



РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

МОДУЛЬ 1

Психология тайм-менеджмента

ЗАМЕТКИ И НАБЛЮДЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1

Психология тайм-менеджмента

Пожалуй, ни один другой навык не связан с успехом так тесно, как умение хорошо управлять своим временем. Довольным собой можно быть лишь в той степени, в какой управляешь своим временем и жизнью.

Успешное управление временем начинается с ваших убеждений и взглядов. Если вы верите в то, что можете стать очень эффективным, продуктивным человеком, значит, вы можете им стать.

«Нет гарантии того, что вы достигнете цели, но если цель не поставлена, она точно не будет достигнута».

(Дэвид МакНелли)

ПСИХОЛОГИЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

1. Существует четыре обязательных условия качественного управления своим временем; каждое условие начинается с буквы «С»;

1. У вас должна быть сильная с _____ получить желаемое; ведь если вы достаточно сильно желаете чего-либо, вас ничто не остановит.
2. Вы должны принять _____ стать абсолютным экспертом в тайм-менеджменте.
3. Вы должны _____ себя и практиковать техники тайм-менеджмента, пока не доведете их до автоматизма.
4. Для овладения этим важным навыком вы должны обладать _____ работать над этим столько времени, сколько требуется.

2. Качество ваших убеждений определяет качество вашей реальности.

- a. Вы всегда _____ в согласии со своими глубочайшими убеждениями.
- б. Во что вы бы ни верили, такая вера, подкрепленная _____, становится вашей реальностью.
- в. Когда вы меняете способ _____, вы меняете жизнь.

Психология тайм-менеджмента заключается в простом факте:

Ваше время - это ваши деньги.

1. Ваше время, превращаясь в деньги, определяет качество вашей жизни и, в конечном счете, ваше счастье.
 - а. Ваш _____ - это то, как вы себя видите и как относитесь к себе, это ваше собственное зеркало, управляющее вашими поступками.
 - б. Изменить образ себя можно с помощью вашего идеального _____ о себе - представления о том, каким человеком вам хотелось бы быть в будущем.
 - в. Идеальное представление о себе формируется под влиянием наиболее _____ для вас людей. Кто эти люди?
 - г. Выберите человека, имеющего блестящие _____, которые позволяют ему прекрасно управлять временем, и ведите себя так, как, по-вашему, этот человек вел бы себя в той или иной ситуации.

2. Ваша самооценка - это центр вашей личности, это то, насколько вы довольны собой.
 - а. Чем больше вы _____ собой, тем выше все ваши результаты.
 - б. Чем больше вы довольны собой, тем лучше _____ временем, потому что по-настоящему цените каждую минуту и всю свою жизнь.

3. Станьте _____. Считайте, что в данный момент вы плохо управляете временем и что все связанные с этим знания крайне необходимы для успеха.
4. Относитесь к тайм-менеджменту, как к _____ средству, которое со временем может доставить вас из той точки, в которой вы находитесь сейчас, в любую желаемую точку.
5. Представьте, что за счет навыков эффективного управления временем вы можете выкраивать два дополнительных часа в день.
 - а. Два часа в день - это ____ дополнительных часов в неделю.
 - б. Десять дополнительных часов в неделю - это ____ доступных вам дополнительных часов в год.
 - в. Два дополнительных часа в день позволят вам увеличить производительность и результативность, а, в итоге, и ваш доход на ____%.
6. Помните, что и материальные и нематериальные награды пропорциональны ценности услуг, оказанных вами окружающим.
 - а. Если вы хотите увеличить доход, вы должны _____ качество и _____ количество ваших услуг.
 - б. Постоянно задавайтесь вопросом: «Что сегодня я могу _____ для увеличения ценности моих услуг?»
7. Один из основных факторов различия между неудачей и успехом - высокая производительность успешных людей.

- а. Вы всегда будете получать вознаграждение только за производимую вами _____.
- б. Чем бы вы ни занимались, ваша цель – приносить больше _____.

8. Отличный способ управлять своим временем - представлять себя фабрикой и применять в жизни и работе «Модель фабрики».

- а. На фабрике есть три фактора - _____, _____ и конечный _____.
- б. Вам платят за _____ и _____ конечного продукта.
- в. Вы должны научиться концентрироваться на _____ продукта.

