

ВЧИМОСЯ БУТИ ЕФЕКТИВНИМИ

**Керівниця психологічної служби ПДАУ
Ірина Плаксієнко**

Принципи тайм-менеджменту

Принцип 1

**Плануйте
свої дії**

Принцип 2

**Конкретні
цілі та
завдання**

Принцип 3

Пріоритети

**Плануйте
свої дії**

```
graph LR; A[Плануйте свої дії] --- B[Фіксуйте мети письмово]; A --- C[Плануйте свій день]; A --- D[Дробіть великі завдання];
```





**Фіксуйте
мети
письмово**

**Плануйте
свій день**

**Дробіть
великі
завдання**

GTD - Getting Things Done

Записуйте справи та позначайте їх особливими символами:

-  завдання для виконання.
-  завдання, яке виконується зараз.
-  завдання не повністю виконане.
-  завдання виконане.

GTD - Getting Things Done

Записуйте справи та позначайте їх особливими символами:



завдання скасовано.



завдання виконує хтось інший.



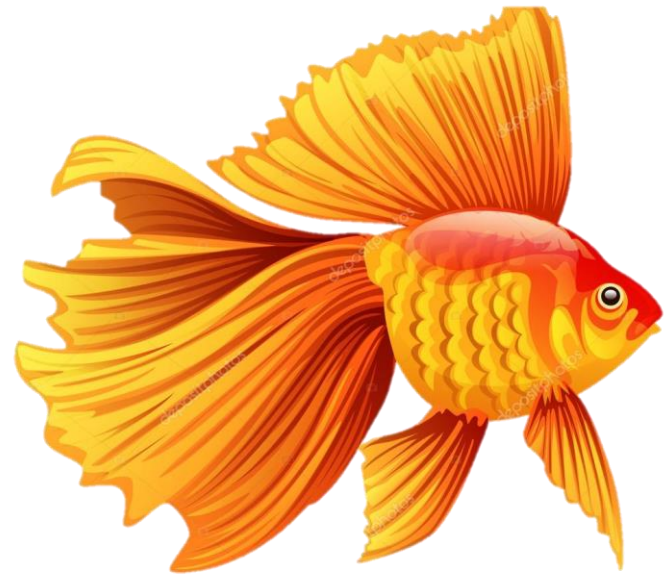
завдання з максимальним пріоритетом.



завдання треба тримати у фокусі

- Як з'їсти слона? По шматочку!





**Формулюйте бажаний
результат у конкретні цілі та
завдання**

S

Specific. Мета повинна бути Конкретною

M

Measurable. Мета – Вимірна

A

Achievable. Мета – Досяжна

R

Relevant. Мета – Актуальна

T

Time-bound. Мета – обмежена терміном

S

Specific. Ціль повинна бути Конкретною

M

Чого я хочу досягти?

A

Чому ця мета важлива?

R

Хто причетний?

T

Які ресурси або обмеження задіяні?

S**Specific. Мета повинна бути Конкретною****M****Не конкретні приклади****Постановка цілей по
смарт****A**Стати фінансово
незалежним.Забезпечувати себе і
платити за оренду
житла.**R**

Вивчити англійську.

Дивитися серіали в
оригіналі.**T**

Подорожувати.

Провести тиждень за
кордоном.

S

Measurable. Ціль – Вимірна

Скільки?

M

Як я дізнаюся, коли це буде виконано?

A

R

T

Негативні приклади	Smart цілі
Бути щасливішим.	Колесо балансу життя по 7-10 балів.
Покращити фізичну форму.	Пробігти 10 км за годину.

S

M

A

R

T

Achievable. Ціль – Досяжна

Як я можу досягти цієї мети?
Наскільки реальною є мета з
урахуванням інших обмежень?

S**M****A****R****T**

Achievable. Ціль – Досяжна

Антиприклад	Цілі по смарт
Подвоїти дохід.	Отримати підвищення на роботі.
Виступити з доповіддю на конференції.	Виступити з доповіддю на курсах ораторського мистецтва.
Поїхати відпочивати на море.	Поїхати на вихідні в інше місто.

