



- Эффективный тайм – менеджмент** – это способ, при котором в вашей жизни выполняются следующие условия:
- Вы довольны результатами (продвижение к цели);
 - Вы совершенно свободны от срочных и неинтересных дел

Правила эффективного тайм-менеджмента

20% дел дают 80% результата

Выделяйте важные дела

Проверяйте актуальность задач

Носите с собой список задач

Учитывайте свои биоритмы

Доводите дела до конца



Попросите друга о помощи

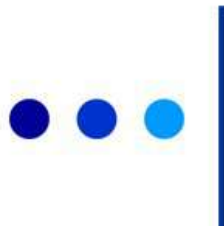
Быстрые выполнимые задачи решайте сразу

Мотивируйте себя

Не создавайте множество списков

Выполняйте все задачи

Стремитесь к своим целям



Техники управления временем

Матрица Эйзенхауэра

Задачи А Важно - Срочно Выполнять без промедления	Задачи Б Важно - Не срочно Установить срок выполнения
Задачи В Не важно - Срочно Поручить	Задачи Г Не важно - не срочно От выполнения воздержаться