

2021

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

практические занятия

Практические занятия № 6-7

Тайм-менеджмент



Упражнения по тайм-менеджменту (управление временем)

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения, его использования. Научить участников более эффективно использовать время, повысить личную эффективность, позволяющую достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии. Прояснение жизненных целей.

Время – это монета вашей жизни. У вас есть только эта монета, и только вы вправе определить, на что ее следует потратить. Остерегайтесь, чтобы ее не потратил за вас кто-нибудь другой

Карл Сэндберг

Тайм-менеджмент — это, говоря буквально, управление временем. Точнее, комплекс знаний, принципов и техник, направленных на повышение эффективности деятельности. Они помогают успевать больше, тратить меньше времени и добиваться лучших результатов в своей деятельности. Под тайм-менеджментом в узком смысле может подразумеваться организация труда конкретного человека на рабочем месте. Но в более широком контексте это личная продуктивность в самых различных сферах и областях жизни, а также повышение эффективности работы какой-либо организации.

В сомнительных случаях время — лучший истолкователь

Дионисий Галикарнасский

Время – это друг успешного бизнеса и враг слаборазвитого

Уоррен Баффет

Я долго впустую тратил время, и теперь время впустую тратит меня

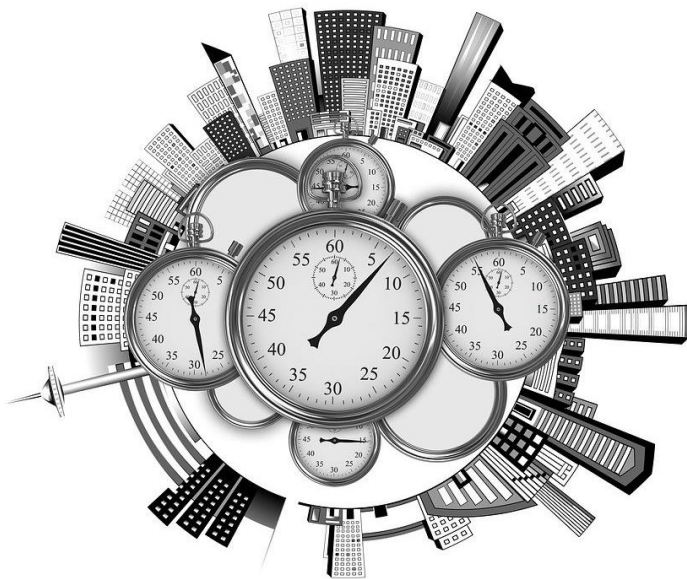
Уильям Шекспир

Практическое задание №1

«Если бы часы заговорили...»

Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) и произнести монолог о себе, от имени часов (наручных, висящих над изголовьем кровати, будильника – выбор – за участниками тренинга). Монолог должен основываться на представленных ниже вопроса и утверждениях.

Если бы мои часы
могли говорить, то
они рассказали бы:



Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?

Сколько времени я думаю о времени?

Моё отношение к времени.

Что я успеваю сделать за день.

Люблю ли я свои часы и почему?

Что я думаю о будущем.

Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.

Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.

Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?

Моё время летит или тянется едва-едва.

Анализ структуры расхода времени по статьям

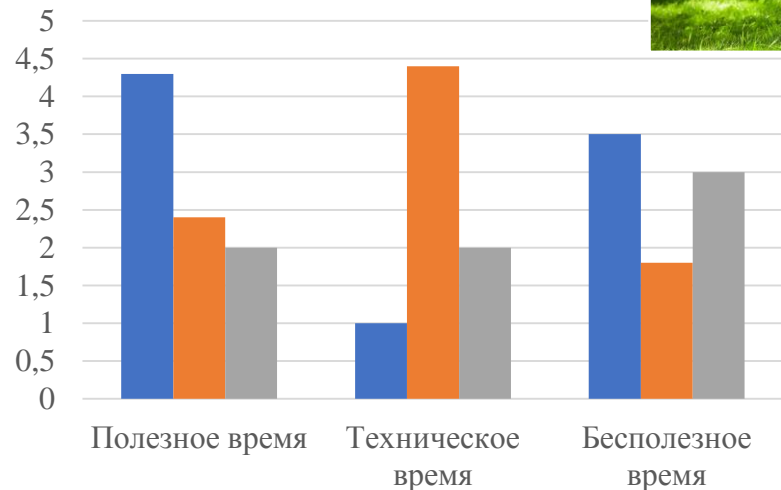
Каждый участник на листе прописывает **собственные** статьи расхода времени, по пунктам.

