

Тема «Тайм-менеджмент»

Лектор-КПКатор – Зубова Татьяна

Добрый день, дорогие друзья! Сегодняшнее наше занятие будет посвящено теме актуальной для всех: от дошкольников до крупных бизнесменов. Тайм-менеджмент - технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Навыки тайм-менеджмента особенно важны водителям, которым зачастую приходится выполнять много совершенно разных дел в течение одного дня. Эти советы по управлению временем помогут вам увеличить вашу производительность, оставаясь собранным и не “перегреваться”

Временная компетентность - умение адекватно воспринимать, рационально планировать время для достижения организационных и личных целей.

Однажды русский учёный сказал: «Мы устаем и изнемогаем не потому, что много работаем, а потому, что плохо работаем, не организованно работаем, бестолково работаем».

Перед тем как начать нашу лекцию представьте себе, что существует банк, который каждое утро зачисляет на ваш счет сумму в 86 400 рублей, и каждый вечер списывает полностью остаток, который вы не использовали в течении дня. Что бы вы делали? Конечно, снимали бы со счета ежедневно до конца дня все до последней копейки. Но вообще то, у каждого из нас уже есть такой банк. Каждое утро этот банк кладет на наш счет почти 87 тысяч секунд. Каждую ночь этот банк снимает с нашего счета и относит в потери то количество времени, которое не было использовано на что-то полезное. Этот банк не позволяет накоплений и не сохраняет остатков. Мы можем жить только настоящим депозитом сегодняшнего дня. Время идет. Время не ждет никого. Поэтому неплохо

было бы научиться ценить время, каждый его момент. Ведь это единственная невосполнимая ценность- ничто не дается нам так легко и не стоит так дорого.

Почему-то в лагере времени катастрофически не хватает. Попробуем дать несколько простых советов, которые будут помогать вам как в лагере, так и в повседневной жизни.

Совет 1- *Выбирайте для работы наиболее продуктивные часы*

Научно доказано, что мозг способен на интенсивную работу только 4 с половиной часа в сутки. Именно поэтому важные дела нужно делать в промежутки, когда ваш мозг настроен на продуктивную работу. Однако, невозможно сказать точное время, ведь биологические часы у всех разные. Кому-то удобнее работать ранним утром- «на свежую голову». Кому-то днём, некоторым вечером. А ко мне, например, вдохновение всегда приходит поздней ночью. Даже сейчас, я пишу эту лекцию, а за окном видна лишь луна и фонари.

Совет 2-*План на день или список задач*

Это правило кажется совсем простым, однако, это фундамент, необходимый для успешного управления временем. А «плансетка» вообще неотъемлемая часть лагерной смены. Хочу поделиться своим опытом и рассказать, как я пришла к планированию дня. Вначале я расписывала свой день по часам, так как показано на экране. В таком подходе были как плюсы так и минусы. Плюс-из-за плотного графика не оставалось времени на безделье. Думаю, каждому знакома ситуация: заходишь в соц.сеть на 5 минут, а пропадаешь на целый час. Минусом же такого подхода была моментальная потеря мотивации, если ты вдруг, не вписываешься график-зачем продолжать?

Сейчас я пользуюсь приложением в своём телефоне. Перед сном я составляю список задач, разделяя их на 3 категории: А-самые важные-сделать дз, написать лекцию для КПК и тп. В- средней важности-сходить в магазин. И категория С- посмотреть фильм, прогуляться с друзьями.

Совет 3. *Расставляй приоритеты.*

Помни про принцип Паретто, который гласит, что 20 % усилий дают 80 % результата. Что в твоём случае будет результатом? Эмоции и здоровье детей. Ты не должен оценивать себя по количеству затраченных усилий, твоя цель – результат.

Совет 4. *Взаимодействуй с детьми, поручай и доверяй им.*

Естественно, нельзя поручать все и всем. Но действительно ли важно, чтобы задача была выполнена первоклассно? Например, нужно равномерно покрасить ватман в зелёный цвет, наверняка ты своими руками сможешь сделать это идеально. А смысл? Доверь это детям.

Совет 5. *Идеальные планы в неидеальном мире.*

Ты, вожатый, уже прекрасно усвоил все предыдущие принципы и готов применять их на практике. Может быть, уже применяешь. Однако действительность диктует ещё одно суровое правило: никогда не получится точно так, как ты задумал. Около каждого важного дела в своём плане на день в скобках подпиши, что ты будешь делать, если проведение занятия окажется сорванным по тем или иным причинам. Естественно, нельзя предусмотреть все возможные варианты развития событий. Просто прими за истину, что любой пункт может оказаться невыполнимым в силу форс-мажорных обстоятельств, и подумай о запасном варианте.

Вот и закончилась наша лекция. Вопросы вы можете писать в беседу. Там же вас уже ждёт домашнее задание. В конце хочу добавить: Помните, вчера – это уже история, завтра – только загадка, а сегодня – подарок, который так и называется – настоящее.

Домашнее задание: Написать свои жёсткие и гибкие дела. Срок выполнения задания - 2 дня