

МАСТЕР ЦЕХА: НЕФТЕГАЗОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ЛИДЕРСТВО И КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Горбачев Александр Геннадьевич

18 ноября 2021 г.
www.petroleum.ru

«ОСНОВЫ тайм-менеджмента»

Александр Горбачев
@gorbachev_tm

Александр Горбачев

**24 года обучает людей
тайм-менеджменту**

**Живые тренинги прошли
более 22000 человек**

**Автор 11 изданных книг
по тайм-менеджменту**



33 Проблемы со временем:

1. неумение выставлять приоритеты
2. отсутствие концентрации
3. неумение планировать
4. отсутствие дисциплины, обязательности
5. лень
6. отсутствие цели
7. неправильное планирование времени
8. неконтролируемое время
9. не ценим время, откладываем на завтра
10. нет ориентира во времени
11. отвлеченность мелочами
12. желаем все одновременно (за 1 ед. времени)
13. суета во всем
14. лень утром
15. тяну до последнего
16. много планов, не успеваю выполнить
17. не пунктуальность
18. не правильно расчет времени на работы
19. опоздания личные
20. не доделывать все дела до конца
21. день без плана
22. нет чувства времени
23. нет времени на семью
24. не следование регламенту, нарушение регламента
25. несовпадение моего режима дня с режимом других
26. форс-мажор
27. ожидание других
28. отсутствие временного расписания
29. сложно просыпаться по утрам
30. зависимость от транспорта
31. отвлечение на сторонние раздражители
32. внутренние раздражители
33. зависимость от погоды

82% УСПЕХА поможет прокачать тренер!

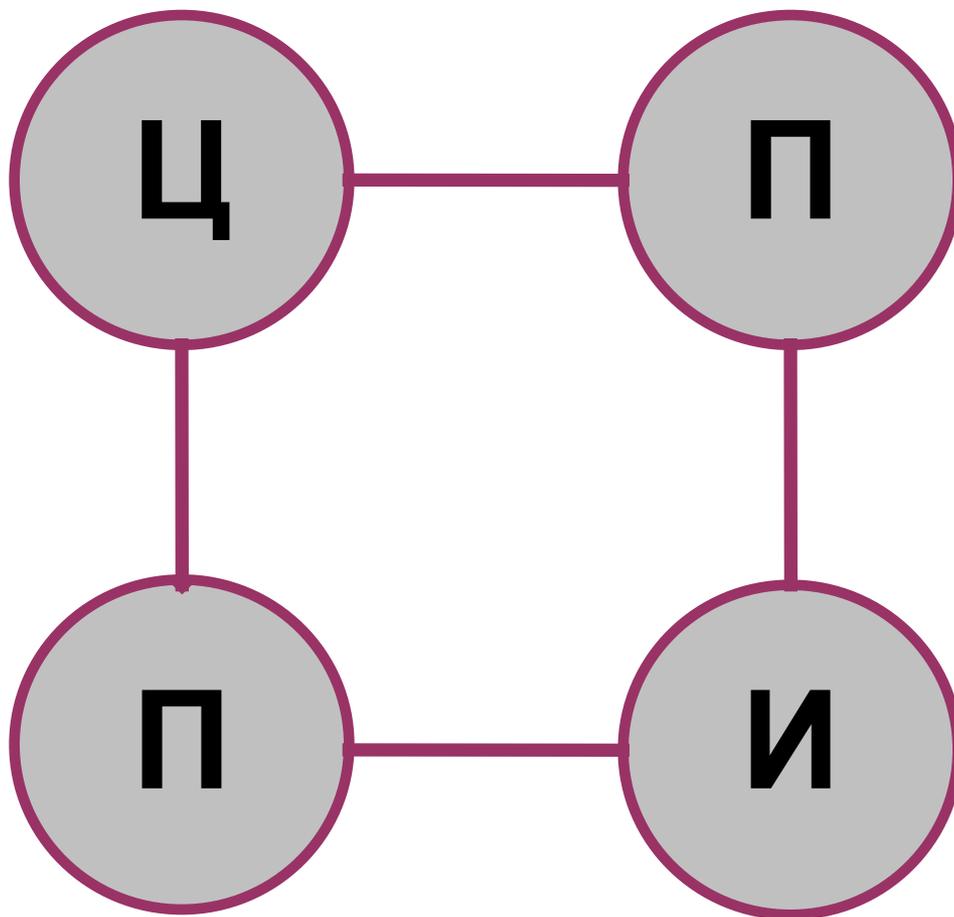


Определенно, есть люди,
которые более талантливые,
чем ты, но тебе никто
не запрещает
работать усерднее,
чем работают другие люди.

Джонни Депп



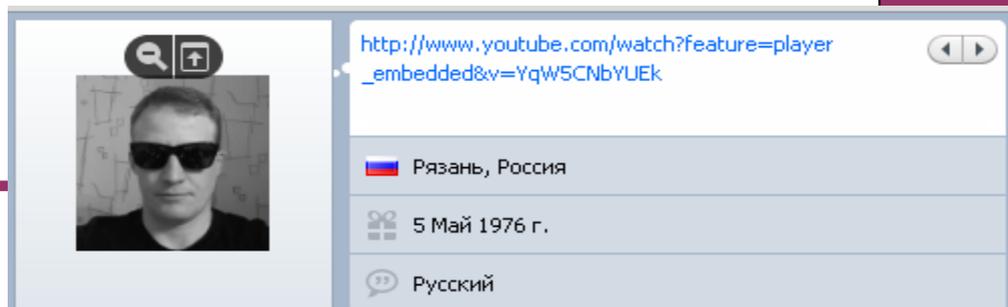
Карта Тайм-менеджмента



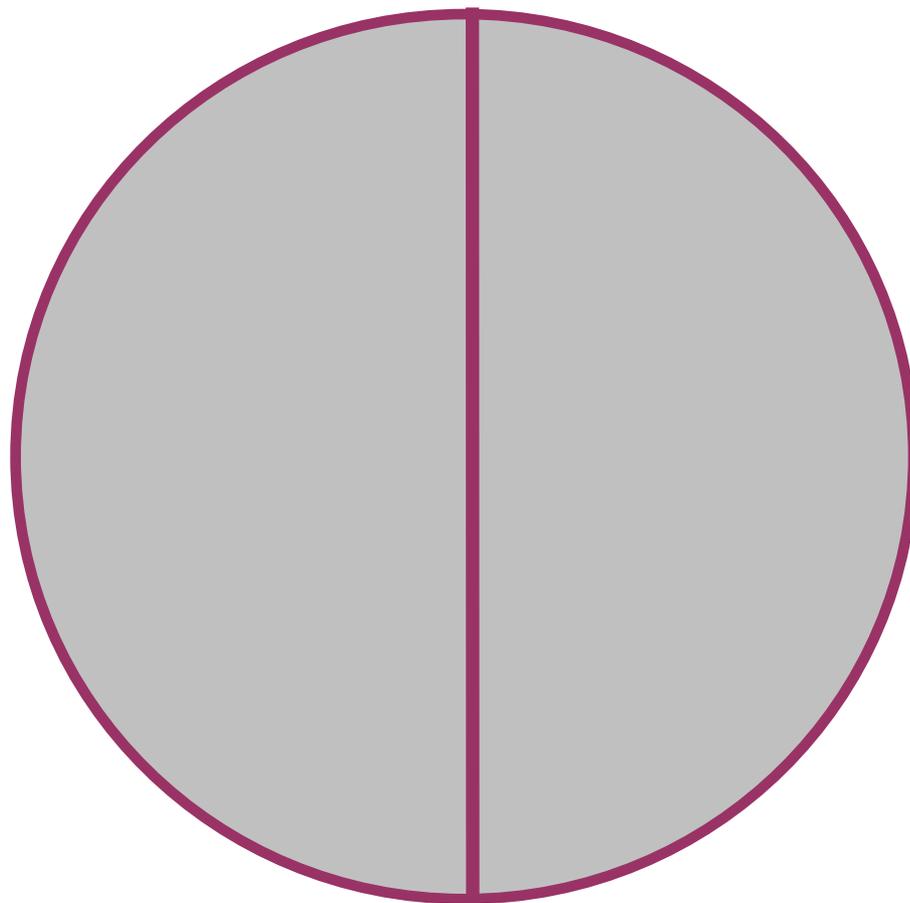
Как это было в прошлый раз...