Инструкция: **Выделите свои стандартные «статьи расхода времени»** и подсчитайте, сколько времени в неделю уходит на каждую из них. Желательно, чтобы крупных «статей расхода» было не более 7 ± 2 . Эти статьи могут включать в себя подстатьи.

№	Статьи расхода времени	Время (мин)
1	Сон	480
2	Работа	600
3	Транспорт	120
....	
	Итого	1440 (24 часа)



Анализ структуры расхода времени по полезности



«**Полезное время**» — то время, которое работает на ваши цели, способствует достижению нужных результатов. Это время работает на создание нового, на развитие.
(Работа и учеба)



«**Техническое время**» — время, которое расходуется на поддержание и восстановление организма и окружения (сон, еда, готовка, уборка и т.д.) Это время с нулевым «сухим остатком», хотя все действия в этом списке нужные. Только в отличие от дел в первой группе, они работают не на создание нового, а на поддержание текущего состояния.
(Обслуживание себя, домашние дела, транспорт)

Разделите все свои статьи расхода времени на три крупных группы: «полезное время», «техническое время» и «время-поглотитель».

P.S.: Будьте честными при разделении своих направлений деятельности по этим группам. Для кого-то «работа» действительно является «Полезным временем», потому что там он постоянно учится чему-то новому, развивается, растет как личность. А для кого-то «работа» является просто способом заработать средства, чтобы «прокормить» и «одеть» себя. Тогда честнее будет отнести «работу» к «техническому времени».



«**Бесполезное время**», «**Время-поглотитель**» — пустые развлечения, это время тоже с нулевым «сухим остатком», но в отличие от второй группы, эти затраты не являются необходимыми.
(Интернет)

Анализ структуры расхода времени по направленности

В данном анализе необходимо разделить все свое время на три части. А именно на время, которые тратится «для себя», «для близких» и «для большой жизни».

Для себя



это время, которое вы расходуете лично на себя. На реализацию своих желаний, мыслей и планов. (например: учеба, beauty процедуры, сон)

Для близких



это то время, которое вы расходуете, чтобы дать что-то своим родным, близким и любимым, а также друзьям и приятелям (например: помогли маме, однокласснику.)

Для большой жизни



это время, которое вы используете для того, чтобы дать что-то всем остальным людям, человечеству и жизни в целом (например: перевели бабушку через дорогу, помогли незнакомой женщине нести сумку, посадили дерево).

Время	Для себя (мин)	Для близких (мин)	Для большой жизни (мин)
Учеба	60		
Помощь маме		120	
Перевел бабушку через дорогу			5

Практическое задание №3

«Мой капитал времени»

Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) сколько у нас времени? Каждому отведено свое время. Но давайте приблизительно ответим на вопрос: «Каков мой капитал времени?».

Время невосполнимый капитал.

№ п/п	Категория	Часы
1	Мой возраст	
2	Средняя продолжительность жизни (приблизительно)	
3	Мой капитал времени в годах («№ 2» минус «№ 1»)	
4	Мой капитал времени в сутках («№ 3» умножить на 365)	
5	Количество необходимых часов на сон в сутки	
6	Количество активных часов в сутках (24 часа минус «№ 5»)	
7	Мой капитал времени в часах («№ 4» умножить на «№ 6»)	



Человек, который осмеливается потратить впустую час времени, ещё не осознал цену жизни

Чарльз Дарвин



Практическое задание №4

«Поглотители времени (хронофаги)»

- Каждому участнику необходимо подумать и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители».
- Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели?
- Кто больше всех отвлекал вас?
- Что мешало вам завершить начатое за один прием?
- Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения?

Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени.

Хронофаг	За неделю
Социальные сети	8 ч. 30 мин.
"Раскачка" перед работой	6 ч. 30 мин.
"Тикабу"	6 ч. 20 мин.
"Перекусы"	1 ч. 20 мин.
Разговоры не по делу	50 мин.
Пасьянсы	45 мин.
Чтение новостей	45 мин.
Пробки	40 мин.
2048	20 мин.
Телефонный спам	15 мин.

30%

Хронофаги — это все, что ворует наше время или срывает наши планы. К ним относится общение в социальных сетях в рабочее время, разговорчивые коллеги, мешающие работать, или дорожные пробки, из-за которых мы не успеваем выполнить свои дела.

Хронофаг	Что делать
Социальные сети	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отключить уведомления 2. Выходить из аккаунта 3. Заходить только после работы
"Раскачка" перед работой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установить будильник на начало работы 2. Не заходить по утрам в интернет
"Тикабу"	Читать только по выходным

«Поглотители времени»

— Что ты хочешь?
— Я хочу убить время.
— Время очень не любит, когда его убивают.

Льюис Кэрролл



не умею отделить важные дела от второстепенных



не планирую предварительно свой день



личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.)



не всегда знаю, что нужно делать



отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго)



не умею сказать «нет»



моя личная недисциплинированность



не довожу начатое до конца



долго раскачиваюсь в начале каждого дела



много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят



не знаю своего личного ритма физической и умственной активности



очень легко отвлекаюсь (например, на шум)

Практическое задание №5

«Пять Пальцев»

Метод пяти пальцев был предложен немецким специалистом по тайм-менеджменту *Лотаром Зайвертом*. По его первоначальному замыслу эта технология предназначалась для быстрого подведения итогов дня. Она задумана так, чтобы ею легко можно было воспользоваться в любую свободную минуту: в общественном транспорте, за рулем автомобиля или во время ожидания в очередях.

Необходимо вспомнить свой вчерашний день и расписать задачи сделанные за день с помощью 5-ти пальцев.

Время — это не только деньги. Время более значимо, чем деньги. Время — это нечто такое же, как сама жизнь.

Лотар Зайверт



«Пять Пальцев» пример

Задачи	Мизинец (мысли)	Безымянный (близость цели)	Средний (состояние)	Указательный (услуги)	Большой (бодрость)
Утренняя пробежка	1. Нужно поддерживать постоянный ритм дыхания: так легче бегать. 2. Через старый парк лучше не бегать, ибо там много собачников.	Весь день чувствую себя бодрым (цель: улучшить самочувствие).	Несмотря на легкую усталость, настроение улучшилось. Голова стала лучше работать.		Энергии стало больше: выполнил сегодня все, что запланировал.
Порядок в платяном шкафу	Порядок в платяном шкафу	Это был самый сложный этап генеральной уборки.	Чувствую себя профи по укладке белья. Хочется таким же образом «довести до ума» всю квартиру.		Пока наводила порядок, слушала приятную музыку и фактически не устала.
Создание корпоративного блога	Создание корпоративного блога	За первых две недели работы блога число посетителей в нашем интернет-магазине увеличилось на 20%.	Работой и результатом удовлетворен. Жалею, что послушался всяких «умников» и не запустил блог еще полгода назад.	1. Нужен главный редактор, который будет работать с фрилансерами (у меня не хватает терпения). 2. С трудом уговорил компаньона не набивать блог рекламой и новостями компании.	Самым сложным было договариваться, объяснять и контролировать выполнение. Физически не устал, но временами нервничал.

Мизинец (мысли)

Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Безымянный (близость к цели)

Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

Средний (состояние)

Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

Указательный (услуги)

Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Большой (бодрость)

На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?