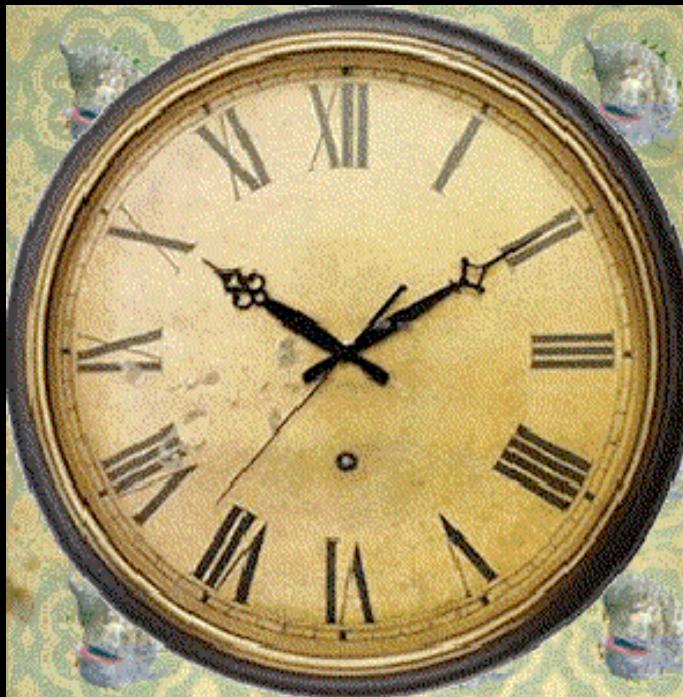




TIME MANAGEMENT



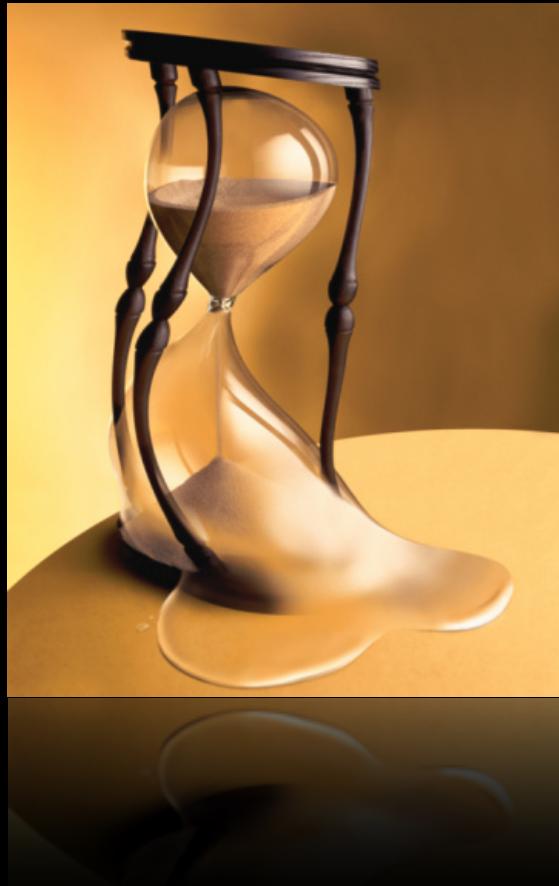
Ce este timpul?

DEX - TEMP

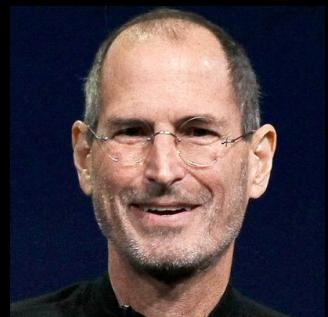
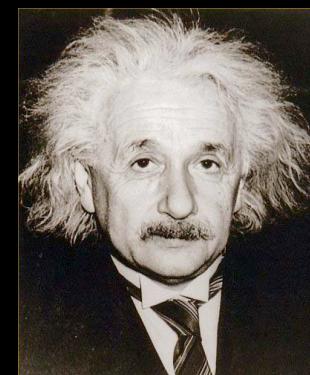
Dimensiune a Universului după care se ordonează succesiunea ireversibilă a fenomenelor. **II.** S. n. și (înv.) m. **I.** Durată, perioadă, măsurată în ore, zile etc., care corespunde desfășurării unei acțiuni, unui fenomen, unui eveniment; scurgere succesivă de momente; interval, răstimp, răgaz



Ce este gresit în aceasta imagine?