Михаил Б. написал промежуточный отчет после 1 месяца персональной работы по моей методике:

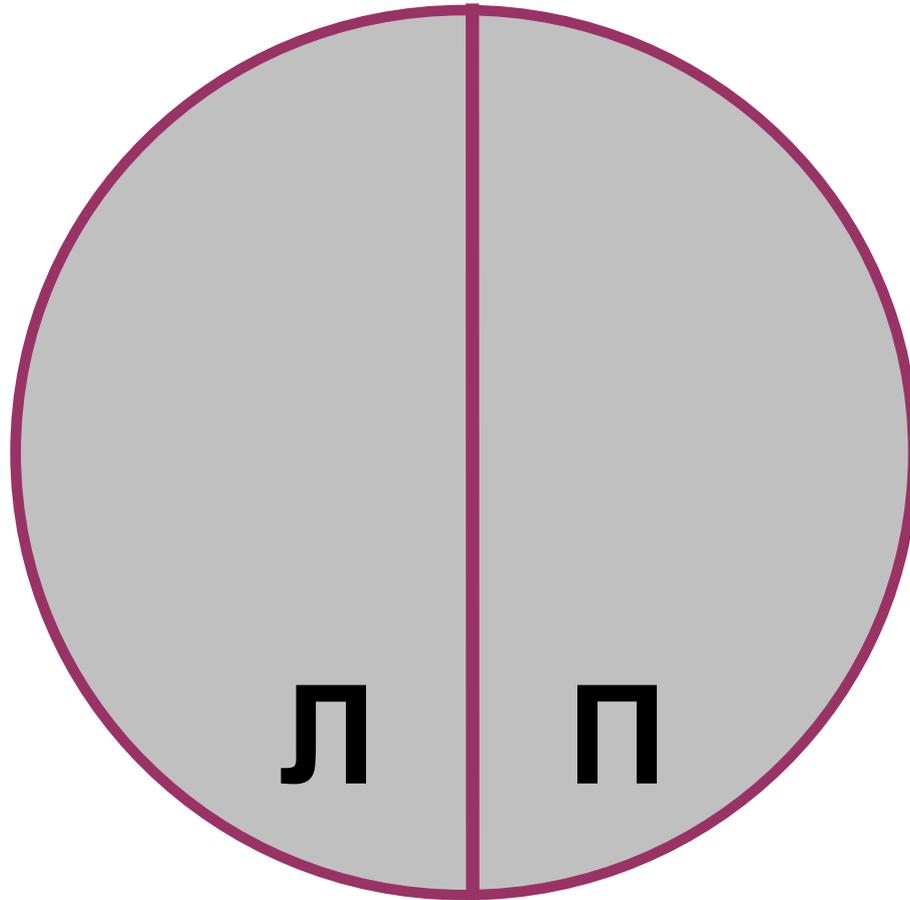
- Скинул вес до 81 килограмма, улучшился цвет лица (это жена отметила).
- Мне кажется, я стал меньше уставать на работе.
- Лучше стал воспринимать информацию на слух.
- Засыпаю быстрее. (раньше была бессоница).
- В спортзале тренер протестировал меня на беговой дорожке: Я пробежал 3 км с разной скоростью, потом он дал пару минут пройтись пешком. после этого замерили пульс (135 ударов в минуту). Тренер сказал, что это очень хорошо. (Он думал у меня будет 165)