S

M

A

R

T

Relevant. Ціль – Актуальна

Це точно варто зусиль?

Зараз вдалий час?

Чому я цього хочу?

S**M****A****R****T**

Relevant. Ціль – Актуальна

Невдалий приклад	Постановка цілей по smart
Поїхати в Рим автостопом.	Поїхати автостопом в сусіднє велике місто.
Навчитися співати і грати на гітарі.	Місяць походити на курси вокалу.
Бігати вранці.	Спробувати танці/йогу/теніс.

S

Time-bound. Ціль – обмежена терміном

Коли я можу це зробити?

M

Що я можу зробити сьогодні?

A

Невдалий приклад

Постановка цілей по smart

R

Прочитати 7 книг з саморозвитку.

Прочитати 7 книг по саморозвитку в 2023 році

T

Курси малювання.

Курси малювання в травні 2023.

Розставляйте пріоритети

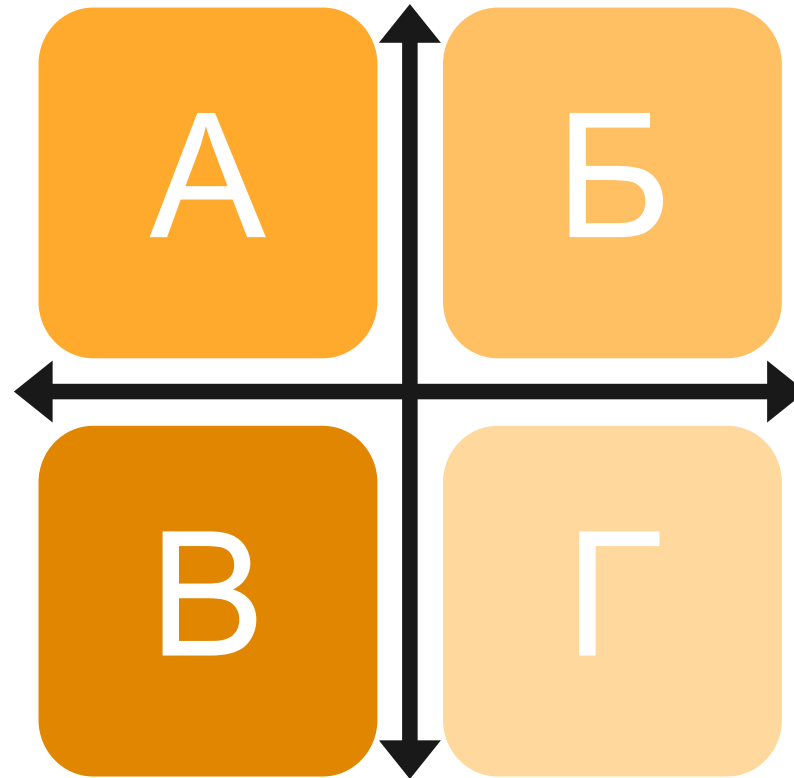
Своєчасно і чітко визначити головну мету – це необхідно і правильно. Але головне завдання – це рухатися до досягнення даної мети, послідовно виконуючи поточні завдання різного ступеня труднощі.