Ai putea intoarce aceasta
clepsidra la sfarsitul vietii?



Recunoasteti personajele?



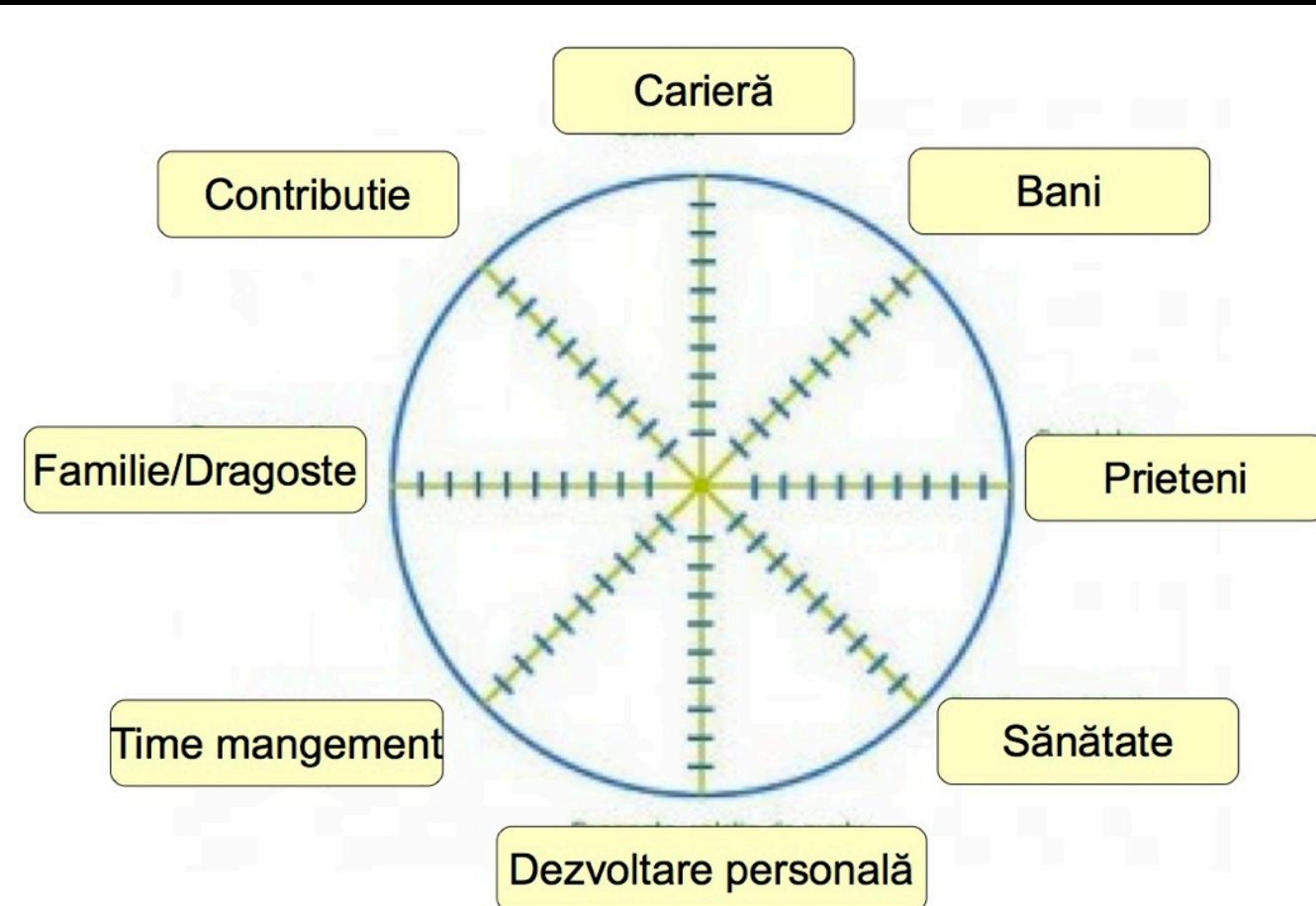
Cum am putea sa ne folosim timpul mai bine?
Ce inseamna mai eficient?