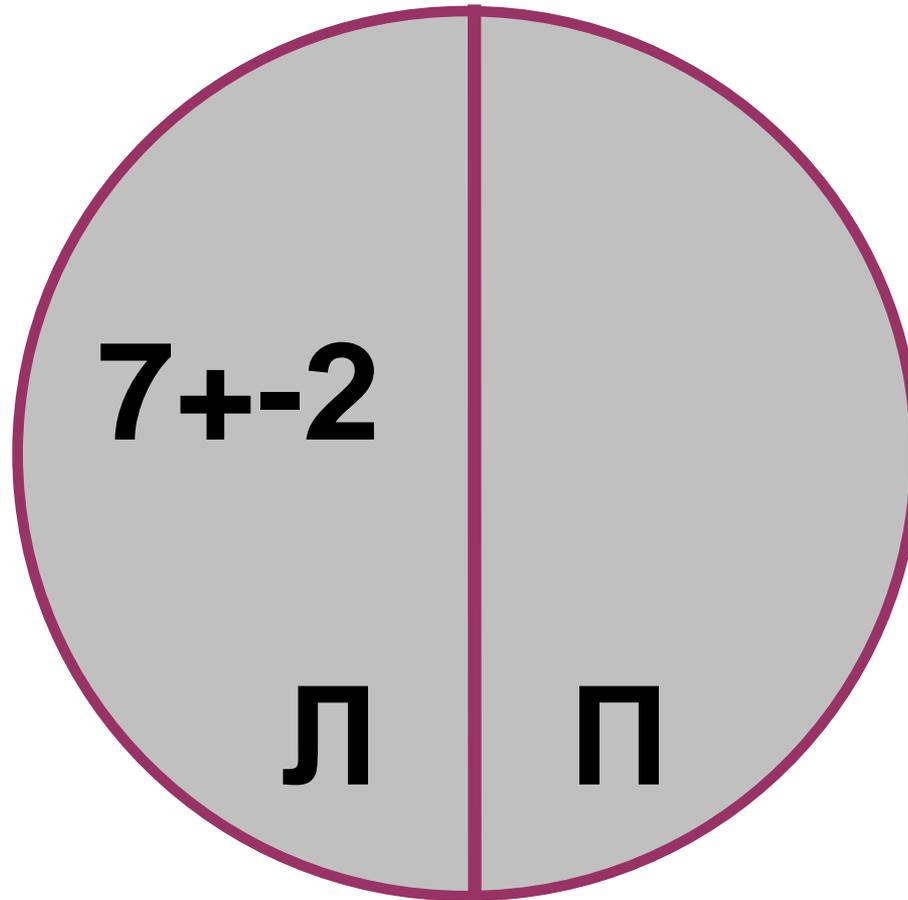
Правило Семи



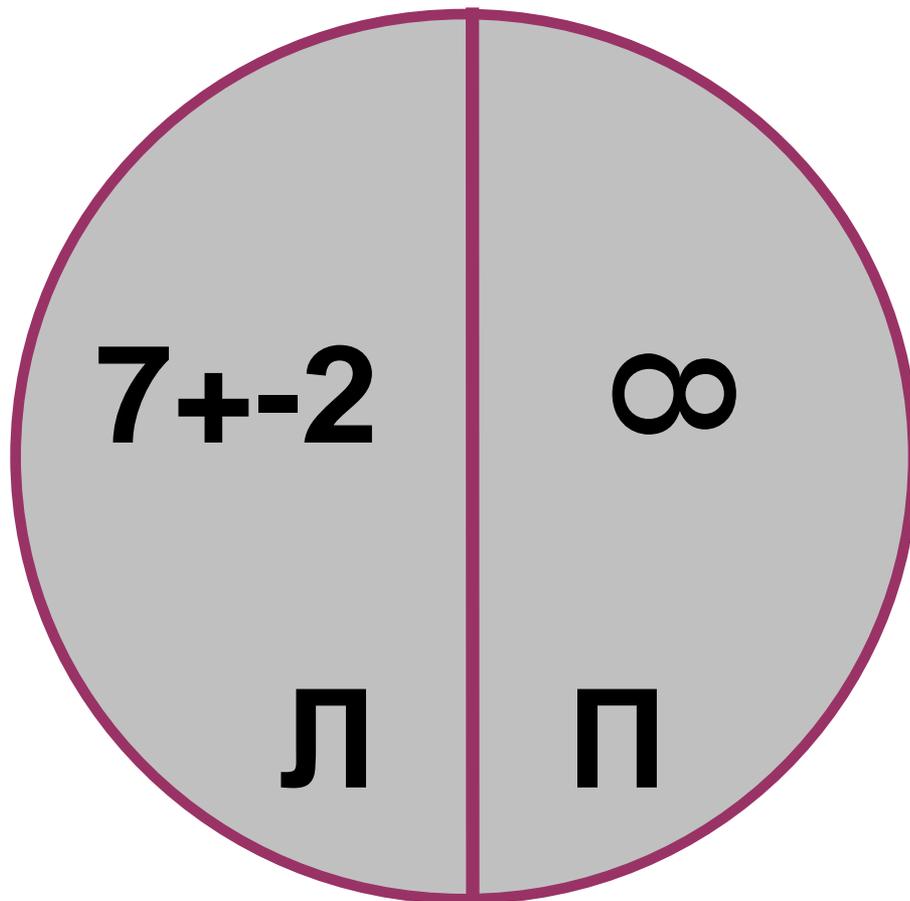
Правило Семи



Правило Семи



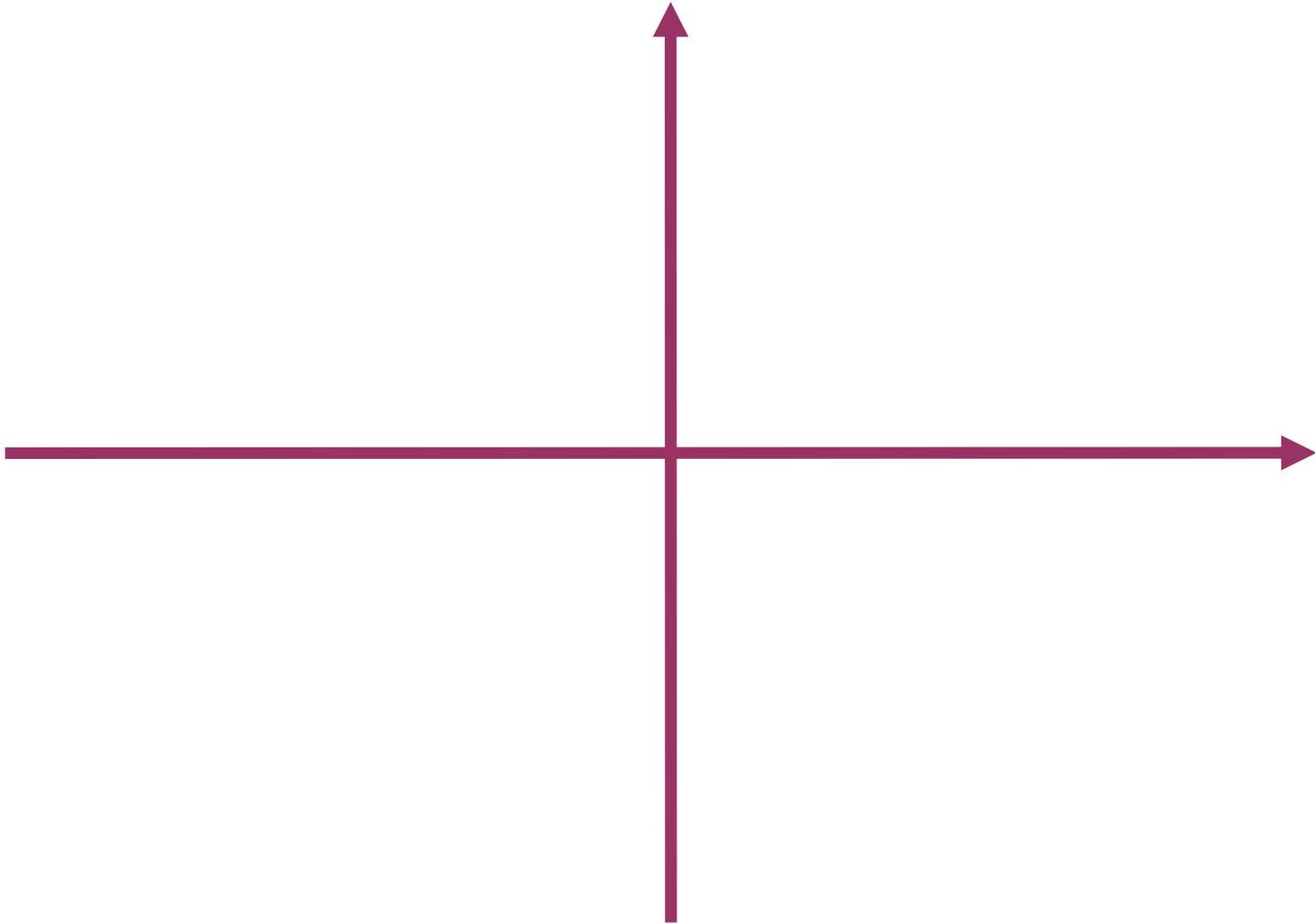
Правило Семи



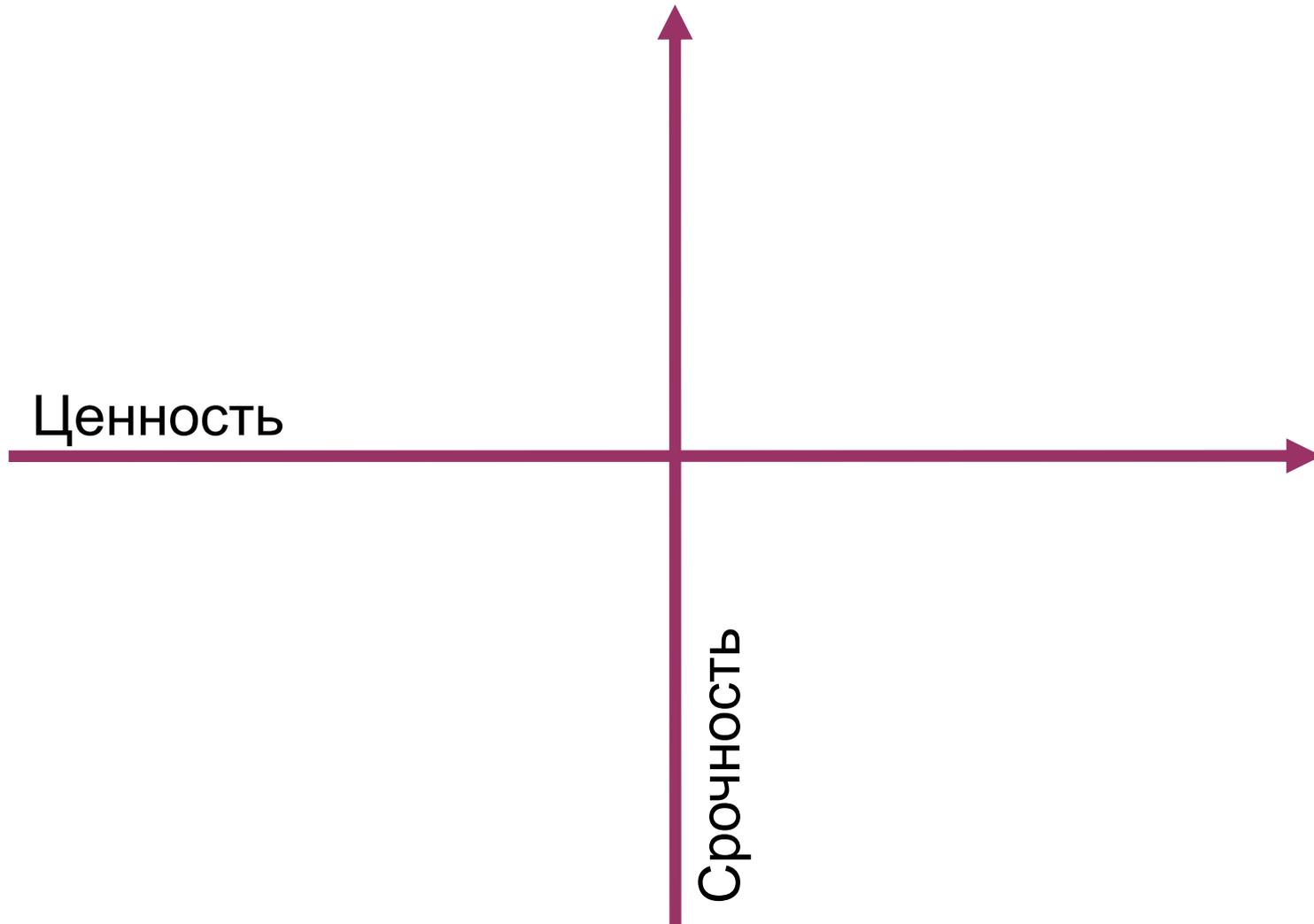
Общепринятые источники энергии

1. Еда
2. Питье
3. Среда (окружение)
4. Природа
5. Отдых (сон)
6. Развлечения (смена впечатлений, новые)
7. Общение
8. Путешествия
9. Чтение
10. Духовные практики
11. Физическая активность
12. Лишения (голодание, пост)
13. Достижение результата?

