

Как все успеть?

**рабочая тетрадь
для обучающихся
по тайм-менеджменту**

Дорогие ребята

начало учебного года для школьника - время активности. Начинается учебный год, дополнительные занятия, секции, кружки.

Важно все успеть, выделить внимание на самое важное и не забыть про рутинные дела.

Чтобы помочь вам управлять своим временем и силами, психологическая служба Муравейника собрала для вас техники тайм-менеджмента.

Распечатывайте и пользуйтесь тем, что вам помогает!

С уважением,
Пермский краевой центр "Муравейник"

Список дел

Не записал - забыл. Так работает наша память и внимание. Запиши сюда актуальные дела на сегодня.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Список дел на неделю

В начале недели важно уделить внимание долгосрочному планированию. Разложи важные дела по дням недели

ПН

ВТ

ср

ЧТ

ПТ

сб

Матрица Эйзенхауэра

Иногда бывает так, что список дел становится слишком длинным. Тогда важно разложить дела по коробочкам по важности и срочности. Попробуй!

важное и срочное

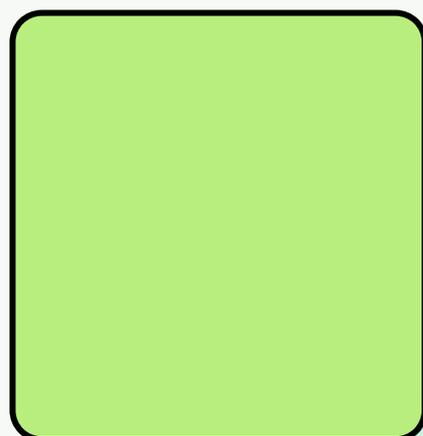
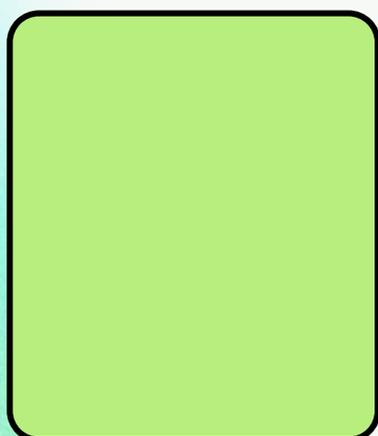
важное и не срочное

не важное и срочное

не важное и не срочное

Разделяй

Иногда перед тобой ставится большая задача, которая на первой взгляд может показаться неподъемной. В таком случае важно разделить ее на маленькие задачи:



Твои биоритмы

Каждый человек индивидуален, у каждого свой график работоспособности. Кто-то любит интеллектуальную работу с утра, а физическую - вечером. И наоборот. Понаблюдай за собой и зафиксируй, в какое время какой вид деятельности ты предпочитаешь.

Утро

День

Вечер

Мои силы

Каждому из нас для выполнения важных дел нужны внутренние силы и ресурсы. Мы их находим в ежедневных приятных делах и радостях. Напиши ниже список - где ты можешь брать силы для выполнения важных задач.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Поглотители времени

У каждого человека есть личные временные ловушки, в которые мы регулярно попадаем. Когда мы в них попадаем, время будто проносится и утекает. Но, когда мы о них знаем, нам проще им сопротивляться.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Цели и ценности

У каждого из нас в жизни собственные ориентиры. Кому-то важен успех, другим - отношения или творчество. Это как компас, который помогает нам ориентироваться и прокладывать свой путь. Запиши ниже свои цели и ценности. Что для тебя важно в твоей жизни. Без чего ты - не ты?

Продолжи предложения ниже

Моя жизнь наполнена смыслом, когда

Для меня важно достичь цели

Мне важно, чтобы в моей жизни было место для

Дорогие ребята

мы верим, что практики управления
времени помогли вам выстроить
свой путь из важных, значимых,
приятных событий.

Напоследок хочется пожелать вам
гармонии и успеха во всех
начинаниях!

С уважением,
Пермский краевой центр "Муравейник"