Timpul va trece indiferent ce vei face. Singura intrebare este cum il vei folosi si unde vei ajunge la sfarsitul lunilor si saptamanilor care vor trece! - Brian Tracy



"Niciun vant nu-ti va fi prielnic daca nu stii unde vrei sa ajungi"



ROATA VIETII

OPTIMIST SAU PESIMIST?

- Caută binele
- Invata lectia
- Caută solutia
- Are o stare buna



UCIGASII TIMPULUI

Externi

situatii neprevazute
confuziile
vizitatorii
parteneri dezorganizati
volum de lucru nerealist
mediu cu intreruperi
sanatatea
sedintele
telefonul
rapoarte de intocmit
bombardare cu informatii
deplasari

Interni

starea psihica
dezorganizare
emailul
telefonul
sedintele
spunem da prea mult
nu avem timp de planuri
spatiul de lucru
sistemul de organizare
indisciplina
prioritati neclare
frica de esec
sa nu strici nimic
perfectionismul
blocarea creativitatii
nu gasiti documente



METODE

Matricea IMPORTANT - URGENT

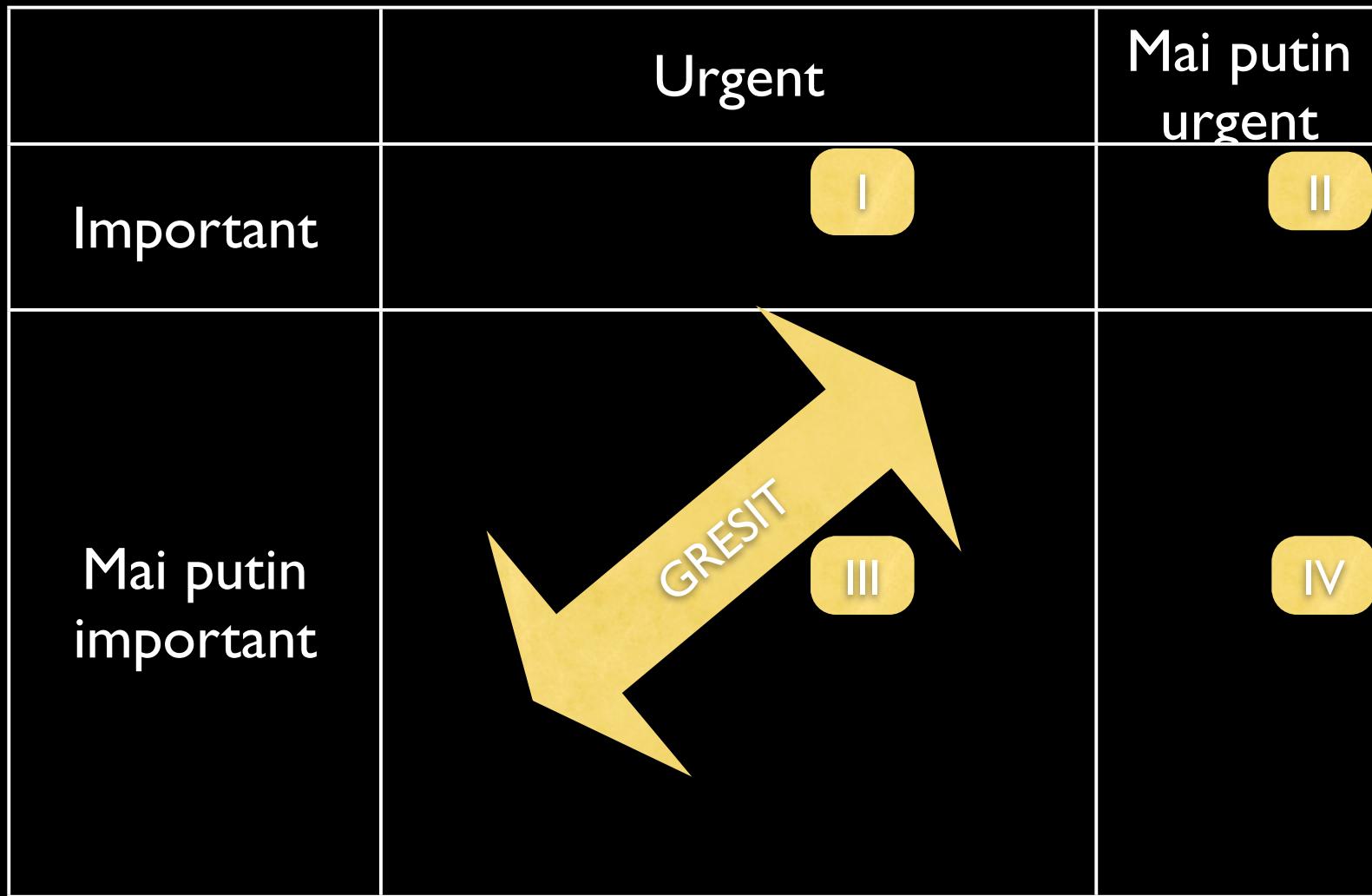
	Urgent	Mai putin urgent
Important	I. 1. crize 2. probleme persoanle 3. proiecte cu scadenta urgenta 4. intrevederi	I. 1. planificare 2. pregatire 3. prioritizare 4. creare relatii 5. recreere 6. cautare oportunitati 7. optimizari 8. evaluari
Mai putin important	III. 1. intreruperi 2. rapoarte 3. corespondenta 4. intalniri 5. chestiuni neasteptate 6. activitati marunte 7.	IV. 1. fleacuri 2. corespondenta 3. citit bancuri 4. disputes inutile 5. bifat 6. activitati neplacute 7.