Матрица Эйзенхауэра



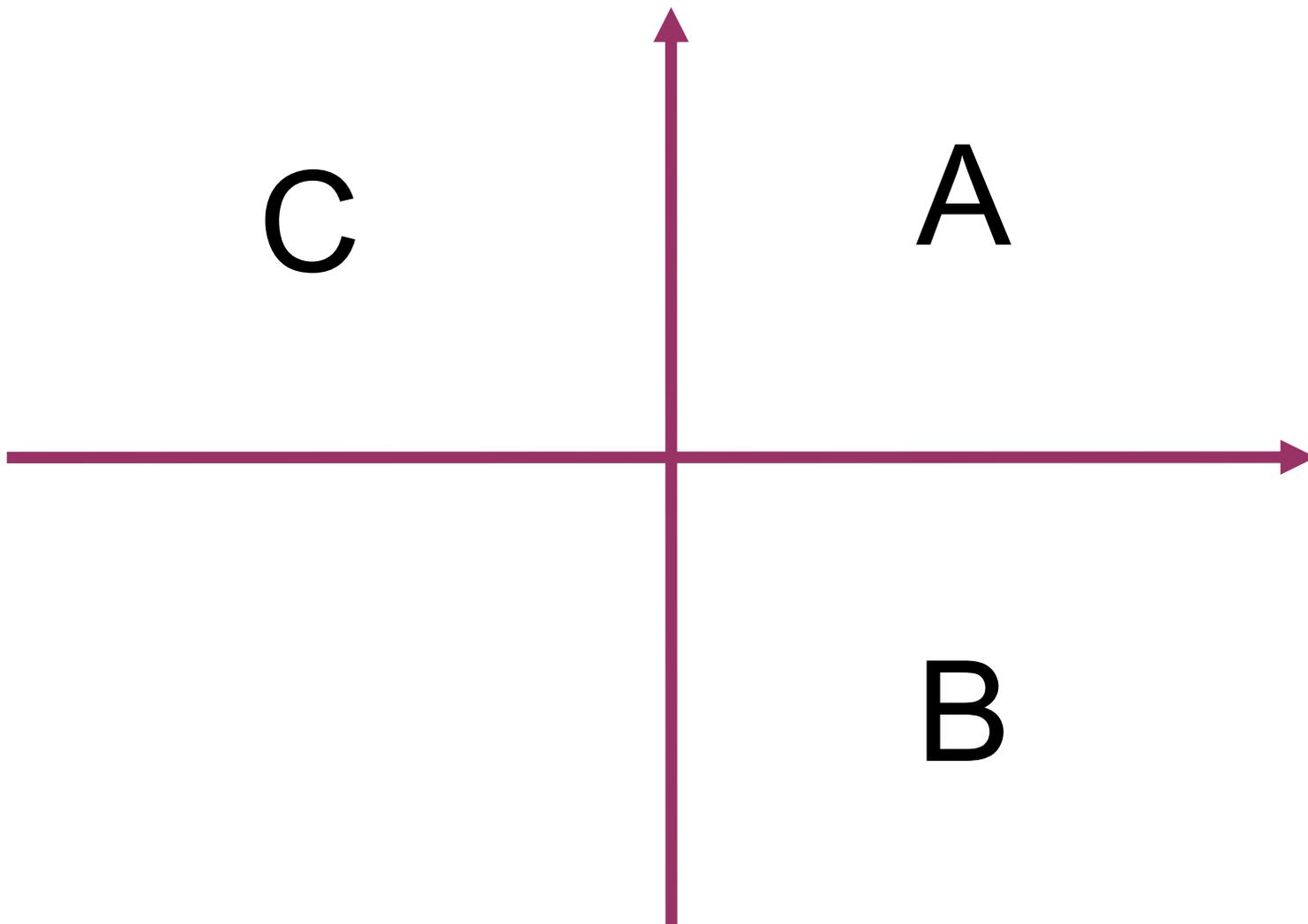
Матрица Эйзенхауэра



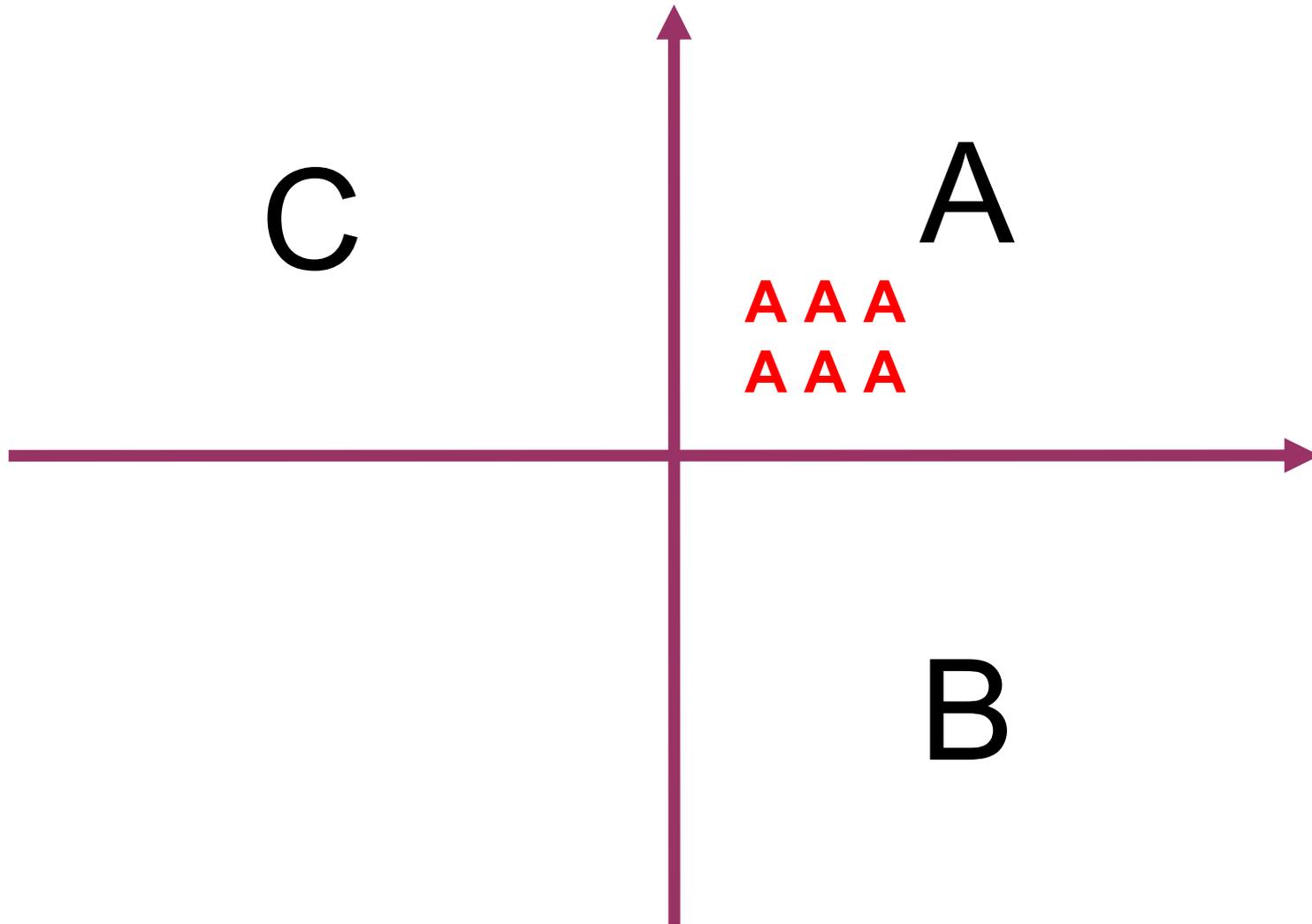
Критерии ЦЕННОСТИ

1. Независимость
- 2. Стойкость
3. Когезивность
- 4. Развитие
- 5. Амбиции
6. Актуальность
7. Необходимость
8. Репутация
9. Достижение цели
10. Страх

