**INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY**

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

# Тайм-менеджмент — управление временем, задачами, результатами

## Программа

### Введение — зачем управлять временем

- Время как уникальный жизненный ресурс
- Конвертируемость, незаменимость, необратимость времени
- Причины дефицита времени
- Анализ текущей деятельности
- Влияние расходования времени на умение достигать жизненных целей
- Оценка потребности в тайм-менеджменте
- Оценка личной ситуации и определение причин потерь времени

### Стратегический тайм-менеджмент — как организовать свою жизнь вокруг своих долгосрочных целей

- Выявление и ранжирование личных ценностей. Определение стратегических целей
- Цель, как фокус усилий и затрат времени
- Критерии правильной формулировки целей
- Постановка целей в различных областях жизни — карьера, семья и личная жизнь, финансы, хобби и отдых. Взаимоотношения, здоровье, личное развитие
- Правила постановки целей: хорошо сформулированный результат, модель SMART
- Стратегия жизни и целей

- Разбиение целей: цели на год, месяц, неделю и день

### Тактический тайм-менеджмент — как управлять своим временем в течение дня

- Инструменты личного планирования
- Расстановка приоритетов. Метод ABC
- Определение срочных и важных дел. Матрица Эйзенхауэра
- Принципы и правила эффективного планирования. Список дел
- Скорая тайм-менеджерская помощь. Распределение задач по методу Альпы, помидоры, пятнадцати минутки
- Ритуалы переключения
- Слоновые задачи, методы уменьшения слонов
- Устранение «поглотителей времени»

### Тайм-менеджмент и взаимоотношения — как выстроить отношения с людьми так, чтобы они не мешали эффективному планированию времени

- Как отказывать, сохраняя отношения. Техника ТАСС, СПА, Бутерброд, Заезженная пластинка
- Как вести себя с посетителями, болтунами, людьми, отнимающими много времени по телефону
- Как реагировать на манипуляции других людей
- Как общаться с сотрудниками, проводить совещания
- Помощь при аврале
- Самомотивация
- Внедрение тайм-менеджмента в практику

## INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Казахстан, город Алматы, ул. Жарокова 318, офис 23

www.iba.kz

info@iba.kz