Matricea IMPORTANT - URGENT

	Urgent	Mai putin urgent
Important	I	II
Mai putin important	III	IV

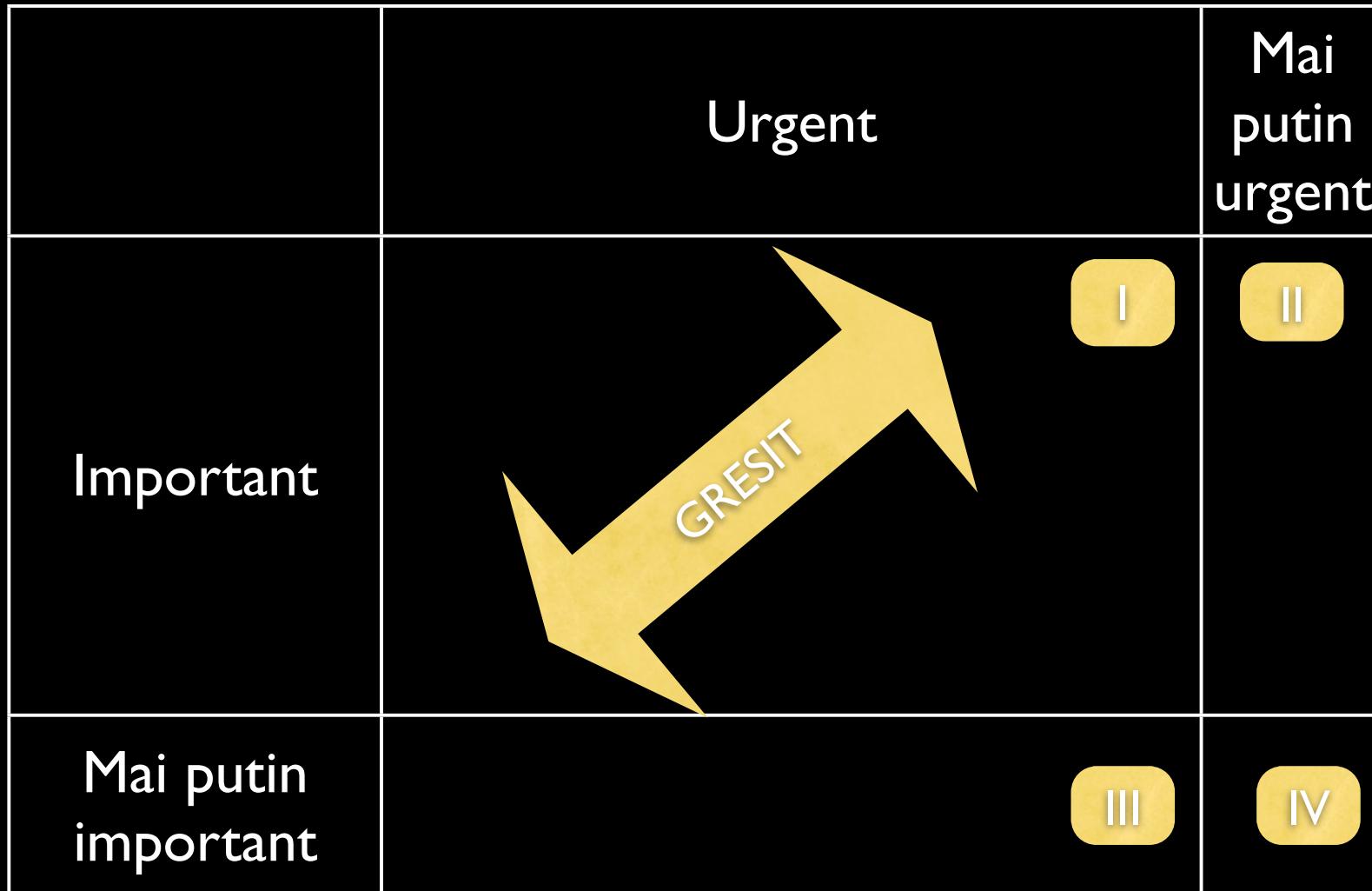
timp alocat

IMPORTANT - URGENT



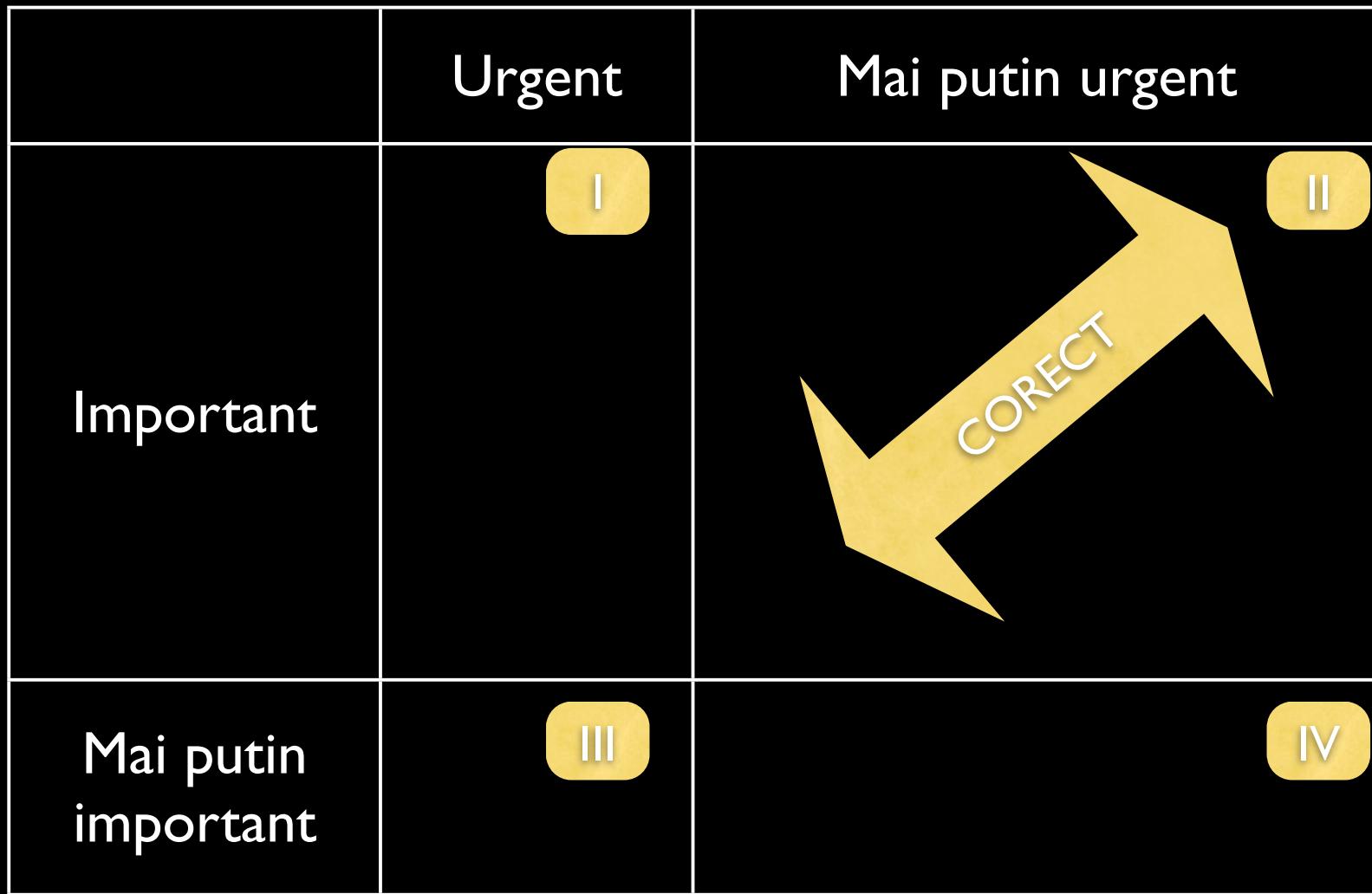
timp alocat

IMPORTANT - URGENT



timp alocat

IMPORTANT - URGENT



METODA ABCDE

(Brian Tracy)

- A1 - Foarte important
- A2 - Foarte important