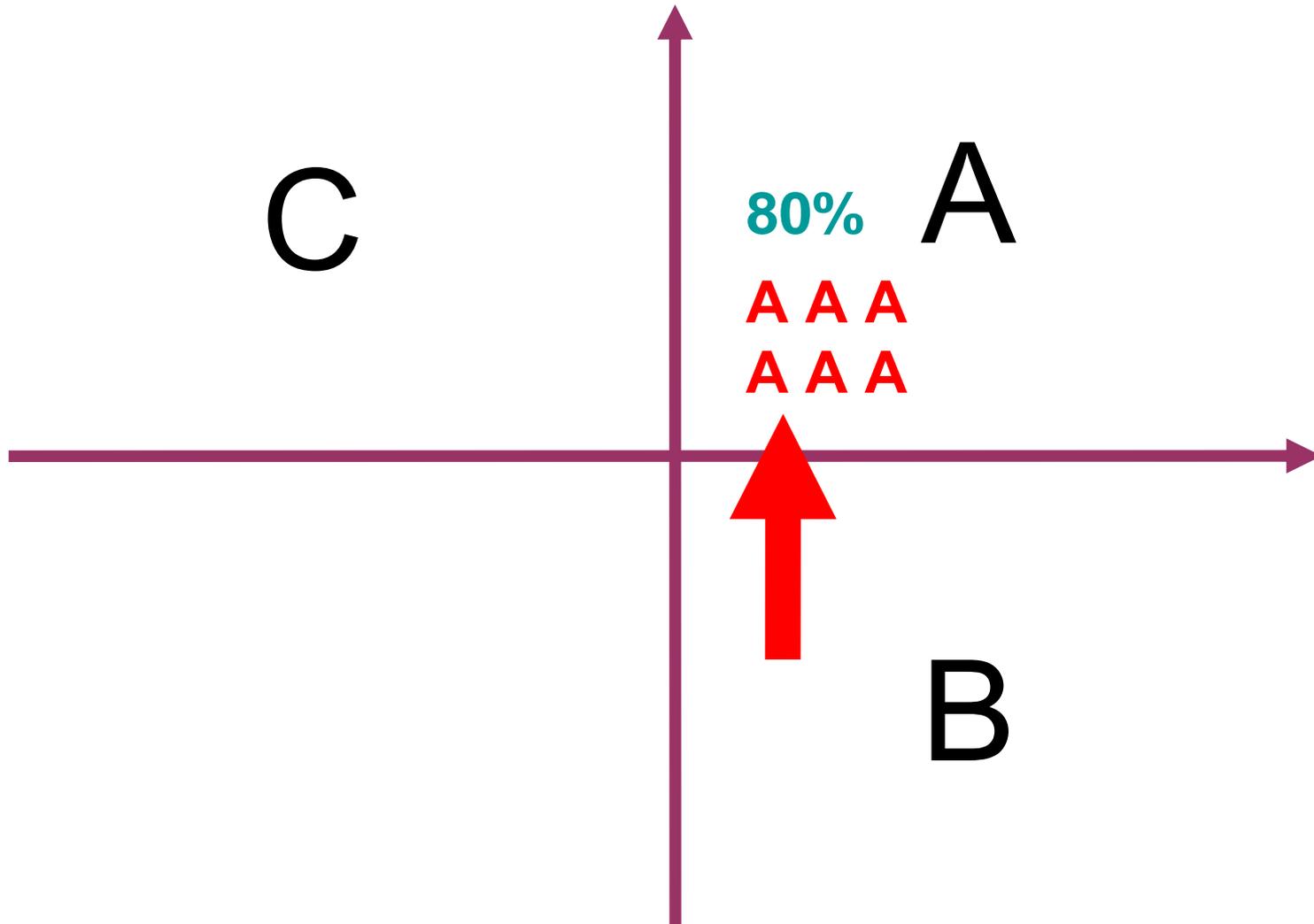
Матрица Эйзенхауэра



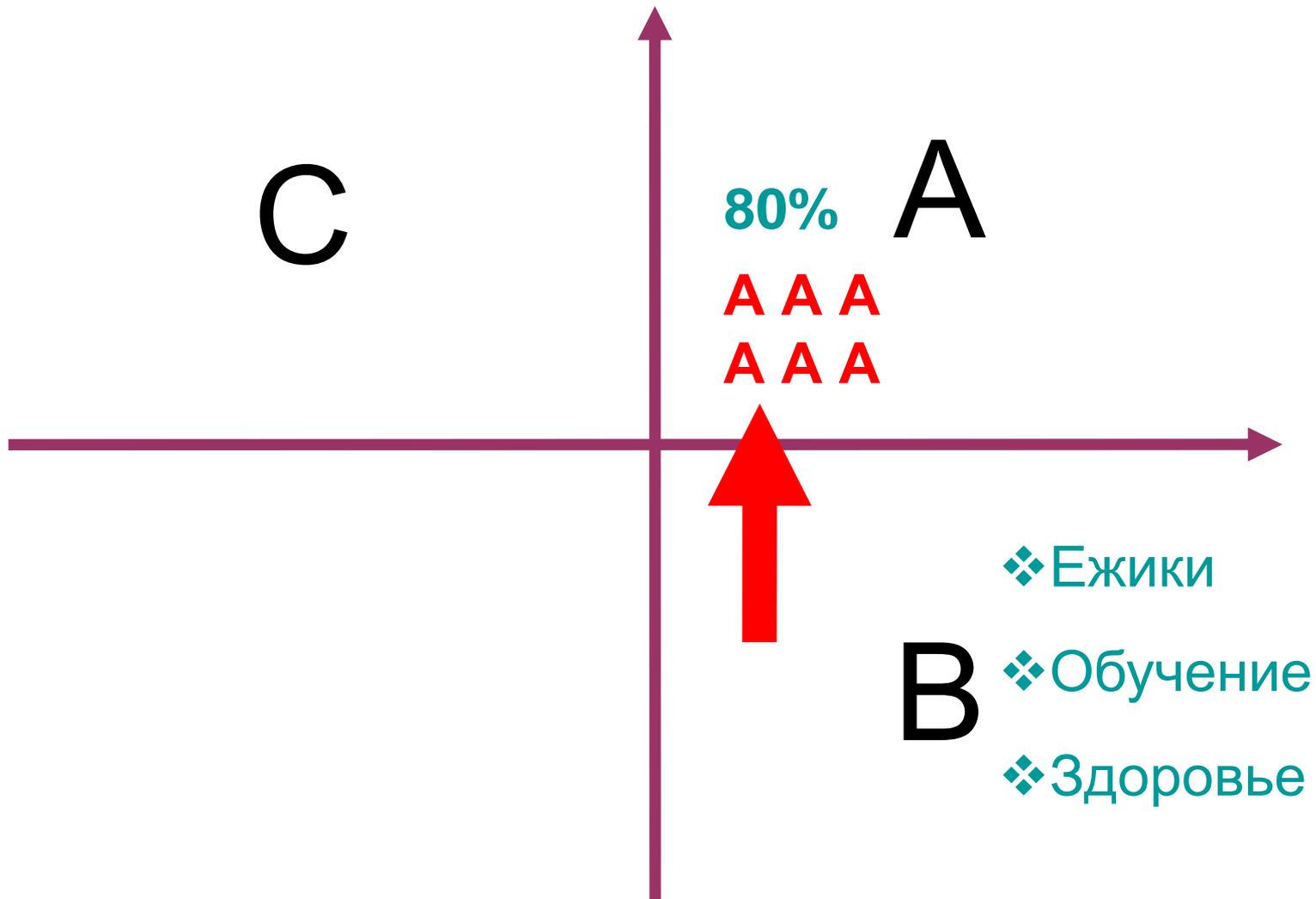
Матрица Эйзенхауэра



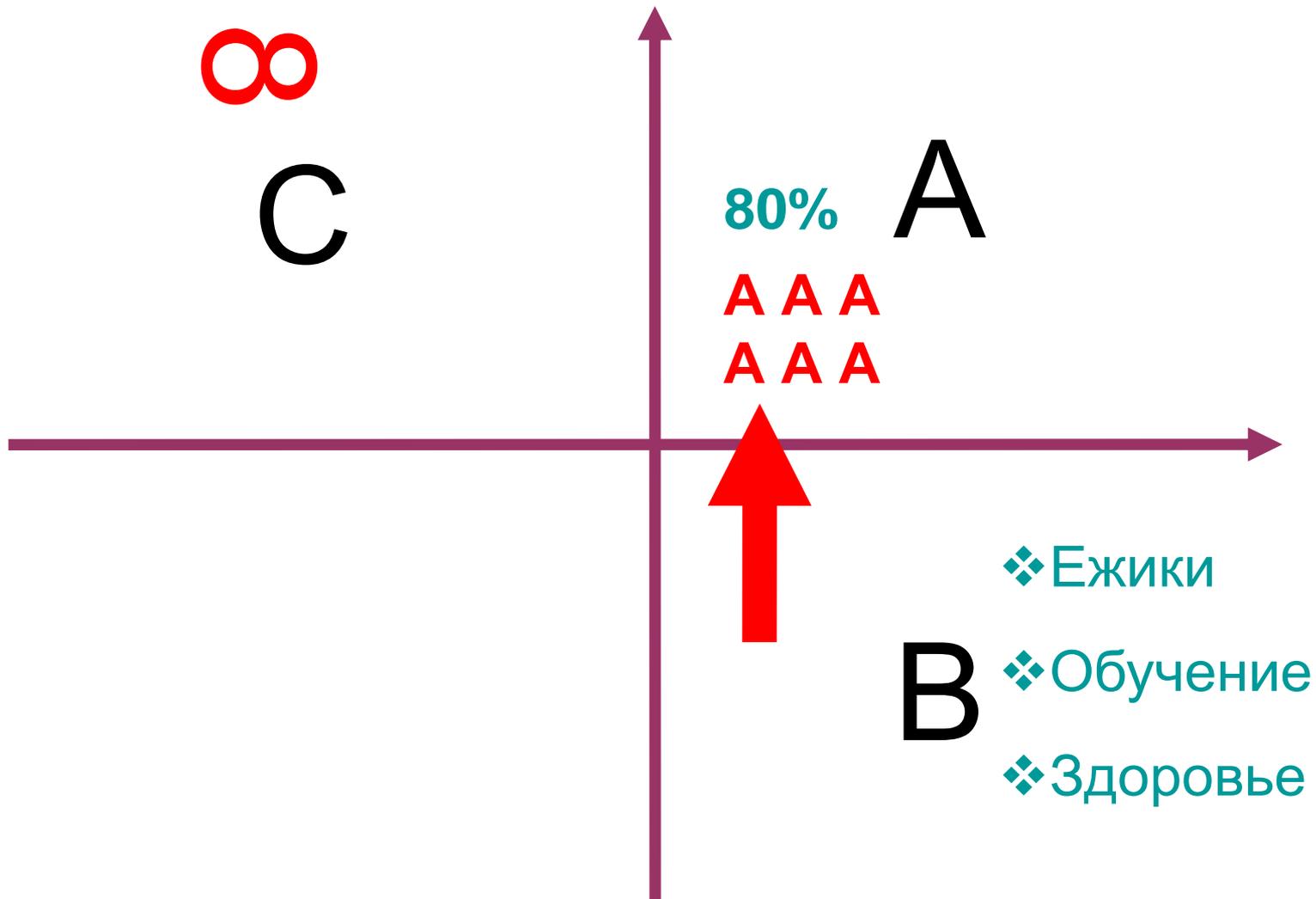
Матрица Эйзенхауэра



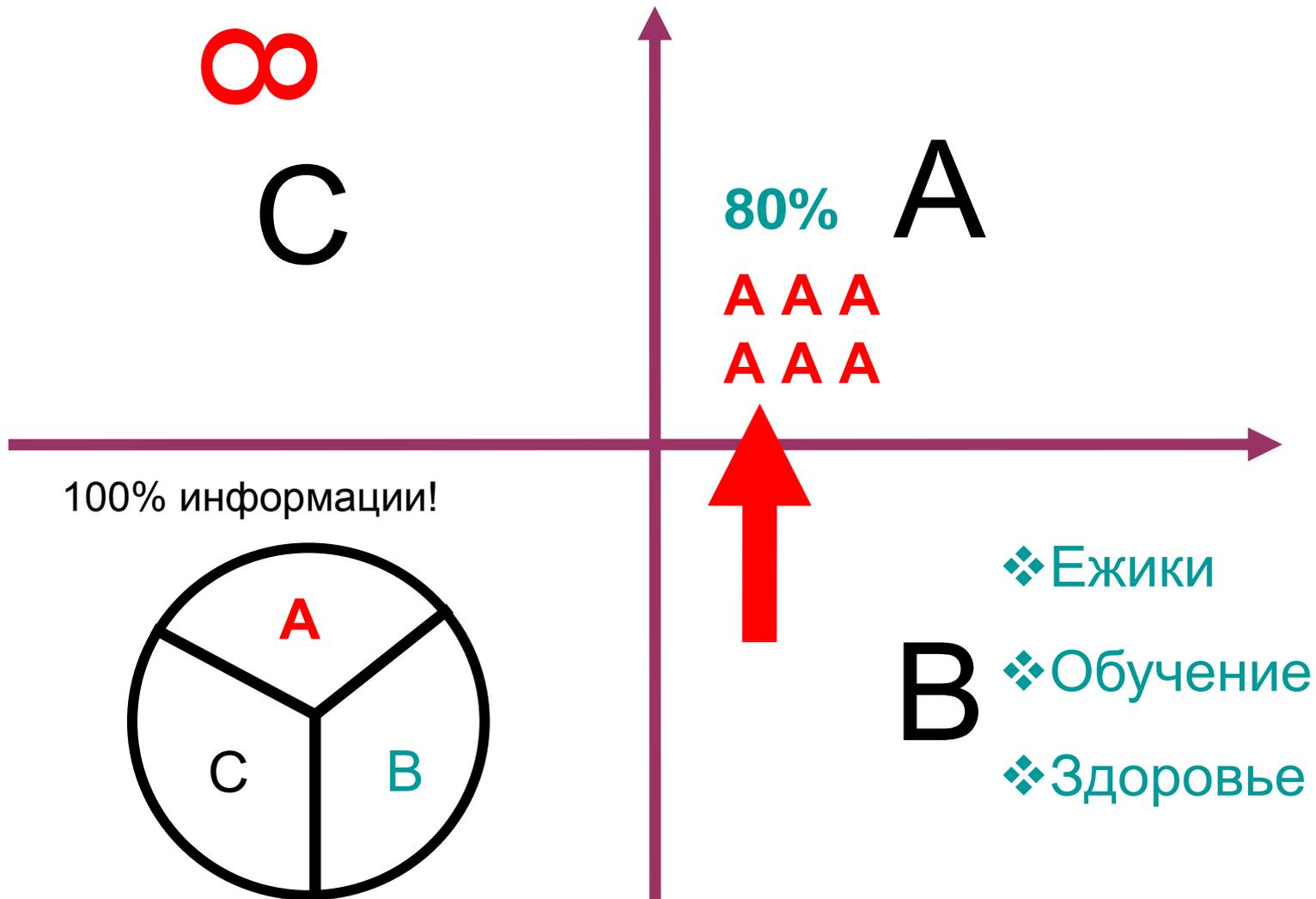
Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

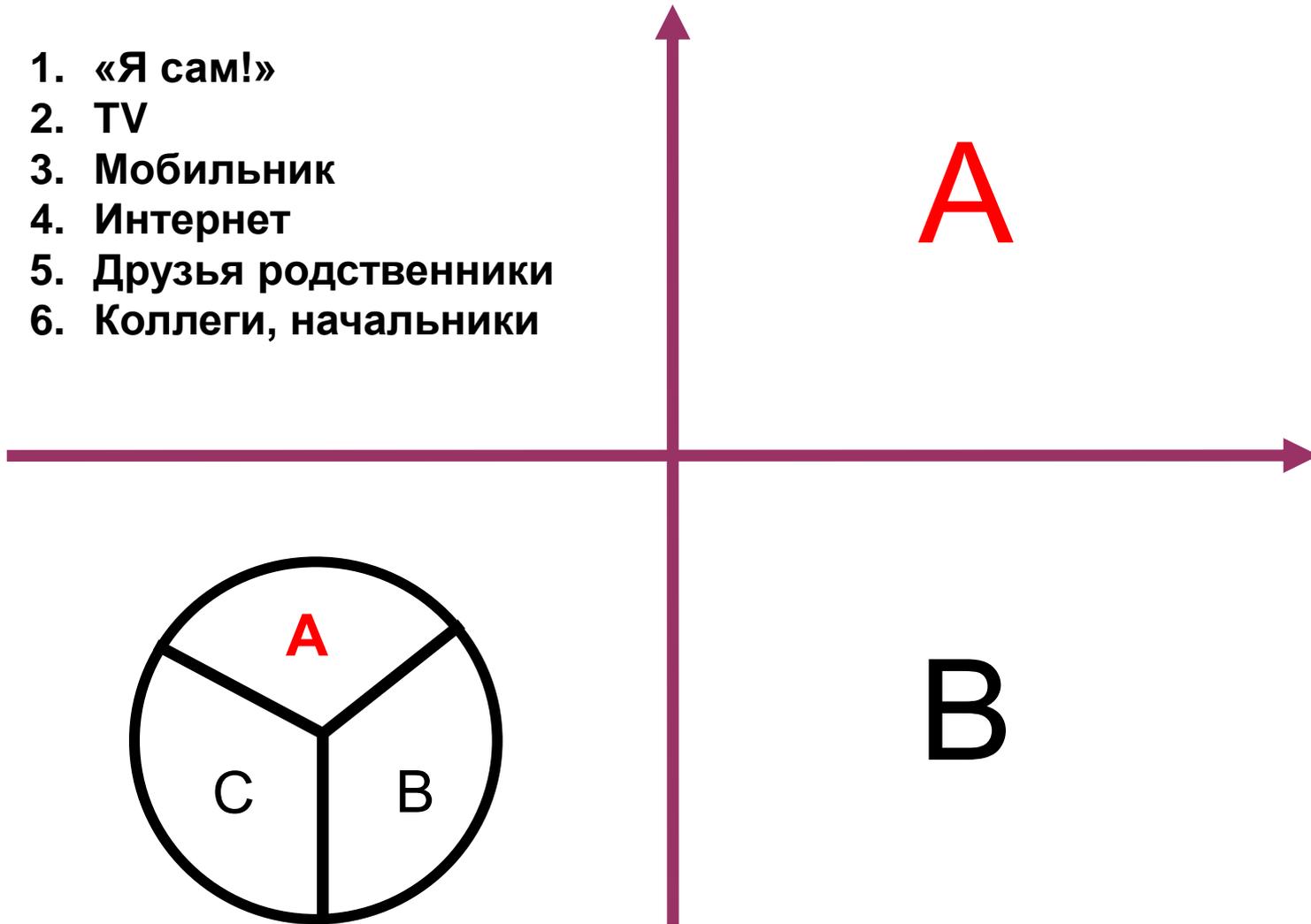


Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

1. «Я сам!»
2. TV
3. Мобильник
4. Интернет
5. Друзья родственники
6. Коллеги, начальники



