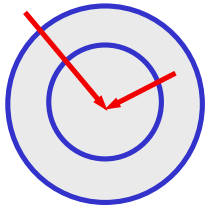




«Как успевать жить и работать»

Яремчук Наталья Викторовна,





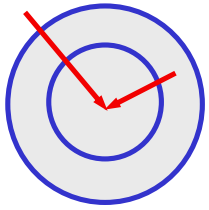
Самоорганизация



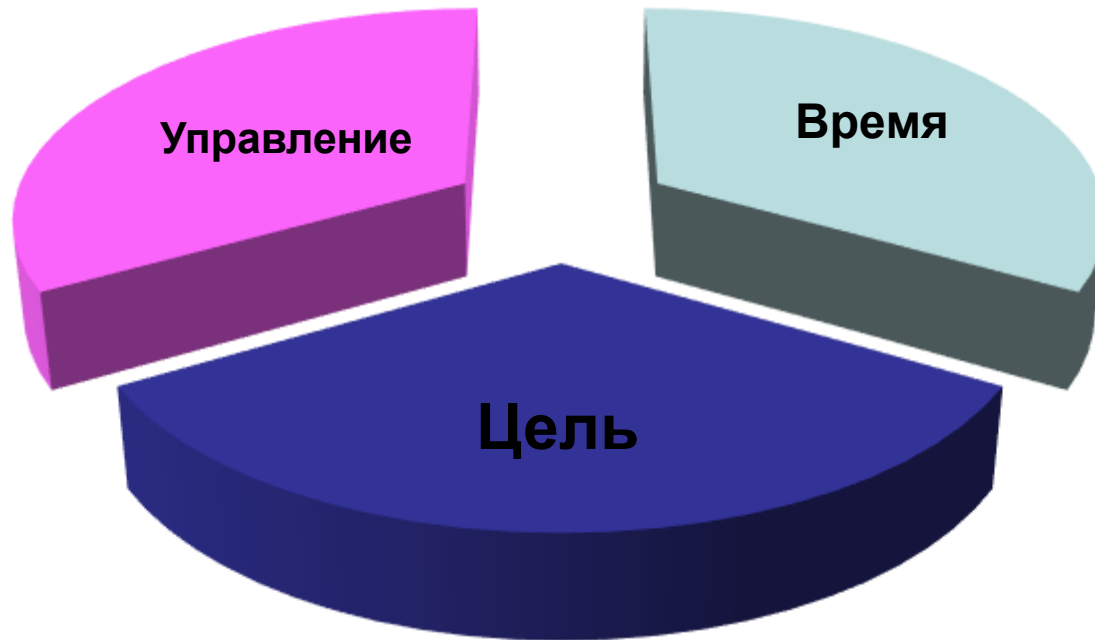
процесс упорядочения (пространственного, временного или пространственно-временного) в открытой системе, за счёт согласованного взаимодействия множества элементов её составляющих».

Герман Хакен





Самоорганизация





Цель

- 1. Делайте цели максимально детальными!**
- 2. Концентрируйтесь на реальном желании, а не на средствах его реализации!**
- 3. Лучше поставить высокую цель и не дотянуть до неё, чем на 100% реализовать низкую!**
- 4. Сконцентрируйтесь на действии, а не на вещи!**
- 5. Формулируйте в настоящем времени!**





Пирамида Франклина (дерево целей)

План на день

План на неделю и месяц

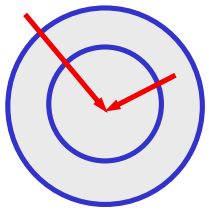
Планы на год, три и пять

Генеральный план достижения цели

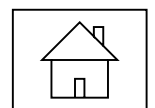
Глобальные цели

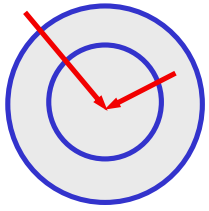
Главные жизненные ценности





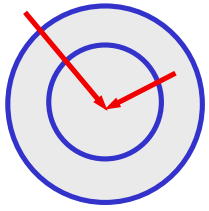
«Пирог времени»





- Чтобы узнать цену одного **ГОДА**, спроси студента, который подошел к последним экзаменам.
- Чтобы узнать цену одного **МЕСЯЦА**, спроси мать, которая родила ребенка слишком рано.
- Чтобы узнать цену одной **НЕДЕЛИ**, спроси издателя еженедельного журнала.
- Чтобы узнать цену одного **ЧАСА**, спроси влюбленных, ожидающих встречи.
- Чтобы узнать цену одной **МИНУТЫ**, спроси того-кто, кто опоздал на поезд, самолет или автобус.
- Чтобы узнать цену одной **СЕКУНДЫ**, спроси того, кто пережил несчастный случай.
- Чтобы узнать цену одной **МИЛЛИСЕКУНДЫ**, спроси того, кто на Олимпийский Играх получил Серебряную медаль.

