
Хронофаги — пожиратели времени. Они могут быть как людьми, так предметами. Иногда хронофагами являются сами действия человека.

Тайм-менеджмент – это рациональное распределение вашего рабочего времени для достижения результата в необходимые сроки и с максимальной эффективностью.



Рекомендую почитать:

Если вам понравилась тема и вы хотите узнать еще о грамотном использовании своего времени, то рекомендую вам следующие книги:

- §Алан Лакейн «Искусство успевать»;
- §Брайан Трейси «Съешьте лягушку! 21 способ научиться успевать»;
- §Глеб Архангельский «Тайм-драйв. Как успевать жить и работать».



Подготовила:

Суворова Евгения, Анатольевна
ученица 10 А класса
МБОУ СОШ №2 п. Раздольное

**«Время – это жизнь. Растратить свое время - значит, растратить свою жизнь.
Взять свое время под контроль — значит, овладеть своей жизнью и
использовать ее наилучшим образом»**

Алан Лакейн

Упражнения и техники

тайм-менеджмента:

Метод салями

Метод салями подразумевает разделение больших задач на маленькие.

Как можно незаметно за один вечер съесть целую палку колбасы? Для этого её нужно разрезать на кусочки, а потом брать по одному, так быстро закончится вся колбаса, так же и с делами. Нужно просто разделить сложные задачи на маленькие, тогда работа над ними пройдет очень быстро.



Упражнение

«Матрица Эйзенхауэра»

Это упражнение является ключевым. Суть упражнения заключается в разделении всех дел на четыре группы.



Упражнение

«Съесть лягушку»

Это самая неприятная активность. Её нужно сделать прежде всех остальных, чтобы забыть. Тогда выполнение остальной работы будет даваться легче. Испанцы рекомендуют съесть по одной лягушке каждый день, а лучше с утра. Чтобы остаток дня казался удачным и плодотворным.

