

УДК 658.012.4(075)
ББК 65.050.9(2)2я7
М42

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского национального исследовательского технологического университета*

Рецензенты:
канд. экон. наук Э. Ф. Амирова
канд. экон. наук И. Н. Сафиуллин

Медведева В. Р.

М42 Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем : учебное пособие / В. Р. Медведева; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2017. – 92 с.

ISBN 978-5-7882-2266-0

Изложены теоретические вопросы по тайм-менеджменту, дополненные практическими примерами и справочным материалом. Приведены практические задания и деловые игры, которые помогут студентам при формировании базовых знаний теоретических основ и практических навыков в области управления временем как нематериальным ресурсом, являющихся основой организации эффективной деятельности как на персональном, так и на корпоративном уровне.

Предназначено для бакалавров по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом». Может представлять интерес для школьников средних общеобразовательных школ и гимназий, студентов СПО и вузов, обучающихся по экономическим и управленческим специальностям, а также для всех лиц, интересующихся проблемой эффективного управления собственным временем.

Подготовлено на кафедре менеджмента и предпринимательской деятельности.

УДК 658.012.4(075)
ББК 65.050.9(2)2я7

ISBN 978-5-7882-2266-0

© Медведева В. Р., 2017
© Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие..... | 3 |
| I Теоретические основы тайм-менеджмента..... | 4 |
| 1 Тайм-менеджмент: простые способы управления временем..... | 4 |
| 1.1 Тайм-менеджмент как система..... | 4 |
| 1.2 Структура тайм-менеджмента..... | 14 |
| 2 Личное время и принципы его эффективного использования | 21 |
| 2.1 Значение фактора времени в тайм-менеджменте | 21 |
| 2.2 Основные принципы и правила эффективного использования времени..... | 24 |
| 2.3 Распределение рабочей нагрузки при решении крупных и мелких задач | 41 |
| 3 Приоритеты. Оптимизация расходов времени | 50 |
| 3.1 Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте..... | 50 |
| 3.2 Критерии приоритетности. Метод многокритериальной оценки..... | 51 |
| 3.3 Приоритетность текущих и долгосрочных задач | 54 |
| II Практикум по тайм-менеджменту..... | 64 |
| 1 Тайм-менеджмент: простые способы управления временем | 64 |
| Тест «Персональная компетентность во времени» | 64 |
| Практическое задание «Анализ персональной системы управления временем» | 66 |
| Практическое задание «Целеполагание: анализ «Цели–ценности» | 67 |
| Практическое задание «Целеполагание: анализ взаимосвязей между целями»..... | 68 |
| Практическое задание «Целеполагание: ситуационный анализ» ... | 68 |
| Практическое задание «Целеполагание: анализ «Цель–средства» | 69 |
| Практическое задание «Целеполагание: анализ «Цель–задачи» | 69 |
| 2 Личное время и принципы его эффективного использования | 70 |
| Практическое задание «Ведение простого органайзера» | 70 |
| Практическое задание «Хронометраж как система учета и контроля расходов времени»..... | 72 |

| | |
|---|----|
| Практическое задание «Самодиагностика: хронометраж и анкетирование» | 77 |
| Практическое задание «Анализ структуры личного времени» | 78 |
| Практическое задание «Решение больших трудоемких задач» | 78 |
| Практическое задание «Решение мелких неприятных задач» | 79 |
| Практическое задание «"Слоны" и "лягушки"»..... | 79 |
| Тест на восприятие времени | 80 |
| 3 Приоритеты. Оптимизация расходов времени | 83 |
| Тест «Жизненные ценности личности»..... | 83 |
| Практическое задание «Выявление жизненных целей и приоритетов через "Радугу"» | 84 |
| Практическое задание «Дерево целей» | 84 |
| Практическое задание «Написание истории по заданному сценарию (определение приоритетов)»..... | 85 |
| Практическое задание «Расстановка приоритетов по матрице Эйзенхауэра»..... | 85 |
| Практическое задание «Определение приоритетов по матрице Эйзенхауэра»..... | 87 |
| Список литературы..... | 88 |