Бауманский учебный центр «Специалист»

Программа курса Тайм - менеджмент — организация времени

Код курса: **ТАЙМ1**

Тема	Ак. часов
Модуль 1. Формирование личной реальности **Главный ресурс в жизни и бизнесе — время!** • Учет своих индивидуальных особенностей в управлении временем. Практика –«Определение цикла действия». Рабочий стиль. • Эффективное управление временем. Ролевая игра – Есть ли у вас план? **Практика – Создание древа целей. «Основные жизненные ценности». Миссия – Цель – Задача – Исполнение.** • Инвентаризация времени. Хронометраж и оценка личной эффективности. Практика – Портрет рабочего дня. Отслеживание показателей в личной работе (Пирог времени). • Самоменеджмент с использованием дневника времени, календарика-пинарика, ментальных карт. • Анализ "поглотителей" времени (хронофагов) и их устранение. Определение продолжительности непродуктивной работы. Выявление резервов времени. **Навыки эффективного планирования и целеполагание.** • Анализ ценностей и целей. Главные цели жизни и их разглобализация. Определение глобальной цели. Проверяем по критериям формулирования целей SMART. Практика «Измерение целей». Кейс – Золотая рыбка. • Принятие решений: вскрыть резервы производительности. Практика. • Необходимость принятия решений. Практика - «Съесть лягушку, разделить слона, швейцарский сыр» и т. д. • Техники Pomodoro и Trello: тайм-менеджмент, который работает: просто и элегантно – *обзорно*. • Обзор популярных программ для управления временем / собой ….google calendar – *обзорно*. • Облачные хранилища (Dropbox, Google Drive) – *обзорно*. **Эффективное управление временем** • Принципы и правила планирования времени. Цветное планирование. Принцип Парето (соотношение 80:20). Принцип «3 гвоздя». • Установление приоритетов с помощью анализа АБВ. Анализ списка дел участников. • Ускоренный анализ по принципу Эйзенхауэра. Практика - «Важно/Неважно». • Практика - «Ценности и приоритеты».	**4**
Модуль 2. Индивидуальные особенности в планировании и восприятии времени • Индивидуальные возможности оптимизации расхода времени (как в области профессиональной деятельности, так и вне ее) • Конфликт как источник потери времени. Стратегии поведения в конфликтной ситуации • Эффективное межличностное взаимодействие как способ экономии временных ресурсов. • Нерациональное распределение времени как потенциальный источник стресса. • Основы типологии: что нужно знать о себе, чтобы распределять время максимально эффективно. Диагностика индивидуальных различий (DISC). • Практика – ролевая игра.	**4**

Модуль 3. Выбор инструмента для планирования времени • Традиционные средства для управления временем на бумажных носителях. • Программные средства для управления временем. Таск-трекеры (таск-менеджеры) - сервисы для совместной работы – главные цифровые помощники современных менеджеров различного уровня.	**1**
Модуль 4. Как не разорваться на работе. Принцип делегирования и различные возможности его использования • Преимущество делегирования. Тестовое задание – Практика – «Геометрические фигуры». • Сопротивление делегированию. Кейс – умеете ли делегировать • Правила делегирования. Практика - «Подарок». • Алгоритм делегирования по матрице Эйзенхауэра. Практика – Цейтнот руководителя, практикум-поединок : обратное делегирование.	**4**
Модуль 5. Мотивация и Самоконтроль • Самомотивация как инструмент сокращения временных издержек. Информационный прессинг. • Практика на самомотивацию. Анализ своих оправданий. • Как не потерять себя в суматохе дел: переключение внимания, ресурсные состояния, управление стрессом, методы мгновенной релаксации. Как проявляется трудоголизм и эмоциональное выгорание. • Практика – Диагностика профессионального выгорания. • Методы самоконтроля.	**3**
Аудиторная нагрузка в классе с преподавателем	**16 ак.ч.**

По окончании обучения на курсе проводится итоговая аттестация. Аттестация проводится в виде теста на последнем занятии или на основании оценок практических работ, выполняемых во время обучения на курсе.

Контакты центра

Для частных лиц
+7 (495) 232-32-16

Для организаций
+7 (495) 780-48-44

E-mail
info@specialist.ru