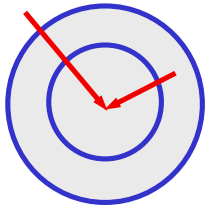




Правило 5 минут — *то, что можно сделать меньше чем за 5 минут, следует сделать прямо сейчас.*

Дэвид Аллен

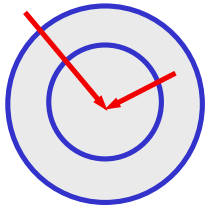




Пожиратели времени:

1. Не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. Не планирую предварительно свой день;
3. Личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
4. Не всегда знаю, что нужно делать;
5. Отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. Не умею сказать «нет»;
7. Моя личная недисциплинированность;
8. Не довожу начатое до конца;
9. Долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
10. Много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
11. Не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
12. Очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

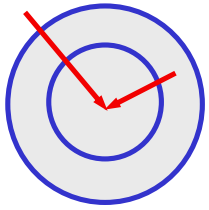




Пожиратели времени:

1. Не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. Не планирую предварительно свой день;
3. Личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
4. Не всегда знаю, что нужно делать;
5. Отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. Не умею сказать «нет»;
7. Моя личная недисциплинированность;
8. Не довожу начатое до конца;
9. Долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
10. Много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
11. Не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
12. Очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

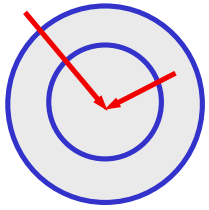




Пожиратели времени:

1. Не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. Не планирую предварительно свой день;
3. Личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
4. Не всегда знаю, что нужно делать;
5. Отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. Не умею сказать «нет»;
7. Моя личная недисциплинированность;
8. Не довожу начатое до конца;
9. Долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
10. Много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
11. Не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
12. Очень легко отвлекаюсь (например, на шум).



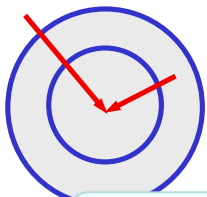


Пожиратели времени:

1. Не умею отделить важные дела от второстепенных;
2. Не планирую предварительно свой день;
3. Личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
4. Не всегда знаю, что нужно делать;
5. Отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
6. Не умею сказать «нет»;
7. Моя личная недисциплинированность;
8. Не довожу начатое до конца;
9. Долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
10. Много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
11. Не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
12. Очень легко отвлекаюсь (например, на шум).



Пустота в личное время



Просмотр замечательных телевизионных программ

Очень интересное общение на форуме

Чтение книг о важных вопросах жизни

Разборки с близкими, показывающие, как они не правы

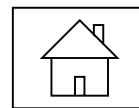
Лазить по Интернету

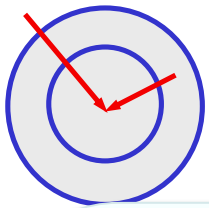
Размышления о проблемах, мешающих вам правильно жить

Еще раз покушать

Переживания о том, что вы снова занимаетесь ерундой

Беседы с близкими о том, какие у вас проблемы





Правила отдыха

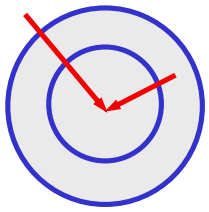
- Отдых — не уход от работы, а обязательная часть работы ответственного человека.
- Отдых — активный. Это специальная работа по восстановлению сил.
- Отдыхать до того, как наступит усталость.
- Короткие частые отдыхи лучше редкого длинного.
- Отдых — это перемена деятельности.



Тот руководитель, который горит на работе, не жалея себя, является вредителем, отодвигающим окончательную победу коммунистического труда!

Правильно выстроил свою работу -
отдыхай на работе с утра до вечера

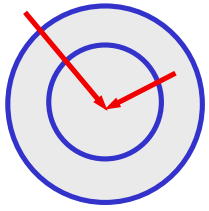




«Пять Пальцев»

- Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли?
- Помогут ли знания, полученные на занятии, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели?
- Были упражнения, которые изменили ваше состояние?
- Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть?
- Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала?





Спасибо за внимание!

