

ББК 65.291.214-644я73  
Т 143

Рецензенты:

д-р экон. наук, профессор *И.Б. Адова*  
канд. экон. наук, доцент кафедры ЦЭиМ СГУГиТ *С.А. Вдовин*

Работа подготовлена на кафедре менеджмента для студентов старших курсов и утверждена Редакционно-издательским советом университета в качестве учебно-методического пособия

Т 143     **Тайм-менеджмент для руководителей:** учебно-методическое пособие / М.И. Ананич, А.Ю. Воронин, О.В. Сересева, Л.И. Чурина. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. – 86 с.

ISBN 978-5-7782-4073-5

Предлагаемое издание представляет собой изложение тем личного менеджмента с позиции эффективного использования основного ресурса руководителя. В нем раскрываются проблемы, связанные с техническими, внешними и внутренними препятствиями, стоящими на пути рационального использования времени. Рассматриваются вопросы, связанные с постановкой личных и рабочих целей. Пособие содержит много индивидуальных заданий, упражнений и рекомендаций и может рассматриваться как практикум по тайм-менеджменту.

Адресовано слушателям «Программы подготовки управленческих кадров для организаций народного хозяйства РФ», а также может быть рекомендовано студентам старших курсов Факультета Бизнеса НГТУ.

ББК 65.291.214-644я73

ISBN 978-5-7782-4073-5

© Ананич М.И., Воронин А.Ю.,  
Сересева О.В., Чурина Л.И., 2019  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Тест «Образ жизни».....	5
Введение .....	8
Диагностика собственного времени.....	11
Глава 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ.....	14
1.1. Вы не можете вспомнить, что вы должны делать .....	18
1.2. Ваше рабочее место не организовано должным образом.....	20
1.3. Вы не в полной мере используете принципы планирования .....	23
1.4. Для выполнения задачи неправильно задан временной интервал .....	24
1.5. Вы пытаетесь делать все сами.....	29
Глава 2. ВТОРАЯ ГРУППА ПОМЕХ НА ПУТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ.....	37
2.1. Вас окружают пожиратели времени (совещания) .....	39
2.2. Вас окружают пожиратели времени.....	42
Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ РАЦИОНАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ .....	47
3.1. Опросник Дж. Беркови .....	47
3.2. Вам необходимо постоянно помогать другим.....	52
Глава 4. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ.....	56
4.1. Постановка целей .....	57
4.2. Цели, связанные с работой .....	62
4.3. Финансовое благополучие.....	68
4.4. Семь главных проблем с целями .....	73
4.5. Психологические рекомендации по постановке целей Трейси Б. ....	77
4.6. Планирование по системе Франклина.....	80
Заключение.....	83
Библиографический список .....	85