

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/360338>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Менеджмент

1. Что такое тайм -менеджмент, заменив определение визуализацией используя ключевые слова и схемы
2. Что в тайм-менеджменте понимается под поглотителем времени? Назовите ваши поглотители времени
3. Как термин тайм менеджмент относится к лайф и селф менеджменту?
4. Реактивный и проактивный подход к жизни. Стивен Кови. К какому подходу вы себя относите?
6. Как изменяется понятие саморазвитие в трехступенчатой и многоступенчатой моделях жизни
7. Какие модели самообучения Вам известны. Раскройте их на примере выбранной специальности – управленца.
8. Смысл техники SMART при постановке целей. Примеры саморазвития.
9. Используйте инструменты Окна Джохари, тест 16 Personalities выявите сильные стороны
10. The American Time USE Curiosity chronical 2022

1. Что такое тайм -менеджмент, заменив определение визуализацией используя ключевые слова и схемы

Тайм-менеджмент — это все о контроле и балансе. Это процесс планирования ваших задач и целей в течение определенного периода времени и регулирования вашей производительности таким образом, чтобы способствовать оптимальному использованию временных ресурсов.

Чтобы прояснить это определение, давайте посмотрим, какие шаги необходимо предпринять, чтобы хорошо управлять временем:

Определите, что вы хотите сделать;

Определите сколько времени потребуется для выполнения каждой задачи;

Оцените, сколько времени у вас есть в вашем распоряжении;

Запланируйте задачу (задачи) с учетом ваших оценок и сроков;

Отслеживайте свою производительность и использование времени;

Оцените, насколько эффективно вы придерживаетесь плана и достигаете целей;

Основываясь на окончательных результатах оценки, при необходимости внесите коррективы в свой процесс управления временем.

Повторяйте вышеуказанные шаги один за другим.

Проходя этот цикл от начала до конца, вы будете более эффективно распределять время между различными видами деятельности, поскольку у вас будет четкое представление обо всем объеме вашей работы и вы увидите, сколько времени вы можете и должны посвятить каждой отдельной задаче. Кроме того, вы улучшите свои навыки тайм-менеджмента.

Ошибки в оценке и планировании могут возникнуть поначалу, если у вас нет предыдущего опыта. Но будьте терпеливы, последовательно анализируйте данные отслеживания времени, старайтесь обнаруживать свои ошибки, и вы обязательно научитесь лучше управлять временем и вскоре достигнете желаемых результатов.

2. Что в тайм-менеджменте понимается под поглотителем времени? Назовите ваши поглотители времени

Утечка времени или поглотитель времени — это отвлекающая или несущественная задача, которая тратит ваше время и энергию. Она предлагает мало или вообще не дает вознаграждения или выгоды. Вместо этого время исчезает в черной дыре, которую уже невозможно вернуть. Вдобавок к тому, что человек тратит свое время впустую, поглотитель времени также может быть убийцей вашей результативности. Это нарушает рабочий процесс и затрудняет качественное и быстрое выполнение задачи.

То, что может быть большой тратой времени для одного человека, может быть не событием для другого. Но есть несколько видов деятельности, которые попадают в большинство списков траты времени.

• Социальные сети: здесь нет сюрпризов. По данным Statista, время, которое мы проводим в социальных сетях, с годами постепенно растет: с 90 минут в день в 2012 году до 147 минут в день в 2022 году. Это почти три часа потерянных каждый день. Представьте, если бы вы потратили это время на разработку нового продукта, улучшение презентации или поиск потенциальных клиентов?

- Покупки в Интернете. Вы когда-нибудь заходили в Интернет, чтобы сделать быстрый заказ продуктов, но вдруг обнаруживали, что покупаете одежду, украшения или подарок другу на день рождения? Будьте осторожны с тратой времени на онлайн-покупки. Он может легко проглотить целые часы (не говоря уже о стоимости в долларах и центах), если вы не будете помнить о своих привычках просмотра.
- Игра: Еще пять минут, говорите вы себе. Но в играх скачок между пятью минутами и пятью часами настолько быстр, что кажется упражнением в путешествии во времени.
- Другие формы ничего неделания в пользу. Чтобы избежать работы, некоторые люди убирают свое рабочее место или квартиру, другие делают ненужные телефонные звонки или ищут места для отдыха.
- Отстранение. Наконец, старое доброе «отстранение» может вывести вас из продуктивного, сфокусированного пространства. Заставляя вас недоумевать, как вы написали всего 100 слов за час. Поглотитель времени не просто тратит ваше время; это также уменьшает ваши запасы творческого внимания и способностей. В конечном итоге это мешает вам реализовать свой профессиональный потенциал.

Когда вы не можете контролировать свой график, вы не можете мыслить нестандартно, внедрять инновации или создавать новые системы и стратегии. Короче говоря, вы выживаете, а не процветаете.

2. Инструменты Тайм-менеджмента Правило Парето, матрица Эйзенхауэра, ежедневник Глеба Архангельского. С какой целью они применяются.

Тайм-менеджмент — то, как мы решаем использовать и организовывать свое время — это то, с чем многие из нас борются. Эффективное управление временем позволяет нам максимально использовать свой день, быстрее выполнять задачи и отдавать приоритет тем, которые окажут наибольшее влияние.

Достижение баланса между работой и личной жизнью возможно при эффективном управлении временем. Правило 80/20 — это метод, созданный итальянским экономистом Вильфредо Парето. Это идея о том, что 20% действий отвечают за 80% результатов. Цель анализа Парето — помочь вам определить приоритеты задач, которые наиболее эффективны для решения проблем.

Как это работает:

- Перечислите некоторые проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. Например, может быть, ваши оценки снижаются.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/360338>