

Тайм-менеджмент. Как все успеть

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 2 часа

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Титул и тренер

Что такое Тайм-менеджмент

История развития Тайм-менеджмента

Сколько времени у нас реально есть?

Колесо жизненного баланса

Метод маленьких шагов

Зачем нужен Тайм-менеджмент?

3 главных правила Тайм-менеджмента

Принципы ТМ

Хронотипы

Инструменты планирования

Матрица Эйзенхауера

Принцип Парето

Метод 18 минут и метод Домино

Инструменты реализации

- Pomodoro
- GTD (Getting Things Done)
- Timeboxing
- 10 минут
- Fresh or fried
- Zero inbox
- Автофокус
- Канбан
- Интеллект-карты
- Девять дел
- Три дела
- Временные блоки
- Система Тима Ферриса
- Тайм-драйв
- Структурирование хаоса
- Диаграмма Ганта
- Анализ временных затрат
- Таймблокинг
- Bullet journal
- Подготовка с вечера
- Хотя бы несколько минут
- Мелкие задачи
- Метод Дэна Кеннеди
- Якорь
- Обоснованное нет

Правила ведения тайм-менеджмента