

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ для студентов, или как грамотно распорядиться своим временем

Умение управлять своим временем – стиль жизни в быстром потоке информации, где все постоянно что-то меняется.

Зачем нужен тайм-менеджмент?

- * Умение понимать, что является важным для достижения поставленной цели;
- * Быстро достигать поставленных целей. Получать удовлетворение от жизни!
- * Успешная реализация в учебе и в личной жизни!
- * Умение избегать стрессовых ситуаций, а попав в них, выходить с минимальными потерями.
- * Позитивный настрой на возлагаемые требования и обязанности;
- * Получения свободного времени для самого себя!

Почему студенту не хватает времени?

1. Переутомление в связи с подработкой и работой.
2. Чрезмерная загруженность.
3. Неверная расстановка приоритетов в учебе.
4. Неумение планировать учебное время.

Что крадет ваше время?

1. Попытка слишком много сделать за раз.
2. Отсутствие самодисциплины.
3. Не умение довести дело до конца.
4. Недостаточная подготовка к занятиям.
5. «Болтовня» на частные темы во время занятий.
6. Синдром «откладывания на завтра».

Ежедневное планирование учебного времени – важная ступень в реализации поставленных целей! Как сделать свое время эффективным?

1. Задайте себе вопросы:

- * Над чем я должен сконцентрироваться в первую очередь на этой неделе (какова центральная задача)?
- * Какая задача на этой неделе самая существенная и требует наибольших затрат времени? * Какие другие дела на этой неделе необходимо завершить, подготовиться к завершению или начать (обязательные задачи)?
- * К каким нерешенным вопросам следовало бы приступить (возможные задачи)?
- * Что было бы еще целесообразно, желательно сделать?

2. Установите временные нормы исполнения

- * Установите точные сроки исполнения для всех видов деятельности.
- * Предусматривайте в своем плане ровно столько времени на то или иное дело, сколько оно действительно требует.
- * Уделяйте внимание самодисциплине!
- * Не допускайте нерешительности, промедления и откладывания дел.

НЕ ЗАБУДЬТЕ! Оставляйте определенный % своего времени в качестве резерва для неожиданных заданий или на случай недооценки продолжительности отдельных дел и тогда **ВЫ ВСЕ БУДЕТЕ УСПЕВАТЬ ДЕЛАТЬ!**

Ссылка на источник:

https://pkgodovikov.mskobr.ru/info_add/psihologicheskaya_sluzhba_kolledzha/