты ее достигнешь (пусть даже это будет через 30 лет).

5

Воспринимай этот мир с благодарностью, всегда находи хорошее и практикуй позитивное мышление, мотивируй себя на саморазвитие и прогресс и у тебя обязательно все получится!

До новых встреч!