



Тайм менеджмент

Добрый день! Вот несколько методик тайм менеджмента, которые помогут в управлении своим временем

1. Метод поедание «лягушки»

Это неприятные задачи, которые стоит выполнить в самом начале дня

2. Метод «слоны»

Это большие неприятные задачи, которые нужно разделять на несколько маленьких

3. Метод «будильника»

суть метода заключается в том, что вы работаете над задачей определенное время (обычно 25 минут), а затем делаете небольшой перерыв (5 минут). Затем цикл повторяется, с увеличением длительности перерыва после каждого четвертого "помodoro" (около 20-30 минут)

4. Метод эйзенхауэра

сортировать задачи в зависимости от важности на четыре категории: сделать сразу, приступить позже, делегировать и не тратить время

5. Методика колесо баланса

визуальный инструмент для самоанализа и планирования, который помогает оценить различные аспекты жизни и выявить области для улучшения

Благодаря этим методикам ,вы улучшите качество своей работы ,избавитесь от лишних стрессов и научитесь грамотно распределять свое время

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?