

УРОК 6

Управление временем и приоритетами



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

УРОК 6

- Иерархия приоритетов как основа управления временем
- Методика «Матрица Эйзенхауэра»



росмолодёжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ



ЧТО ТАКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ?

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ — умение распоряжаться своим временем и приоритетами.

Что мешает нам свободно управлять временем?

Две вещи:

- **Конфликт приоритетов** — возникает, когда цели и приоритеты нарушают иерархию.
- **Внутренний конфликт** — возникает, когда человек не может выстраивать внутреннюю иерархию приоритетов.

Эмоциональное выгорание часто связано с **многозадачностью** и **отсутствием четкой иерархии приоритетов**. Важно завершать одну задачу перед переходом к следующей для сохранения внутреннего равновесия.

ИЕРАРХИЯ ПРИОРИТЕТОВ — это ранжирование элементов и задач в соответствии с их важностью или значимостью. Понимание собственной иерархии приоритетов помогает избежать выгорания и позволяет находить время для важных аспектов жизни, таких как семья и работа.

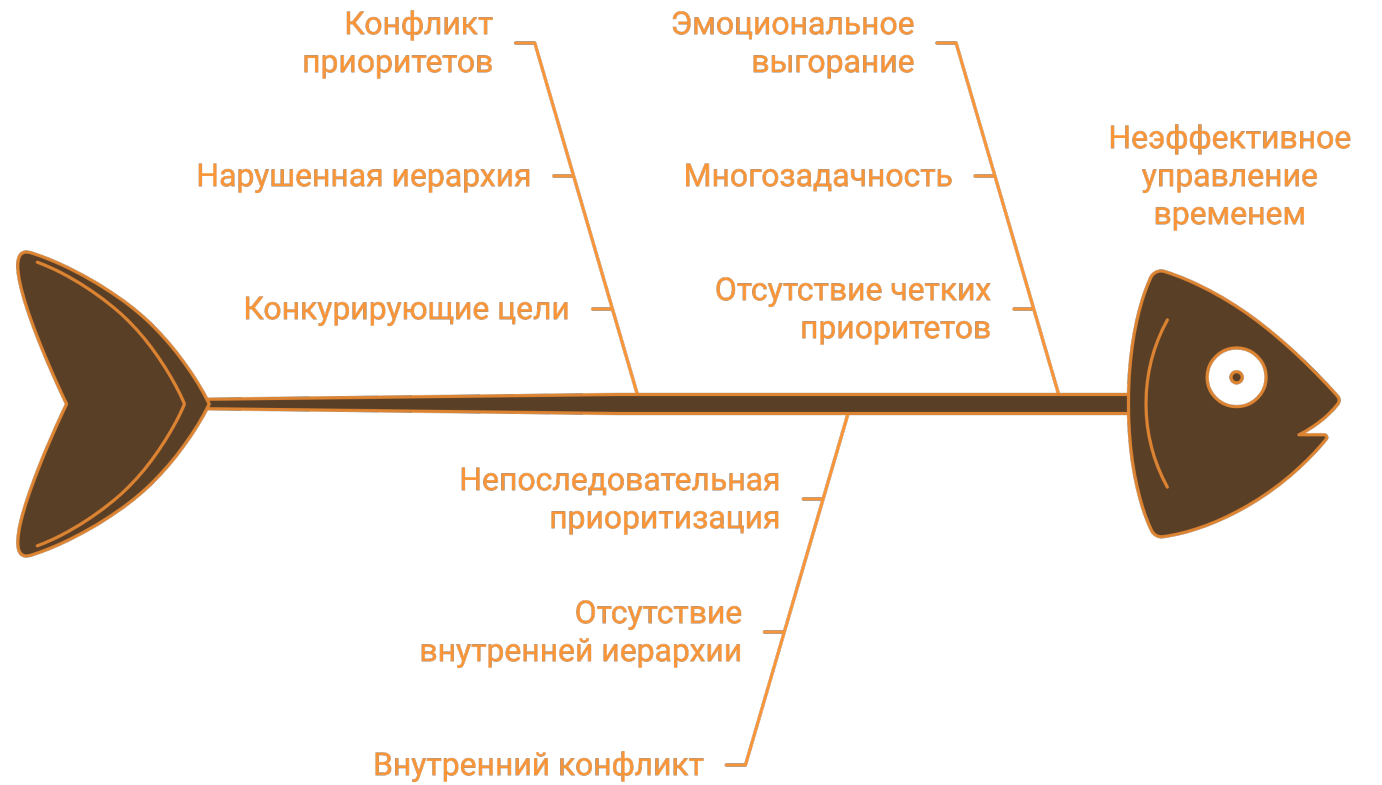
Без понимания и видения иерархии жить можно, но это не отменяет ее существования.

Доброволец **обязан обеспечивать себя материально**, чтобы оставаться активным участником общества. Это является такой же частью реализации его видения, как и другие добрые дела.

ЧТО ТАКОЕ ИЕРАРХИЯ ПРИОРИТЕТОВ?

3

НЕЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ



МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА — инструмент для выявления иерархии приоритетов.

Распределите задачи по четырем квадрантам: срочные и важные, срочные и неважные, несрочные и важные, несрочные и неважные.

Исправьте дисбаланс: если важные задачи занимают меньше времени, чем второстепенные, перегруппируйте их соответственно.

Создание ресурсов: управляя приоритетами, вы управляете временем и создаете ресурсы для решения более значимых задач, что способствует достижению ваших целей.

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ПРИОРИТЕТАМИ