- B I - Trebuie făcut, consecinte blande
- C I - N-ar strica, fara consecinte
- D I - Ar putea fi transferat
- E I - Ar putea fi eliminat

METODA ELEFANTULUI

Cum mănânci un elefant?



3 generatii de time management?

1. To do list
2. Planificare
3. Prioritizare
4. ?????

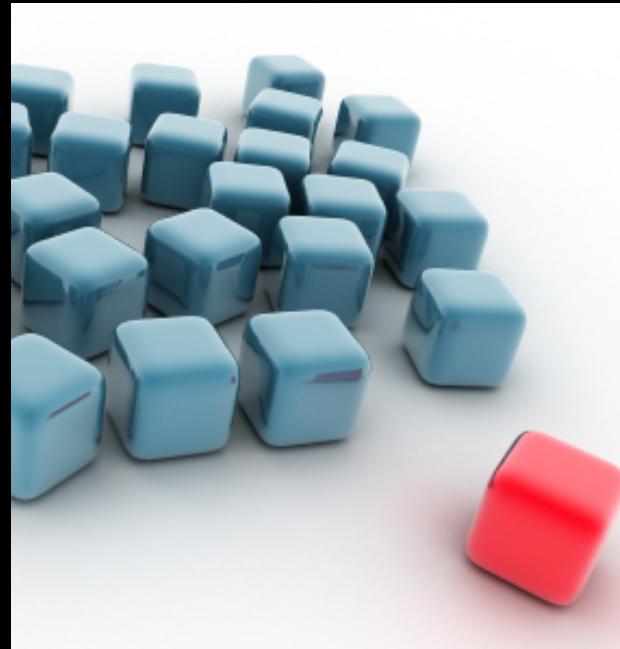




Care sunt avantajele si dezavantajele celor 3 abordari?