Примеры ВОРОВ ВРЕМЕНИ

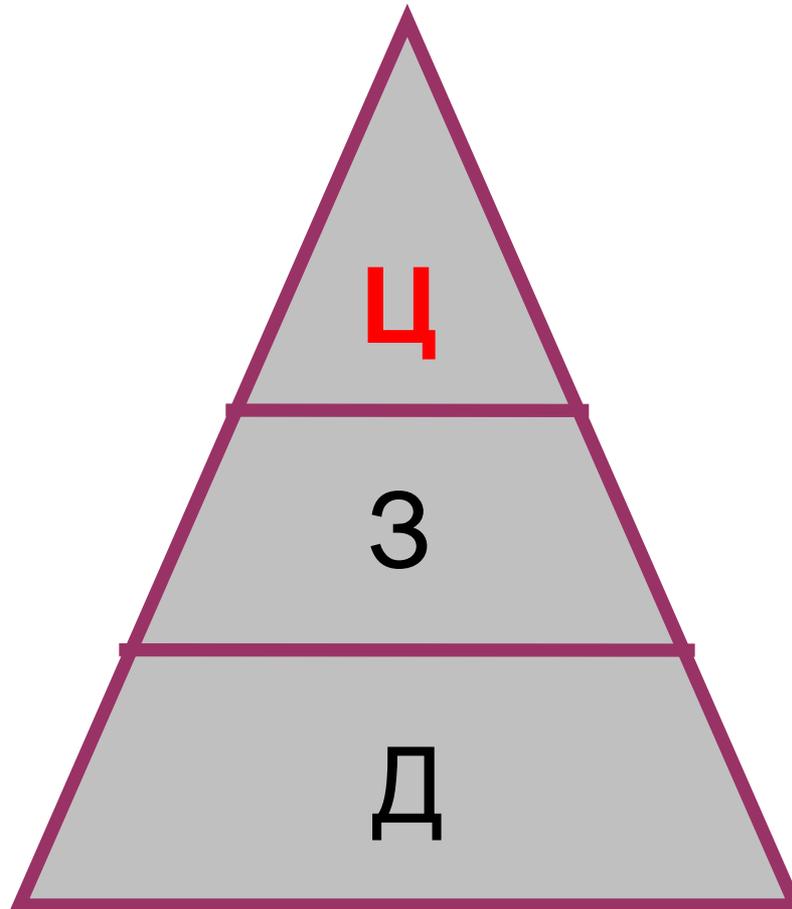
ВОРЬ:

- 1) курение
- 2) кофе/чай
- 3) разговоры на рабочие темы
- 4) соц. сети и мессенджеры @
- 5) смс, @ как спам
- 6) обсуждение культ.-массовых меропр.
- 7) избыточная отчетность
- 8) непроф. задачи
- 9) пробки
- 10) совещания

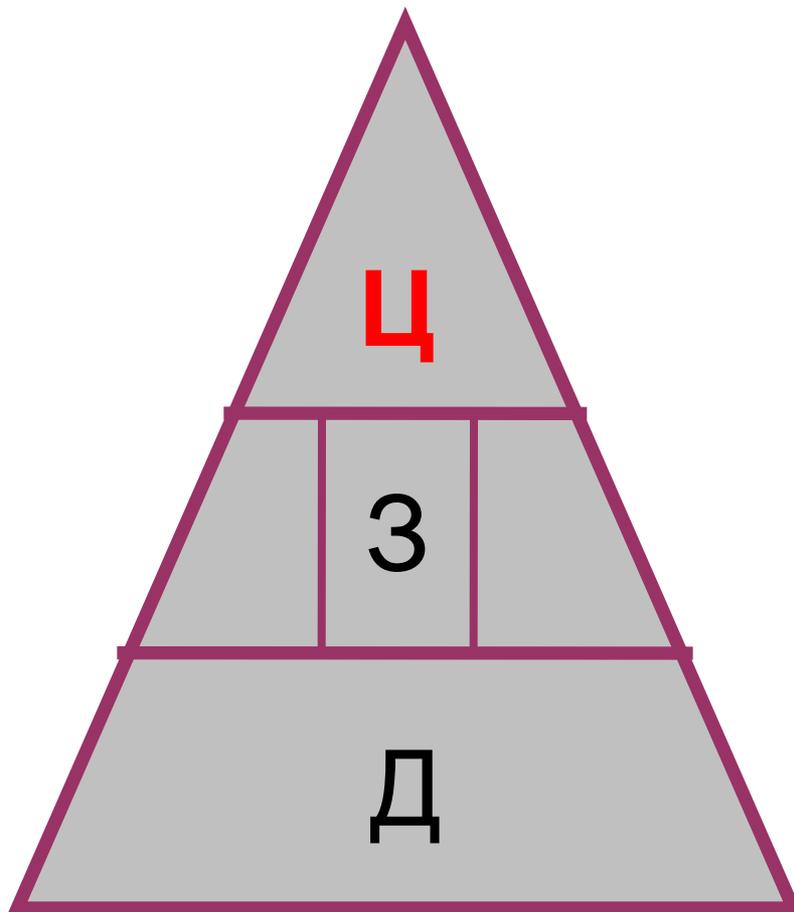
Примеры ВОРОВ ВРЕМЕНИ

- 1) Непунктуальность письма, по электронной почте.
- 2) Звонки не по делу
- 3) Отвлекающие разговоры
- 4) Торможность компьютеров
- 5) Шум из коридора
- 6) Плохие условия труда
- 7) Хоршее питание
- 8) Внезапность в работе
- 9) Личные проблемы
- 10) Огромные объемы