Матриця Ейзенхауера

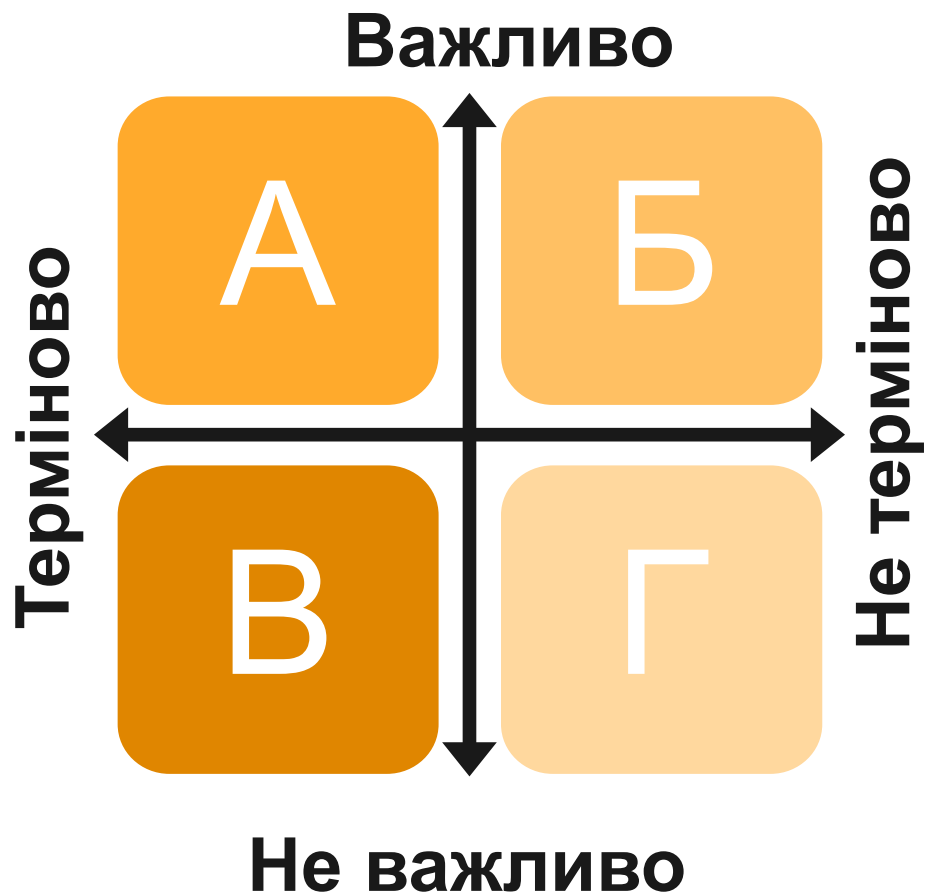
Важливо

Терміново



Не терміново

Не важливо



1. терміновий дзвінок керівнику;

А

2. задача іспиту або звіту.

А

3. сходити в спортзал;

Б

4. незапланований похід до лікаря;

А

5. перегляд Тік-Току;

