

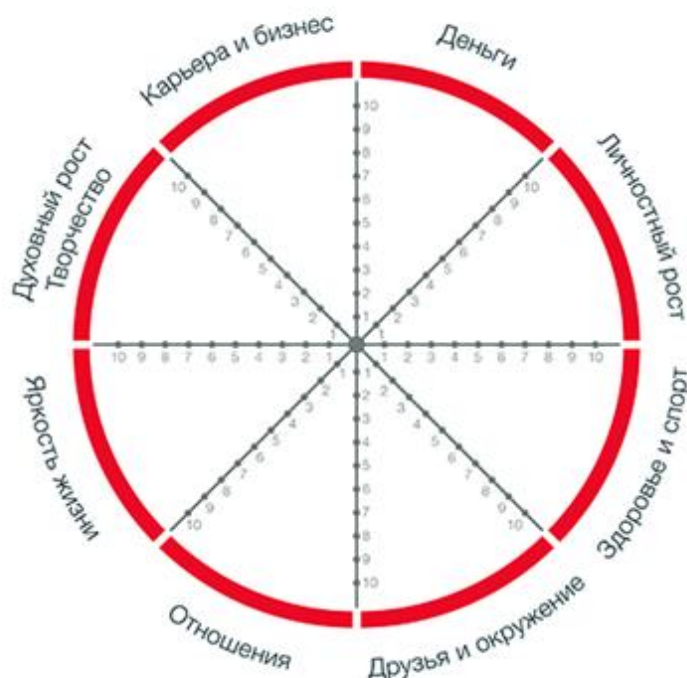
«Тайм-менеджмент для педагога «Как успевать жить и работать»

Цель: научить педагогов более эффективно использовать время. Повысить личную эффективность работы, позволяющие добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Оборудование: раздаточные материалы: таблица «Мой капитал времени», схема «Пирог времени», схема «колесо жизни»,

1.«Колесо

желаний»



Тайм-менеджмент — это искусство управления временем. А для того чтобы правильно использовать время, нужно определить ресурсы, которыми мы располагаем.

Рассмотрим «колесо жизни». В нем указаны различные секторы: карьера и бизнес, деньги, личностный рост, здоровье и спорт, окружение и друзья, отношения, яркость жизни — отдых, духовный рост и творчество.

Это самая быстрая диагностика, которая покажет, где произошел сбой, и на что вы тратите огромное количество времени в ущерб другим сферам. «На листочке набросайте себе по 10-балльной системе, сколько времени вы уделяете каждой из сфер. После того, как вы отметили все секторы, соедините все точки. Посмотрите, что получилось. В идеале должно

получиться ровное колесо, что говорит о гармоничном состоянии человека и правильном распределении времени. Так вы увидите, чему вы отдаете большую часть своего времени, а чему уделяете меньше внимания, чем требовалось бы».

Все ресурсы, которые человеку нужны для жизни, делятся на восполнимые и невосполнимые.

Восполнимые ресурсы: Еда Материальные блага Деньги Эмоции Энергия Отношения

Невосполнимые

ресурсы:

Здоровье

Время

2. Упражнение «Распределение времени».

Цель: Понять и проанализировать сколько времени и на что мы тратим.

Ход упражнения: участники получают листы бумаги на которых нарисовано два круга, под кругами надпись: «Обычный день», «Идеальный день». Эти круги надо поделить в процентах на четыре сектора:

Дела, которые вы не любите, но обязаны делать;

Ежедневные необходимые ритуалы (гигиена, приготовление и прием пищи и т. д.);

Дела, которые вы любите делать;

Бессмысленное времяпрепровождение.

Обсуждение:

Какой сектор самый большой?

Чем отличается ваш обычный день от идеального?

Что нужно сделать, чтобы ваш обычный день стал почти идеальным?

Итак, основной причиной дефицита времени является его бессмысленное проведение. Кто-то из известных людей сказал: «Правдивая свобода воли - когда человек радостно делает то, что должен».

Модуль 1 . Управление временем.

Упражнение 1. «Мой капитал времени» (30 минут)

Цель: Осознание понятия «мой капитал времени» через количественный показатель.

- Сколько у нас времени? (ответы участников) Конечно, мы не искушаем судьбу. Каждому отведено свое время. Но давайте приблизительно ответим на вопрос: «Каков мой капитал времени?» (см.таблица 1.)

Таблица 1.

1.

Мой возраст

2.

Средняя продолжительность жизни (приблизительно)

3.

Мой капитал времени в годах («2» минус «1»)

4.

Мой капитал времени в сутках («3» умножить на 365 дней)

5.

Количество необходимых часов на сон в сутки

6.

Количество активных часов в сутках (24 часа минус «5»)

7.

Мой капитал времени в часах («4» умножить на «6»)

Теперь сравните полученный капитал времени с тем числом, которое вы мне назвали при моем вопросе. В среднем у нас получилось 200 000- 400 000 часов. Увы, мы не капиталисты. Это первый вывод, который мы должны сделать. Если мы потеряем 1000 рублей, то это восполним, так как сможем заработать. Если мы потеряем 10-20 часов, то эту потерю мы не сможем восполнить никогда. (Обсуждение результатов в круге.)

Когда у нас украдут 100 рублей, то мы нервничаем. Когда крадут часы нашей жизни, мы философски рассуждаем: «Ну, что же, делать.... Как же с этим быть...»

Упражнение 2.«Пирог времени» (20 минут)

Цель: Осознание понятия «мой капитал времени» через визуальную технику.

- Рассмотрим еще одну картинку (см. схема «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас еще есть. Итак, поставьте на окружности точку и от этой точки.

Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. В этом круге 80 секторов (средняя продолжительность жизни человека). А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это 1/3часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон.

Отсчитайте и заштрихуйте 1/3часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни.

Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте.(Обсуждение в круге.)

Посмотрите сколько остается. Весьма и весьма малый кусок пирога. На пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным. Максимально нужным нам и вот эти мы будем сейчас заниматься.

Схема «Пирог времени»

Упражнение 3. «Поглотители времени» (25 минут)

Цель: Выявление поглотителей времени

Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения?

Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

