

Программа: Professional Personal Skills

Тайм - менеджмент/Time management

ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

**«Берегите время: это ткань,
из которой сделана жизнь»**
С. Ричардсон

Немаловажным навыком успешного человека является умение рационально планировать свое время. Не секрет, что многие «горят» на работе. Как сделать так, чтобы после насыщенного трудового дня приходиться домой «в форме» и чтобы оставалось достаточно сил на личную жизнь, и при этом достигать все новых и новых успехов в бизнесе? Искусство манипулировать временем позволяет высвободить скрытые ресурсы, «спрятанные» в повседневной суете.

Тайм-менеджмент способен не только бороться с управленческим трудоголизмом – он поможет любому выработать уникальные приемы самоорганизации, свой особый рабочий ритм. Современные методики тайм-менеджмента позволяют в короткие сроки поднять организацию своего времени на качественно новый уровень.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

- Проработать навыки постановки целей.
- Научиться планированию и распределению времени, а также делегированию задач и управлению ресурсами.
- Освоить анализ затрат времени и его фиксацию.

Программа курса

№	Содержание
1	Ценность времени.
2	Что «поглощает» наше время? Внутренние и внешние "похитители" времени. Законы времени. Как повысить качество использования времени?
3	Искусство постановки целей. Долгосрочные и краткосрочные цели. Как правильно сформулировать цель? Определение своих стратегических целей.
4	Как расставить приоритеты? Матрица управления временем "важное-срочное" (матрица Эйзенхауэра) и расстановка приоритетов. ABC-анализ.
5	Целевое управление собственным временем. Анализ использования рабочего времени, хронометраж. 5 стадий линейного планирования. Содержание и способы планирования. Правило 60*20*20
6	Составление сетевых графиков – основа проектного планирования. Методы эффективного планирования рабочего дня, недели и месяца. Составление расписания работы.
7	Тайм-менеджмент в коммуникациях.

8

Как сохранять время других людей? Как отучить людей похищать ваше время?