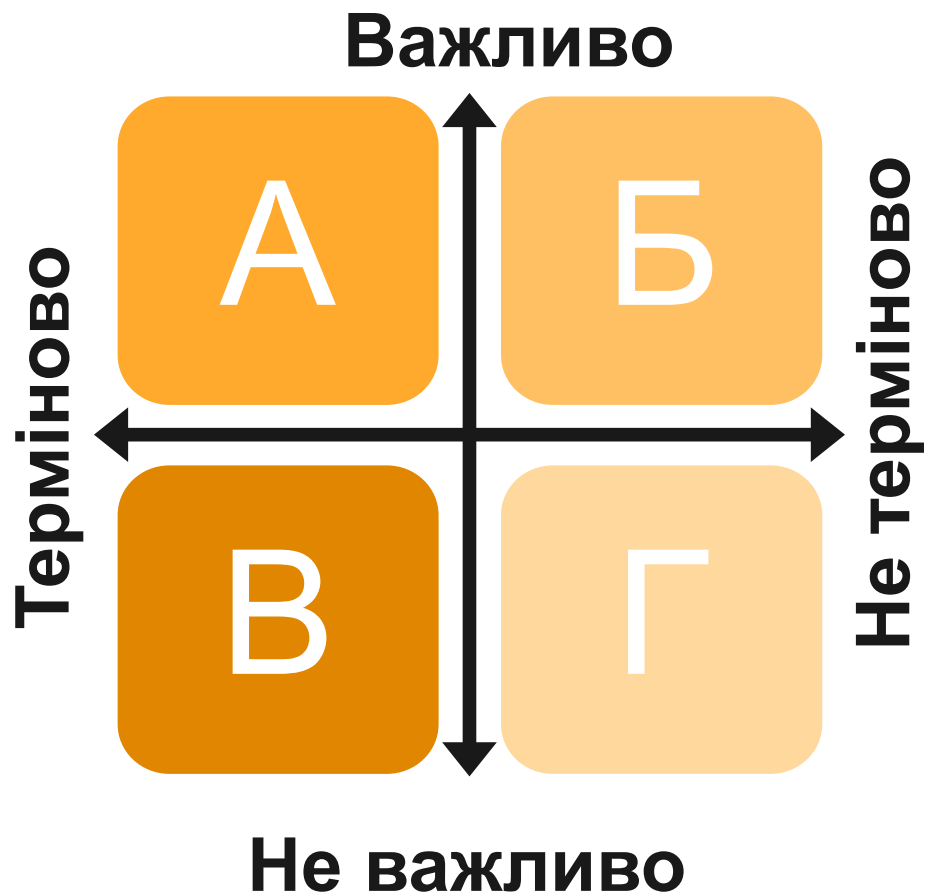
Г

6. привітання з днем народження;

В

7. запланувати новий проект.

Б



8. лежання перед телевізором.

Г

9. незапланований візит гостей;

В

10. нав'язана зустріч

В

11. комп'ютерні ігри;

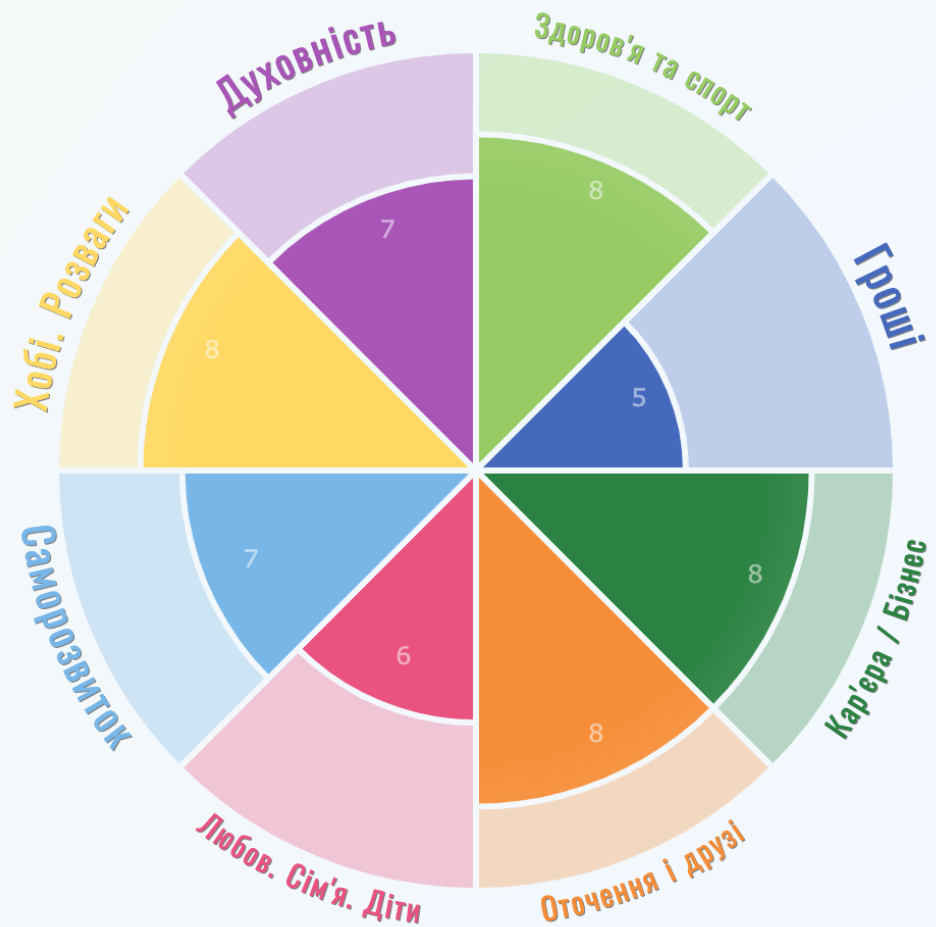
Г

12. інтернет-серфінг;

Г

13. здати написаний звіт

Б



МУДРА «ЛЕСТНИЦА
НЕБЕСНОГО ХРАМА»



oum.ru