


ПЛАНИРОВАНИЕ



Простые практики
для управления временем
и наведения порядка в делах

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ

➤ *Какие результаты ты увидел?*

(Возможные ответы: у меня улучшилось настроение, исчезли боли в спине, появилось больше времени на детей...)

➤ *Что я буду делать, если мои усилия станут саботировать?*

➤ *Кто меня поддержит?*

Когда ты начнешь использовать «подаренное» время, какие изменения начнут происходить в твоём окружении (коллеги, семья)?

(Возможные ответы: дети стали не такие надоедливые, у мужа улучшилось настроение, коллега АБ берет на себя часть моих задач и становится с каждым днем все самостоятельнее...)



Это
интересно!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

Каждый из названных принципов делает жизнь более полной. Поэтому в своем новом отношении ко времени старайся учитывать каждый из этих аспектов. Исходи при этом из знания себя и своих талантов – это лучшая основа. А эффективность – всего лишь вишенка на торте.



ТОРТ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Наше отношение ко времени постоянно меняется: сначала мы хотим быть эффективнее, потом спохватываемся и вспоминаем наши приоритеты, дальше анализируем смысл наших действий и их уместность. Отношение ко времени в обществе похоже на торт: в нем разные слои, а сверху – взбитые сливки и вишенка.

- *Быстрее, выше, эффективнее!*

Очень долгое время считалось, что оптимальный режим работы – быть максимально эффективным на рабочем месте. Целью был высокий темп работы. Ключевой вопрос звучал так:

«Как мне сделать больше в одно и то же время?»

- *Планирование — наше все...*

Потом преобладающим стало мнение, что нужно всего лишь уметь достаточно хорошо планировать, и тогда все успеешь. Девизом было: *«Как мне нужно планировать свой день, чтобы в нем был хотя бы один “золотой час” для себя?»*

Ответ звучал так: «При правильной технике планирования жизнь улучшится!»

- *...или же лучше хранить верность личным приоритетам?*

Впрочем, эффективность и планирование не гарантируют долгосрочного успеха. Хотя производительность и растет, при этом мало кто говорит: *«Я живу на полной мощности»*. Поэтому основным стал принцип: *«Концентрироваться на главном»*. Задай себе следующие вопросы:

- Чего я хочу добиться своими действиями?
- Какова моя цель?
- Как я могу достичь этого, разумно расходуя энергию?
- Я делаю то, что нужно?

• Важны смысл и ценности

Сегодня большинство людей стремится достичь в своей жизни не только материальных целей. Мы хотим познать смысл того, чем занимаемся. Дай ответы на вопросы:

- Когда моя жизнь кажется полноценной?
- Когда я ощущаю счастье?
- Каково мое предназначение?

• Мои таланты и потенциал

Мы легко достигаем целей, когда они требуют применения талантов.

При этом основной вопрос звучит так:

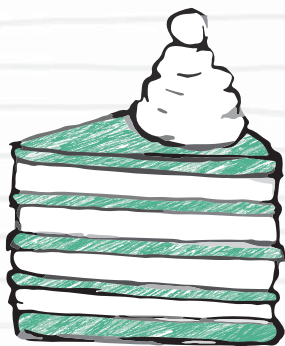
- Что у меня уже есть для достижения своей цели?

Наши главные ресурсы – таланты. Умение планировать свою жизнь основывается на нашем потенциале.

- ▶ Какой из слоев торта кажется тебе в данный момент наиболее вкусным?

Какие аспекты следует учесть в процессе самоорганизации?

Нарисуй их:



- Повышение эффективности
- Планирование
- Мои приоритеты
- Смысл жизни и система ценностей
- Мои таланты

ОПРЕДЕЛИСЬ С ЖЕЛАНИЯМИ



Все люди разные. Какие-то техники тайм-менеджмента тебе помогут, а другие – нет. Нужно понять, что является наиболее эффективным в твоей ситуации.

Чего ты хочешь?



В каких ситуациях ты всегда испытываешь стресс?

-
-

Что требует от тебя больше всего времени или сил прямо сейчас?

-
-

На что ты тратишь большую часть своего времени, а потом злишься из-за этого?

-
-

Чего тебе не хватает в данный момент?

-
-

Что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы изменить ситуацию?

-
-



ИЗБАВЬСЯ, ИЗМЕНИ ИЛИ ПОЛЮБИ!

Когда ты сталкиваешься с неприятной ситуацией, которая крадет у тебя драгоценное время или энергию, реши, какой из трех вариантов поможет тебе:

*Избавься,
измени,
полюби!*



Я «избавлюсь» от

(Подумай о таких пожирателях времени, как просмотр рекламы, участие во всевозможных организациях, и сразу же запиши действенные контрмеры, например «убрать из списков» или «отменить членство»).