METODA IMPACTULUI

1. • Vezi lista de activitati
2. Da o nota intre 0-10 pentru fiecare activitate
3. Da o nota intre 0-5 pentru efort
4. Calculeaza (Impact-Efort)
5. Scor marit: te ocupi ACUM



METODA BROASTEI

- Simplu...

INCEPE CU CE
NU-TI PLACE!

de ce?

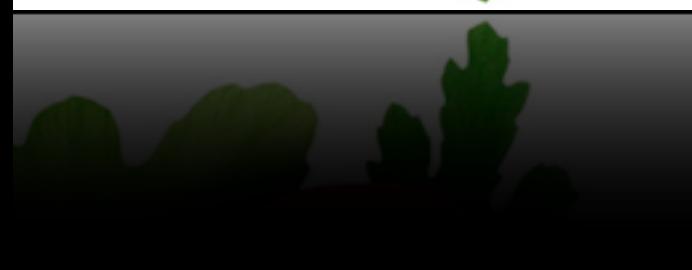


METODA ROSIEI

25 de minute neintrerupt
pauza 5 minute
25 de minute neintrerupt

.....

ce parere ai de o partida de sex intrerupta?



TIME LOG

- Elaboreaza-ti un estimp de minim o saptamana un jurnal zilnic de timp si actioneaza in consecinta apoi!





PRINCIPII DE BUNA PRACTICA

CALUCLEAZA NEPREVZATUL

- Monitorizeaza-te timp de o saptamna si calculeaza-ti timpul pentru activitati neprevazute
- Trece-l in agenda in saptamana urmatoare



BLOCURI LIBERE ÎN PROGRAM

- Elvetienii obisnuesc să-si treaca în agenda într-o zi a săptămânii loc LIBER (de folosit doar dacă arde)



GRABEŞTE-TE INCET

- Cand nu mai stii ce sa faci ia o pauza de 5 minute
- Nu te mai agita inutil
- Reprioritizeaza si cauta noi optiuni



FA - TI AGENDA.....

- nu dimineata...ci seara
- DE CE?



