



## КАК ВСЕ УСПЕТЬ?

### Тайм-менеджмент для профактива

Председателю профкома зачастую приходится решать несколько задач одновременно, они накладываются друг на друга, появляются новые, а если это еще и неосвобожденная должность, то приходится совмещать занятие профсоюзными делами с основной работой. Как избавиться от текучки? Как найти время на подготовку крупных мероприятий? Как эффективно выстроить свой рабочий день? Как правильно отдыхать на работе и вне ее? В этом курсе мы подобрали наиболее подходящие для профактива техники и инструменты управления своим рабочим временем. Полученные знания помогут вам проанализировать ваши задачи и оптимизировать время, которое вы тратите на их решение. Курс также будет полезен всем, кто чувствует, что не успевает справляться с «рутиной» на работе или просто хочет под другим углом взглянуть на свой рабочий день.



#### АВТОР И ВЕДУЩАЯ:

**Татьяна Кувшинникова**, психолог, бизнес-тренер, сотрудничает с Российской школой управления, Московской бизнес-школой, имеет многолетний опыт работы в сфере продаж, управления персоналом.

### ТЕМЫ КУРСА (5 учебных часов):

#### Блок Тема

1	• Жизнь в режиме многозадачности. Зачем нужно управление временем и чем мы действительно управляем?
2	• Принятие оперативного решения по приоритетам в условиях лимита времени (техника С. Кови) • SMART-цели. Технология постановки задач • Ранжирование задач по приоритетам (техника Эйзенхауэра-Кови) • Установление приоритетов при помощи анализа АБВ • Причины снижения нашей работоспособности, продуктивности, причины прокрастинации
3	• Гибкий тайм-менеджмент • Идеи группировки сходных задач • Слоны, бифштексы, лягушки. Виды задач
4	• Оценка временных затрат на различные виды работы • Хронометраж (фотография) рабочего дня
5	• Ошибки управления временем • Основные похитители времени • Отдых как необходимый ресурс

Приложение для скачивания: «Рабочая тетрадь»  
(тестирования, упражнения, практикумы по темам).

## СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ: 1 800 руб.

8-800-777-84-26 • [school.solidarnost.org](http://school.solidarnost.org)