



# **ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ**

**Тайм-менеджмент для студентов**

**Педагог-психолог: Козлова Т.В.**

**Ступинский филиал ГБПОУ МО «Московский областной  
медицинский колледж №2»**

# ВСПОМНИМ ПРАВИЛА:

- ✘ Активность
- ✘ «Здесь и сейчас»
- ✘ Уважение к говорящему
- ✘ «Я – высказывания»
- ✘ Доброжелательность



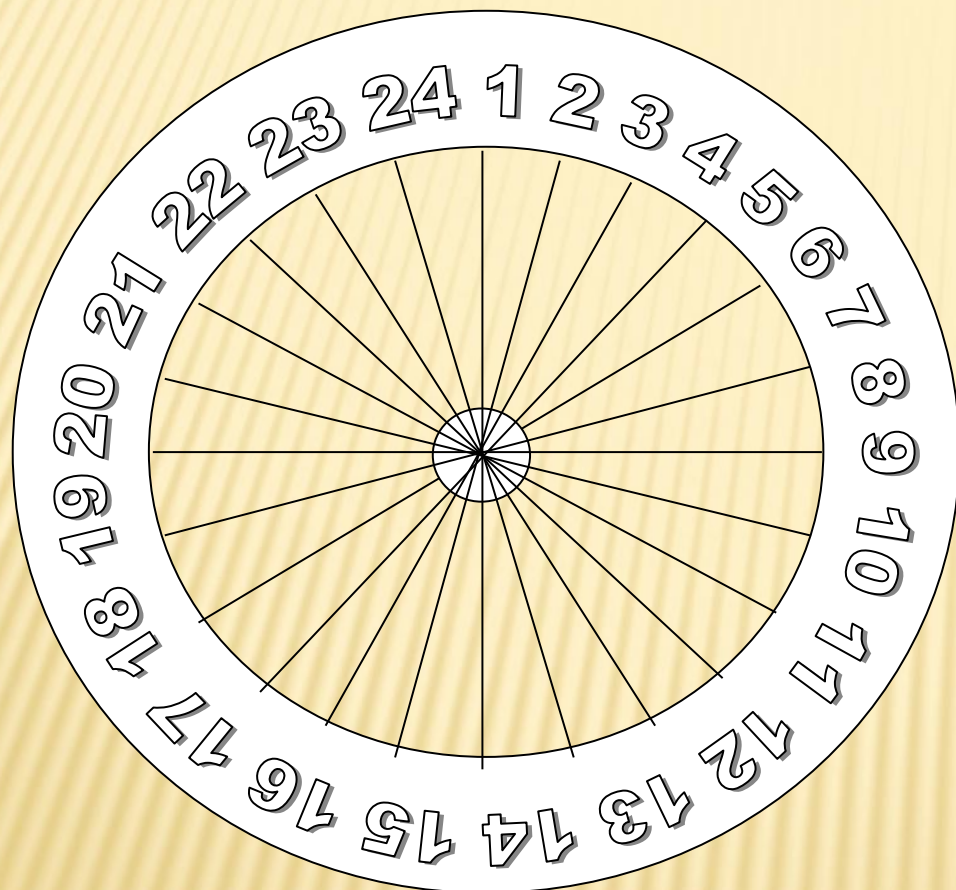
---

**Не говорите о том, что у вас нет времени.  
Времени у вас ровно столько же, сколько его  
было у Микеланджело, Леонардо да Винчи,  
Томаса Джефферсона, Пастера,  
Хелен Келмер, Альберта Эйнштейна.**

**Джексон Браун (американская  
писательница)**



# КАК ОРГАНИЗОВАНА ТВОЯ ЖИЗНЬ?



## Сферы жизни

отношения и семья \_\_\_\_\_ часов

здоровье и спорт \_\_\_\_\_ часов

деньги \_\_\_\_\_ часов

учеба, карьера \_\_\_\_\_ часов

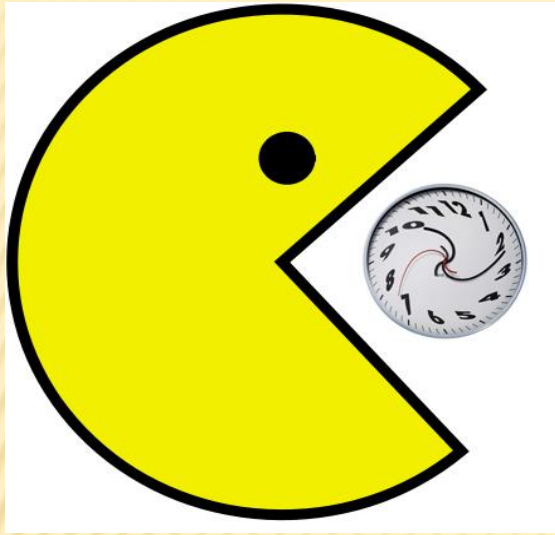
личный рост \_\_\_\_\_ часов

друзья и окружение \_\_\_\_\_ часов

яркость жизни \_\_\_\_\_ часов

духовный рост и творчество \_\_\_\_\_ часов

Итого = \_\_\_\_\_ часа



# ХРОНОФАГИ

Хронос – время,  
фаг – поглощать, пожирать.