» -----

*В следующих ситуациях, а также в общении с друзьями людьми
я кое-что изменю, а именно:*

» -----

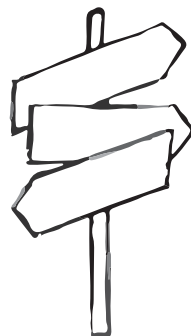
*Следующие ситуации или отношения с людьми я оставлю и буду
принимать их такими, какие они есть (полюблю):*

НИКАКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ!



Сегодня мы можем отдохнуть от жестких планов. Не все задачи в ежедневнике должны быть выполнены. Нужно быть гибким по отношению к постоянно возникающим новым важным делам, не позволяя себя торопить. Для так называемых творческих разгильдяев (см. с. 17) это отличная новость. Для организованных людей (см. с. 16) это серьезный вызов. Они-то предпочитают очень жесткое планирование и выполнение задач.

► Если твои дни можно распланировать – тогда делай это. Но если тебе приходится неожиданно и многократно менять вид деятельности, то чем меньше планируешь, тем лучше!



Моя работа

Очень хорошо поддается планированию.

Мало или вообще не поддается планированию.

Мои домашние обязанности

Очень хорошо поддаются планированию.

Мало или вообще не поддаются планированию.

Как я составляю планы?

Я люблю планировать и не отступать от моего списка задач.

Я не люблю планировать и предпочитаю спонтанность.



МОЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Кто я?

Нужен ли тебе творческий хаос, чтобы быть в наилучшей рабочей форме? Или же ты работаешь целеустремленно и эффективно, только когда все вокруг в полнейшем порядке? Выбери один вариант ответа.

(Легенда: 1 – горизонтальный прямоугольник, 2 – ромб, 3 – круг, 4 – вертикальный прямоугольник.)

Когда я информирую о чем-то других, для меня важно

- передать подробную информацию и факты,
- представить суть в общих чертах,
- сразу же услышать мнение других о сказанном,
- в первую очередь указать ближайшие шаги к достижению цели, а также дать конкретный план распределения ресурсов и задач.

Когда я планирую работу,

- я делаю это скорее в общих чертах,
- я создаю план с привязкой ко времени, с основными итогами по этапам и сроками их выполнения,
- я сначала пытаюсь получить информацию, которая может оказать влияние на работу,
- я предпочитаю обсуждать работу с другими, чтобы найти командное решение.

При общении с другими людьми я чаще всего опираюсь на

- эмоции,
- логику,
- прагматизм,
- идеалы.

Когда я рассказываю про события или про других людей, то

- называю обычно цифры и факты,
- скорее апеллирую к чувствам и эмоциям,
- представляю события, характеры и ожидания,
- предпочитаю передавать информацию точно и обстоятельно.

Если у меня назначена личная встреча, то обычно я прихожу

- слишком рано,
- вовремя,
- с опозданием максимум на пару минут,
с большим опозданием.

Когда я занимаюсь уборкой или сортирую бумаги, то

- обращаю внимание на сортировку по порядку и месту вещей,
- желание «поскорее закончить» не позволяет все сделать качественно,
- я думаю о том, чтобы другим было удобно пользоваться вещами,
- я следую логике и определенным критериям.



Я больше всего люблю жить

- спонтанно,
- рационально,
- организованно,
- эмоционально.

Когда я принимаю решение по важным вопросам, то

- вижу общую концепцию,
- собираю факты, взвешиваю и основательно обдумываю их,
- часто действую спонтанно,
- разрабатываю план.

Когда я еду в незнакомое место, то

- мне кто-то должен объяснить точную дорогу шаг за шагом,
- доверяю своей системе навигации,
- кто-то должен объяснять мне дорогу по телефону,
- выбираю примерное направление и выезжаю.

Когда я получаю указания по выполнению работы, то мне больше всего нужны

- примерные рамки того, что от меня ожидается, и свобода решать, как я добьюсь этих целей,
- четкие указания и списки, а также конкретные измеряемые ожидаемые результаты,

конкретные планы действий и мероприятий, которые я могу разрабатывать дальше, или списки, которые можно помечать галочкой,

возможность в любой момент задать уточняющий вопрос.

Когда другие люди мне что-то рассказывают,

мне достаточно легко понять их мимику и голоса и интерпретировать их идеи,

я тут же задаю себе вопрос, а достаточно ли глубоко они исследовали задачу,

я тут же проверяю, можно ли такое сделать,

я вижу в этом проявление фантазии и новый взгляд на ситуацию.

Мне больше всего нравится

контролировать и руководить,

внедрять что-то новое,

работать с людьми,

выполнять рутинные действия.



► Сосчитай, сколько раз у тебя получилось , , и :

: _____ : _____ : _____ : _____





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

