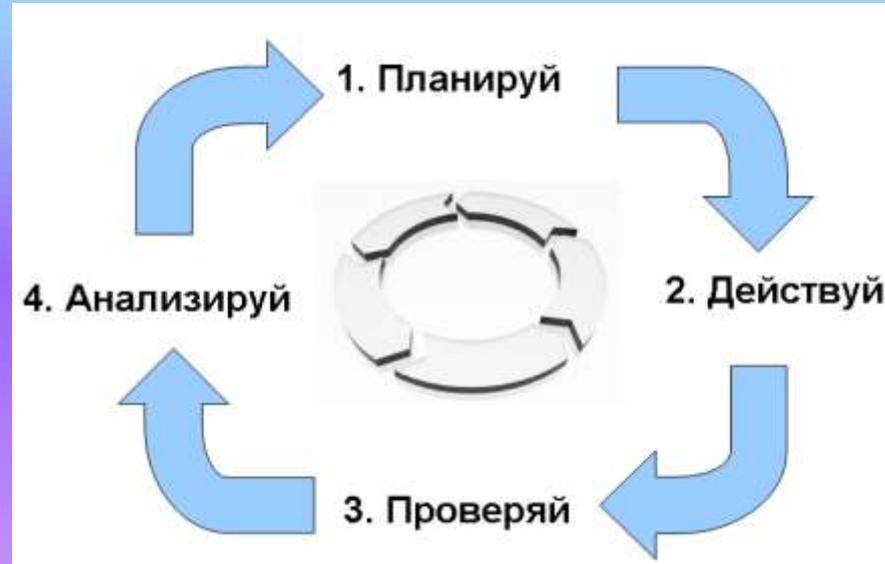


# **КАК ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ТРЕНИНГ ПО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ?**



**К заседанию клуба для молодых  
специалистов «Школа Дошкольных  
наук» №1 – сентябрь, 2020г.**

# ОСВОБОДИТЕ ВРЕМЯ



**Хронофаги, или пожиратели времени, - это одно из понятий тайм-менеджмента. Хотите найти свои хронофаги, начните вести хронометраж дня. То есть просто записывайте весь день. И тогда станет ясно, что можно не делать вовсе, а что можно делегировать или сделать как-то иначе и быстрее.**

# ДЕЛАЙТЕ ОДНО ДЕЛО ЗА ОДИН РАЗ



**Важный совет, который я получила из книги гуру тайм-менеджмент Глеба Архангельского и который успешно применяю, - не оставлять главные и большие дела на потом, не копить их. Всё нам кажется, что сделаю «когда-нибудь», потом, когда будет время. Много свободного времени не будет никогда, лучше на это не рассчитывать. Каждый день уделяйте важному делу немного времени, и результат скоро будет.**



# ДЕЛЕГИРУЙТЕ ПОЛНОМОЧИЯ

**Делегирование – очень важное качество.**

**Многие не умеют это делать и часто всю работу берут на себя. Но важно научиться разделять полномочия и передавать**

**ответственные задачи коллегам, родителям.**

**Для этого есть простой способ. Посчитайте, сколько стоит Ваше время и что будет стоить дороже – если Вы это сделаете сами, или закажете кому-то.**

**И ещё: важно заражать ТМ – бациллой друзей, коллег, партнёров, так как все зависимы друг от друга, и если они будут неоперативны и неэффективны, то и Ваше время пострадает.**



# ПЛАНИРУЙТЕ, ПЛАНИРУЙТЕ И ЕЩЁ РАЗ ПЛАНИРУЙТЕ ...



**Жить по плану хорошо, но никто не застрахован от непредвиденных ситуаций. Поэтому если Вы ещё этого не умеете, то пора научиться говорить людям «нет» и быстро принимать решения.**



# ЛЮБИТЕ СЕБЯ

**В тайм-менеджменте большую роль играет психология. Пусть изменения будут в радость. Себя нужно обязательно хвалить за небольшие достижения – пойманный хронофаг или приобретённые полчаса времени на себя.**

**И, конечно, нужно уметь отдыхать. Обязательно надо давать себе возможность ничего не делать. По выходным, например. Пролежать весь день с книжкой на диване и читать приятную литературу.**



# **ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ: УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ**

- Кто не знает цену времени, тот не рождён для славы  
Люк де Клапье Вовенарг**
- Если время самая драгоценная вещь, то растрата  
времени является самым большим мотовством  
Бенджамин Франклин**
- Время на всё есть: свой час для беседы, свой час для  
покоя  
Гомер**