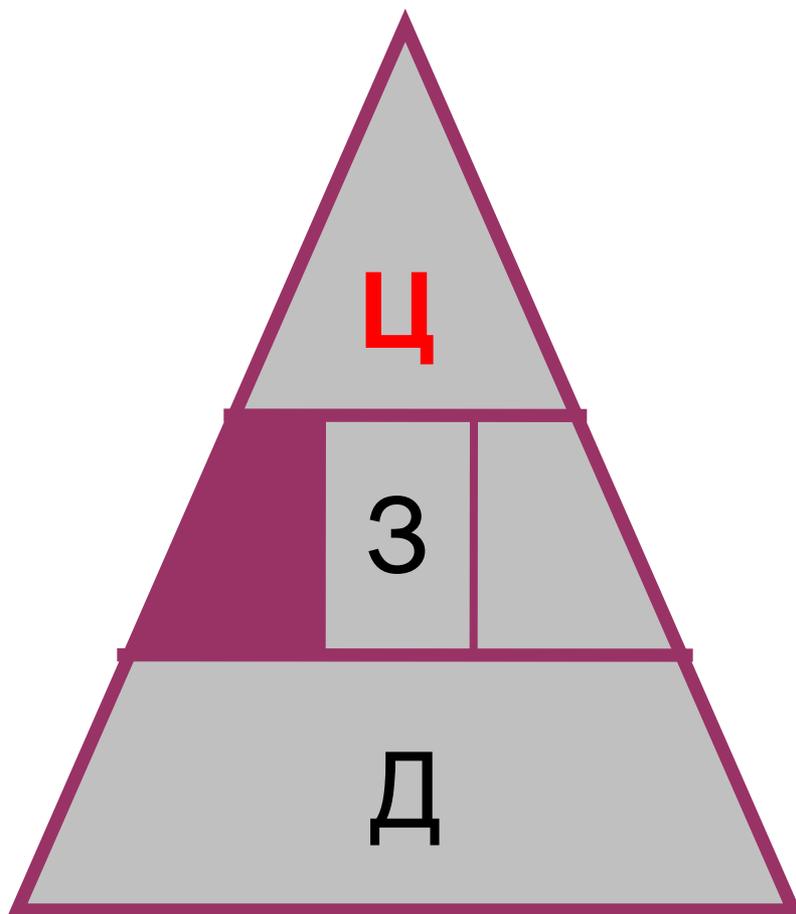
Пирамида ЦЗД



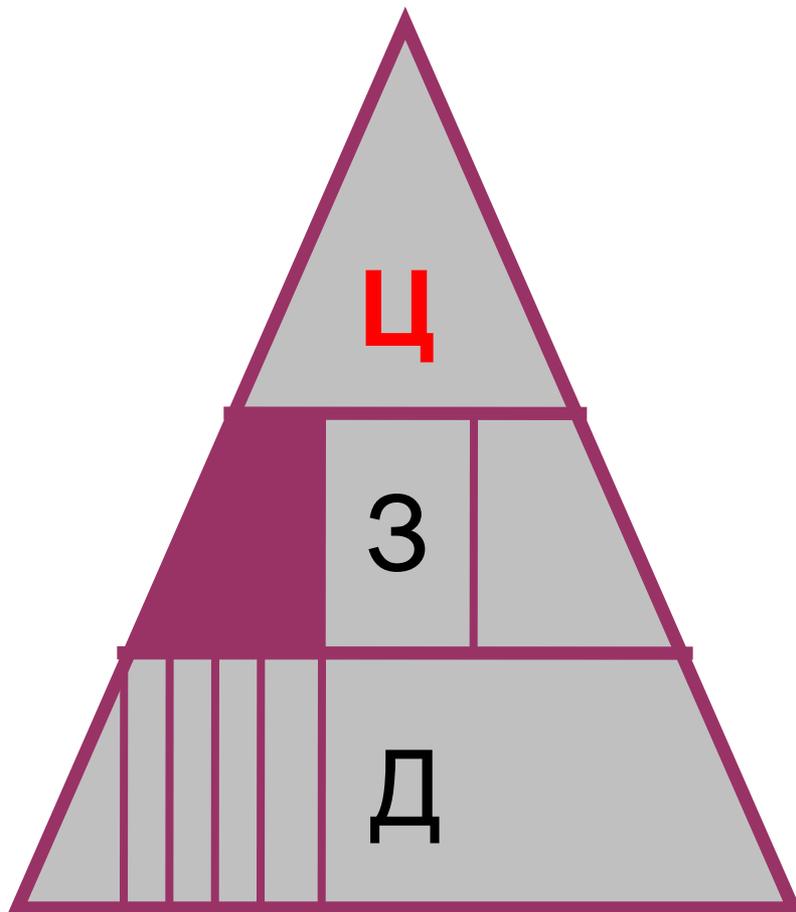
Пирамида ЦЗД



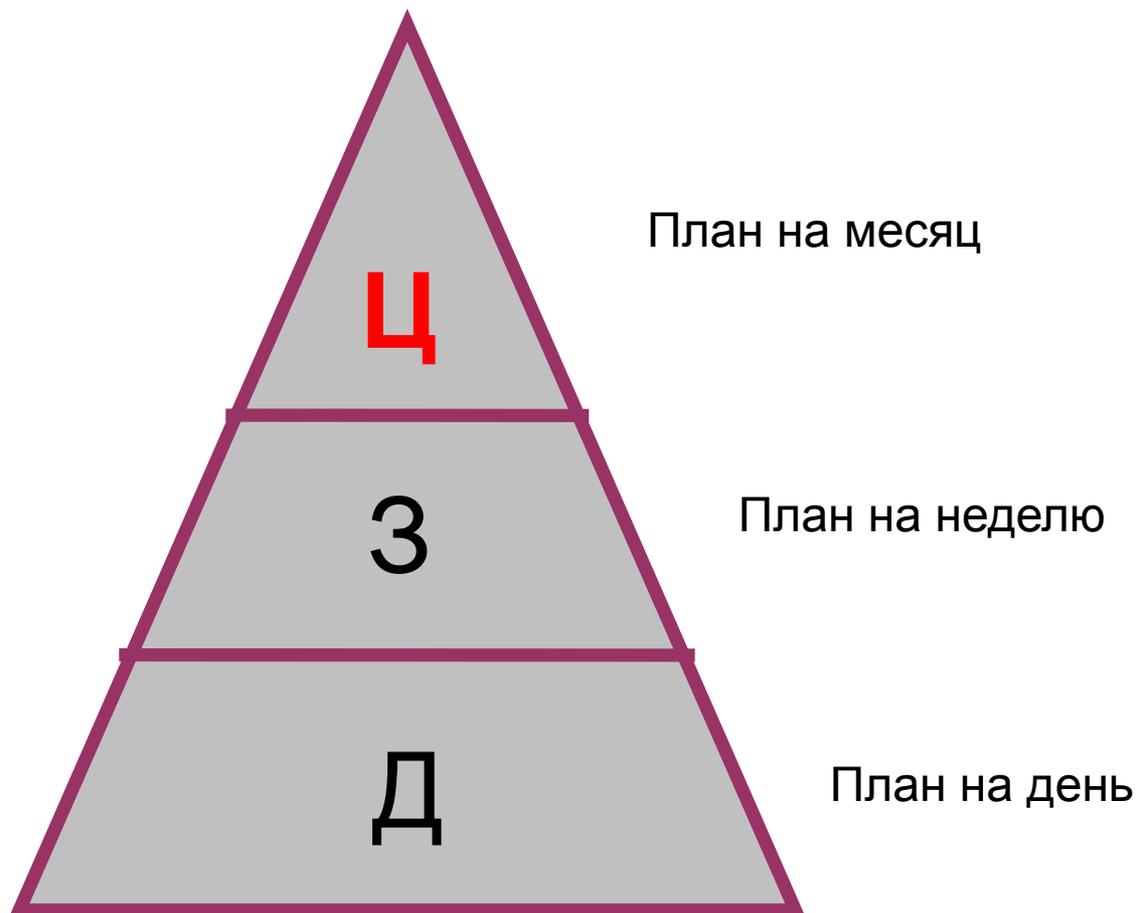
Пирамида ЦЗД



Пирамида ЦЗД



Пирамида ЦЗД



Основные правила планирования

1. Фиксировать на результат

1. Норматив

1. 60/40

Фиксировать на результат

Пример:

(-) **Позвонить** Семен Петровичу

(+) **Согласовать** смету с Семен Петровичем

Фиксировать на результат

1. 2-5 слов
2. Глагол «что Сделать?»

Упражнение

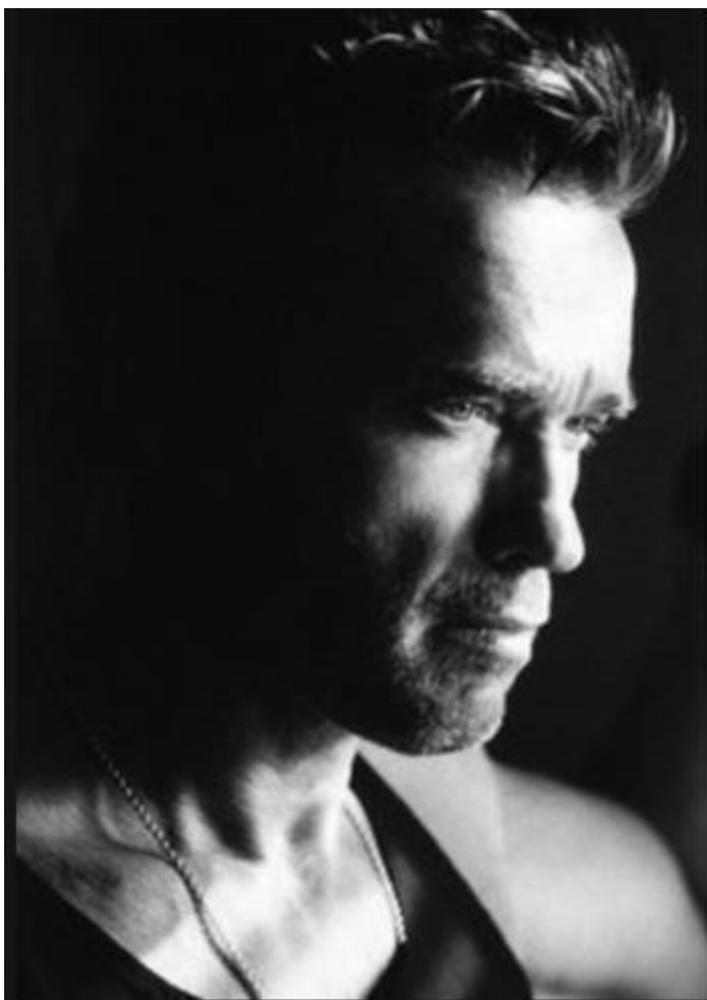
«Фиксация результатов вместо действий»

1	Проведение семинара по технике безопасности	
2	Рабочие встречи	
3	Сделать важное дело	
4	Два предмета	
5	Прочитать инструкцию по насосной станции	
6	Осмотр!	
7	Распределение нагрузки	



10 фишек успешного дня

1. План должен быть!
2. Следовать регламенту
3. Составить план с вечера
4. Встать утром вовремя!
5. Уходить на 5 минут раньше!
6. Чередовать виды деятельности
7. Использовать 1 час на обучение
8. Находить радость: улыбка
9. Порционность задач
10. Закрытый час



Ты можешь сказать, что у тебя плохая генетика, плохой обмен веществ, а можешь просто поднять свою задницу с дивана и начать работать над собой, задаться целью и верить в себя. В этом случае ты обязательно добьёшься успеха. (с) Арнольд Шварценеггер

Александр Горбачев

@gorbachev_tm

+7-926-226-9412