- ✘ Поглотители времени — это любые факторы, которые приводят к нецелевому использованию времени.



# ТЕОРИЯ SMART

## Цели должны быть:

- × Specific - конкретные
- × Measurable - измеримые
- × Agreed - согласованные (с целями более высокого уровня)
- × Realistic - реалистичные
- × Timed - определенные во времени





# ПРИНЦИП «КРОВИ»

Цели должны быть:

**К** – конкретными

**Р** – реалистичными

**О** – ограничены по времени

**В** – важными

**И** – измеряемые

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:

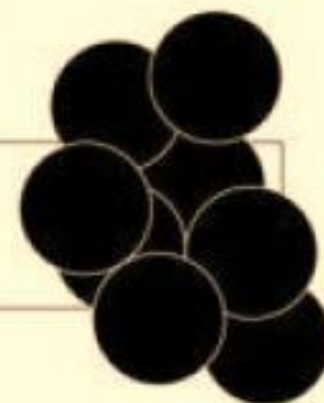


ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ЭТО НАДО СДЕЛАТЬ:

--	--	--	--	--	--	--	--

ЧТО ДЕЛАЕМ МЫ:

--	--	--	--	--	--	--

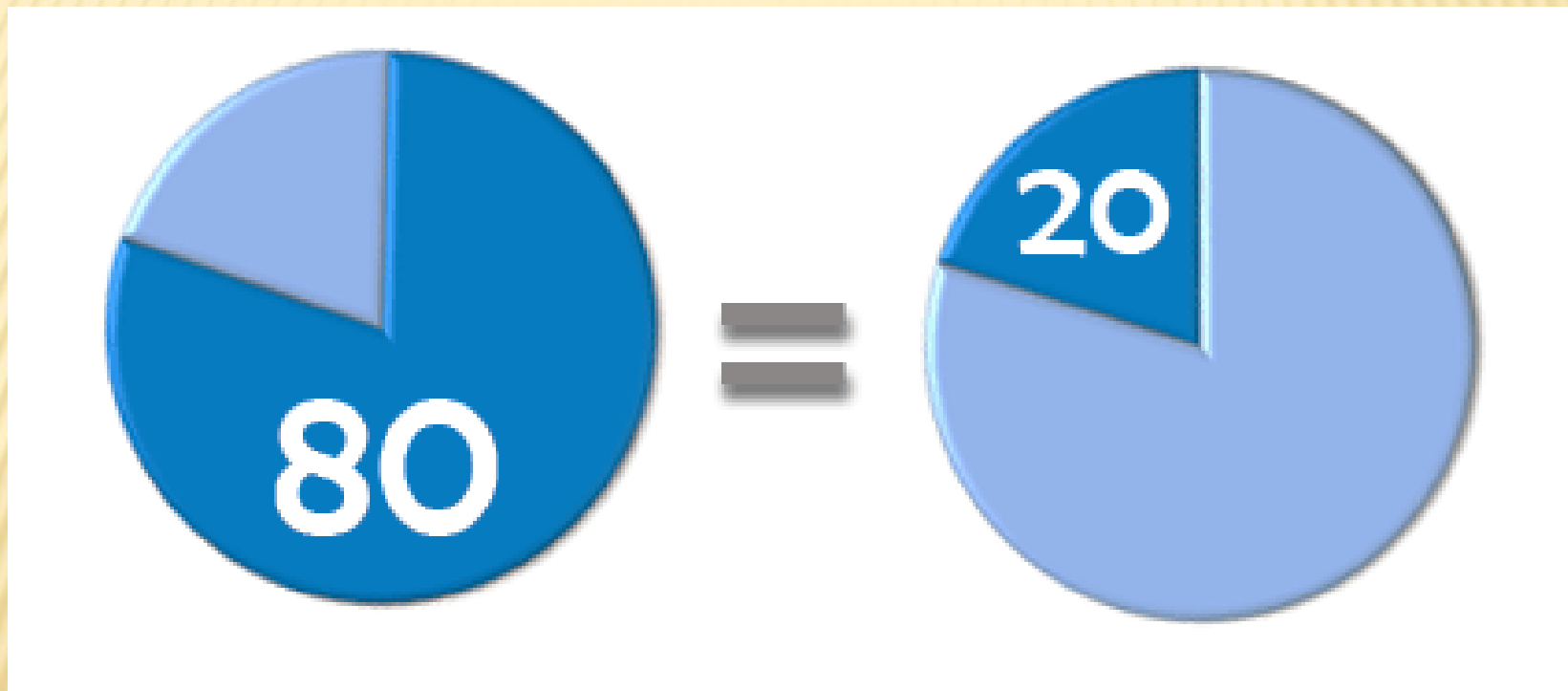


ЧЕМ БОЛЬШЕ ТЫ УСПЕВАЕШЬ,

ТЕМ ПОЛНЕЕ ТВОЯ ЖИЗНЬ



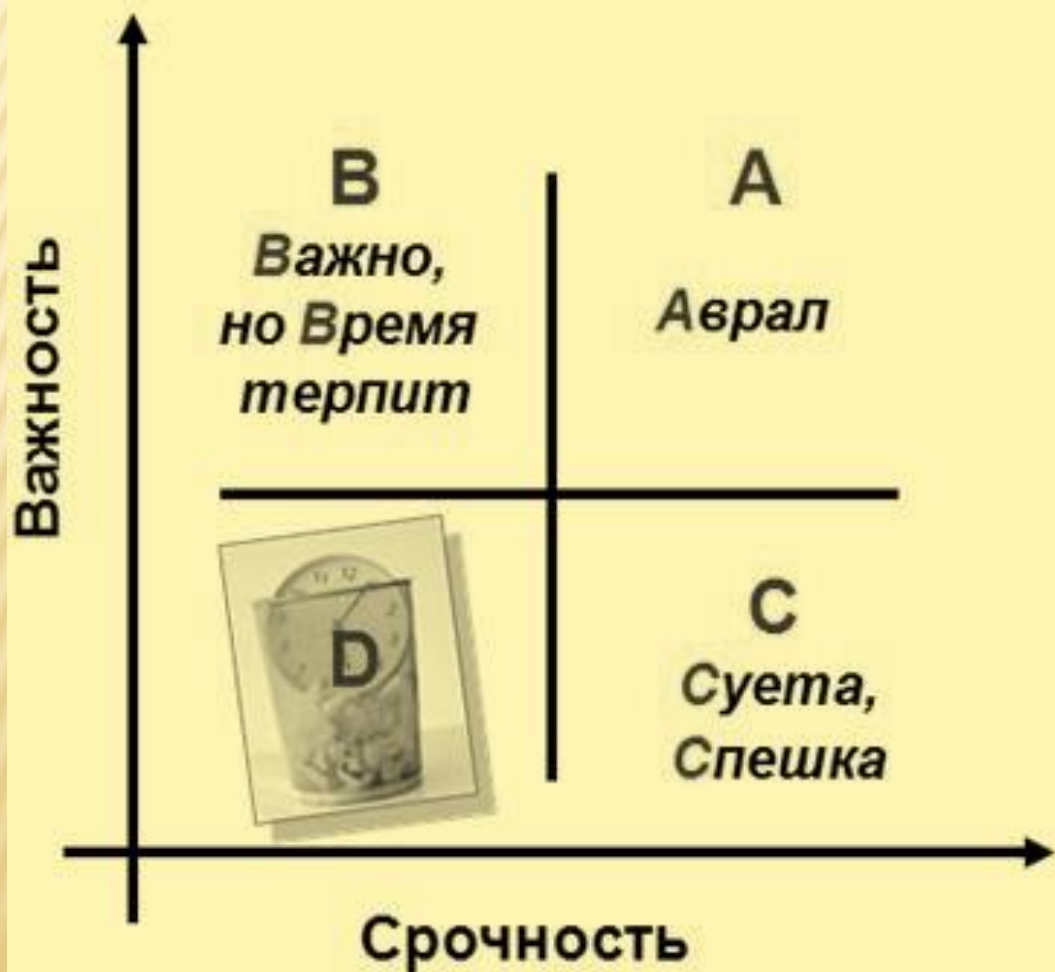
# ПРАВИЛО ПАРЕТО



80% времени=20% результат

80% результат=20% времени

# Матрица Эйзенхауэра



Д. Эйзенхауэр



Минута час бережёт.

Знай минутам цену,  
секундам счет.

Часы — тянутся,  
дни — идут,  
месяцы — проходят,  
а годы — летят.

Чтобы время победить,  
надо секунды ценить.

Делу — время, потехе — час.

Время дороже золота

Время вертится, как колесо:  
прозевал — отстал

Время не деньги,  
потеряешь — не найдешь.

Неделя год кормит.

Пропущенный час годом не нагонишь.