

ПЯТЬ ФАКТОРОВ ДЛЯ ЛУЧШЕГО РАСПОРЯЖЕНИЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

1. Осознание конечности времени.

«Сказка о потерянном времени» Шварц Е.

2. Избавление от «Поглотителей времени».



- × Просмотр видеофильмов, сериалов.
- × Компьютерные игры.
- × Посещение социальных сетей, чатов, форумов.
- × Веб-серфинг.
- × Разговоры по телефону, обсуждения.
- × Частые перекуры, перерывы на кофе.
- × Беспорядок в комнате, на письменном столе и др.
- × Неспособность сказать «нет».
- × Синдром откладывания.
- × Желание знать все факты.
- × Желание делать все самостоятельно.
- × Попытки сделать слишком много за один раз.
- × Нечеткая обратная связь или ее отсутствие.
- × Отвлечение на внешние факторы и др.

Особенность поглотителей времени в том, что они различны для разных людей. У каждого есть свой индивидуальный набор «любимых» поглотителей.

3. Эффективный образ жизни.

Закон Паркинсона. «Работа занимает все отведенное на нее время».

Например, если Вы отвели для написания эссе время с утра и до обеда, не надейтесь, что Вам удастся выполнить его за час. Если Вы отведете для написания эссе час, возможно, Вы уложитесь не более, чем в 80 минут.

Главное научиться определять эффективное время для выполнения того или иного задания. Например, для написания курсовой работы может понадобиться несколько недель, для написания аналитической записки несколько дней, а для чертежа несколько часов.

4. Правильно расставленные приоритеты.

Таблица Эйзенхауэра

	Срочные дела	Несрочные дела
Важные дела	Задачи, без решения которых невозможно успешно учиться и работать дальше (разрешение кризисов; неотложные задачи; проекты, у которых подходят сроки сдачи).	Дела, у которых еще терпят сроки, но при этом они проносят больше всего дивидендов (планирование новых проектов; оценка полученных результатов; определение новых перспектив)
Неважные дела	Дела, которые отнимают силы и время, но не приносят практически никаких дивидендов, кроме усталости (прерывания; рассмотрение неотложных материалов)	Дела, которые отвлекают нас от основной учебы и работы и тормозят процесс профессионализации и карьерного роста (рутинная работа; «поглотители времени»; развлечения).

Дела имеют склонность менять степень своей срочности и важности. Так, например, важные несрочные дела становятся важными срочными и т.п. Но на какой-то определенный момент можно приблизительно определить эти показатели для самого себя.

5. Фокус на конкретные цели.

Об особенностях целеполагания Вы узнаете в следующем выпуске «Непростых сказок».

*Ваш педагог-психолог
Елена Юрьевна Мазур
8 02 565 80-90*