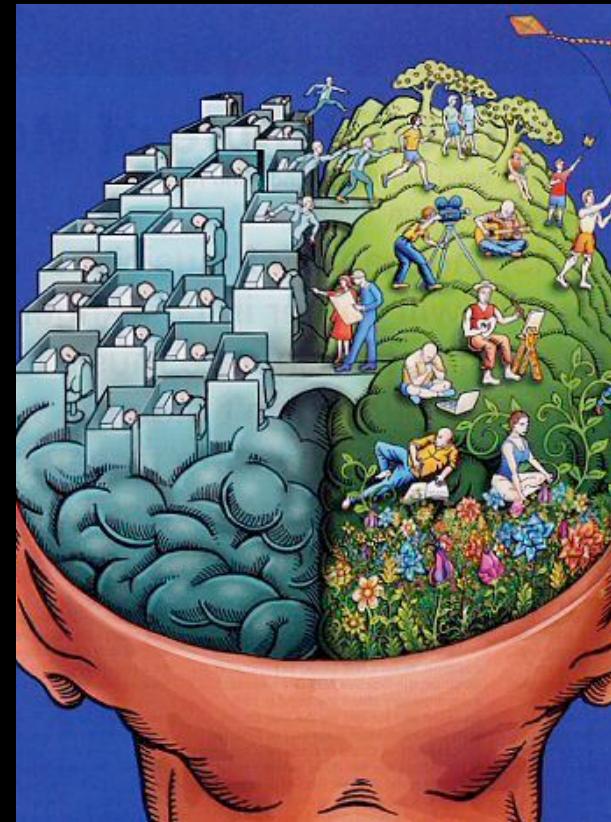
E - MAILUL

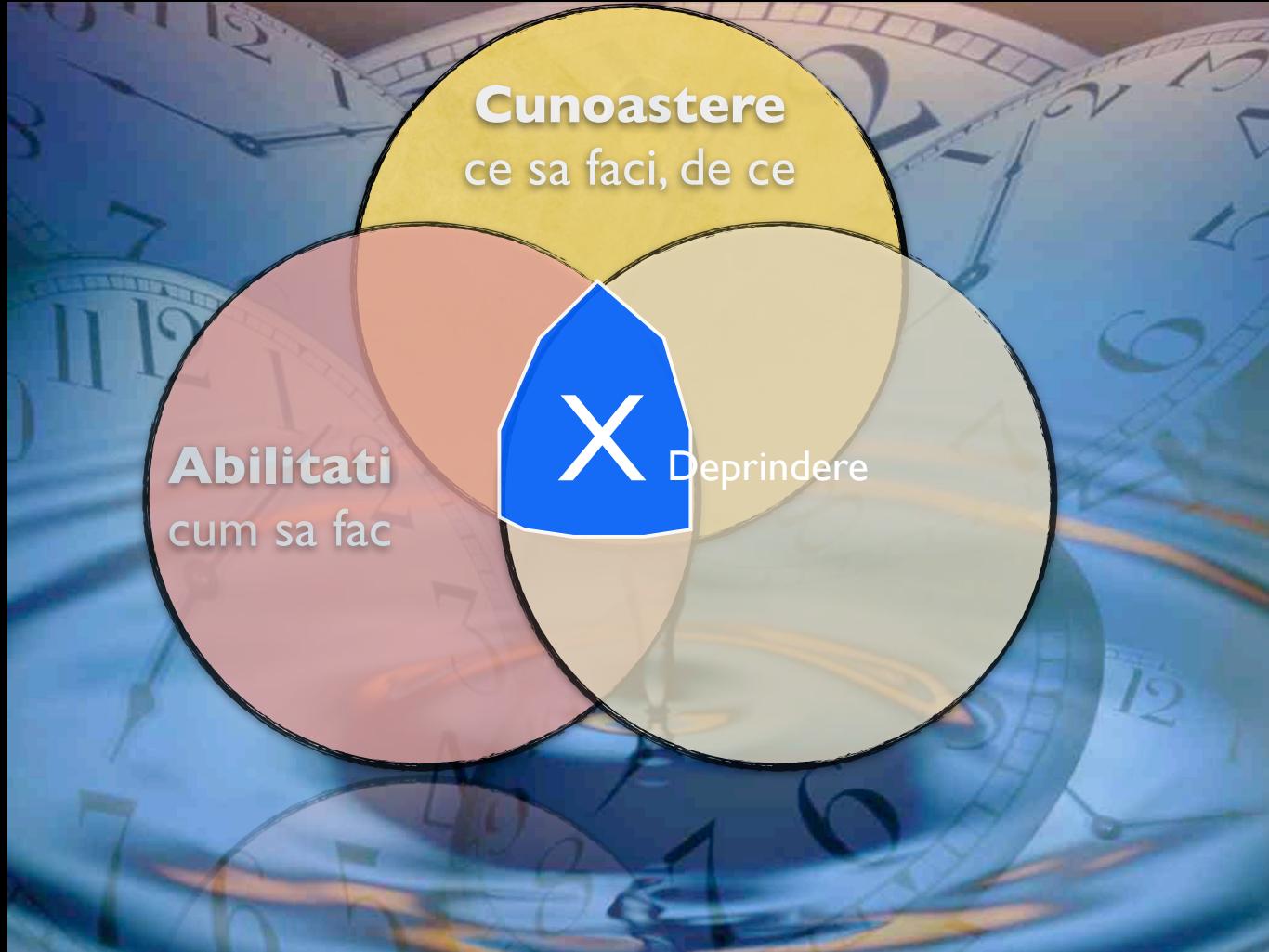
- Nu-ți mai incepe ziua cu verificatul emailului!



FOLOSESTE, PRINCIPALA DOTARE

- Folosește-ti intelligent creierul
- provoaca ambele emisfere ori de cate ori este nevoie
- iesi din zona de confort mai des (antreneaza-ti si emisfera dreapta)





Ce ar trebui sa se intample pentru ca noi sa ne organizam mai bine timpul?
Cum apar obiceiurile?