9. Личная мотивация возникает при удовлетворенности достигнутым: чем больше вы делаете, тем становитесь все более мотивированным на все большие свершения.

10. Тайм-менеджмент - это навык, который приобретается практикой и повторениями.

- а. Если вы можете управлять автомобилем или пользоваться мобильным телефоном, то отлично управлять временем тоже сумеете.
- б. «Всякое дело сперва сложно, потом просто» (Гёте).
- в. Со временем выработанные _____ по тайм-менеджменту станут машинальными, и следовать им будет легко.

- 11.** Новая привычка вырабатывается за 21 день.
- а. На избавление от старых плохих привычек уходит __ день.
 - б. Решительно начните _____ новую привычку.
 - в. Не делайте исключений, пока привычка не _____.
- 12.** Тайм-менеджмент - ваш ключ к будущему. Удвоив и утроив свою производительность и результативность, вы сможете достичь в жизни любых целей.
- 13.** Тайм-менеджмент основывается на дисциплине.
- а. Тайм-менеджмент - это ряд _____, требующих повторений и практики.
 - б. Ваша способность управлять своим временем - _____ вашего характера.
 - в. Каждое конкретное послабление дисциплины влечет снижение уровня дисциплинированности во всех областях.
- 14.** Существует прямая зависимость между контролем над своей жизнью и ощущаемой при этом свободой.
- а. Вы чувствуете себя хорошо настолько, насколько чувствуете _____ над своей жизнью.
 - б. Вы чувствуете себя плохо настолько, насколько чувствуете, что вы не _____ свою жизнь.
 - в. Чем больше _____ и контроля у вас есть, тем позитивнее вы относитесь к себе и своей работе.

- 15.** Все успешные люди необычайно ориентированы на действия; они мыслят в рамках момента СЕЙЧАС; они фокусируются на делах текущего дня, текущего момента и действуют.
- 16.** Секрет успеха и лидерства в какой-либо области – получение результатов, быстрое выполнение задач.
- а. Важным аспектом лидерства является четкая _____ на результат.
 - б. Лидеры - это люди, берущие на себя _____ за результат.
- 17.** Перед началом выработки навыков тайм-менеджмента примите решение стать примером другим людям.
- а. Станьте _____ для подражания, человеком, на которого другие люди будут равняться.
 - б. Представьте, что окружающие _____ за тем, как вы управляете своим временем, и повторяют за вами.
- 18.** Мотивация требует «мотива» - чем больше у вас причин хорошо управлять временем, тем выше будет ваша мотивация для изменений и развития.
- 19.** Если вы будете блестяще управлять своим временем, вас ждет следующее:
- а. Вы будете зарабатывать _____ денег.
 - б. Вы будете чувствовать большую _____ работой и личной жизнью.
 - в. Вы _____ счастливее и позитивнее.

- г. Вы будете наслаждаться повысившимися _____ и самоуважением.
- д. По мере увеличения производительности вы будете все лучше себя _____.
- е. Вы будете быстрее _____ по службе.
- ж. По мере увеличения производительности вы заработаете _____ и восхищение всех окружающих, особенно начальника.

Когда вы в совершенстве овладеете тайм-менеджментом, ваше будущее будет буквально гарантировано.

А теперь задайте себе несколько вопросов и ответьте на них:

1. Какие три перемены я бы осуществил при наличии двух дополнительных часов времени каждый день?

1) _____

2) _____

3) _____

2. Подчинение времени в каких трех областях могло бы улучшить мою жизнь или работу?

1) _____

2) _____

3) _____

3. Зачем меня наняли? Каких результатов от меня ждут?

1) _____

2) _____

3) _____

4. Какие три области своей жизни я максимально контролирую?

1) _____

2) _____

3) _____

5. Какие три области своей жизни контролирую не я, а другие люди или обстоятельства?

1) _____

2) _____

3) _____

6. Какие три рабочие обязанности вносят основной вклад в бизнес?

1) _____

2) _____

3) _____

7. Когда я стану примером для других, как я буду использовать свое время каждый день?

1) _____

2) _____

3) _____

Какое одно действие я предприму прямо сейчас по результатам этой сессии?
