

### **1. Правила тренинга. Тема 2 минуты**

### **2. Приветственный круг. Имя + любое качество 5 минут**

### **3. Тайм-менеджмент** — это техники и методы

для управления временем. Это самоорганизация и управление собой. 2

Практически все существующие методы управления временем состоят из трех компонентов: **приоритизации, планирования и структурирования.**

**Приоритизация.** Чтобы выполнить задачу, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению.

**Планирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет.

**Структурирование.** Чтобы выполнить задачу, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты. **2 минуты**

### **4. Упражнение «Чувство времени» 2 минуты**

Итак, первое задание поможет вам определить способность чувствовать время. Если для вас типично застрять у компьютера на полтора часа, а вы думаете, что прошло минут 15, это упражнение для вас.

Сядьте в тишине, посмотрите на часы и запомните время. Закройте глаза и дайте себе задание открыть их через 1 минуту. Не нужно считать в уме секунды или ставить таймер, слушать секундную стрелку у часов. Просто доверьтесь своему внутреннему чувству времени и откройте глаза, когда вам покажется, что минута закончилась.

Не расстраивайтесь, если откроете глаза через 2 минуты или позже. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не будете чувствовать 1 минуту. Со временем можно увеличить интервал до 5 минут.

Научившись чувствовать время, вы сможете контролировать любой процесс. Почувствуете, когда пройдет полчаса сидения за компьютером, почувствуете, когда проведете за шоппингом больше времени, чем нужно. Будете знать, когда от сплетен и пустых разговоров перейти к работе.

## **5. Упражнение «Колесо жизни», «Колесо баланса» 5 минут+2**

Оно заключается в следующем: вам нужно взять бумагу и ручку, фломастеры. На листе следует начертить круг или большой квадрат, разделить фигуру на 8 частей. Назовите их следующим образом:

- здоровье;
- личная жизнь;
- семейные отношения;
- деньги;
- работа;
- духовный рост;
- саморазвитие;
- время для отдыха.

Каждый сектор необходимо оценить по 5-бальной системе, и закрасить любым цветом. Обратите внимание, что красный цвет символизирует самые животрепещущие сферы жизни, а зеленый цвет или синий — самые неинтересные сферы жизни. Закончив упражнение, посмотрите на результат и вы увидите сферы жизни, которые требуют большего внимания.

Такое упражнение рекомендуют делать раз в полгода, чтобы наблюдать прогресс или регресс сторон своей жизни.

Упражнение Колесо Жизни подходит не только школьникам и студентам. Оно подойдет всем, кто запутался в своей жизни и нуждается в переоценке ценностей. Главное правило этого упражнения — быть максимально честным.

Цель этого метода — сделать свою жизнь лучше, а не предстать в своих глазах идеальным.

## **6. Игра инподром 1 минута**

## **7. Упражнение «Если бы часы заговорили...» 10 минут**

Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) и произнести монолог о себе, от имени часов (наручных, висящих над изголовьем кровати, будильника – выбор – за участниками

тренинга). Если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы:

Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?

Сколько времени я думаю о времени?

Моё отношение к времени.

Что я успеваю сделать за день.

Люблю ли я свои часы и почему?

Что я думаю о будущем.

Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.

Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.

Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?

Моё время летит или тянется едва-едва.

Время проведения: 15-20 минут.

**8. Упражнение с метафорическими картами.** Что помогает мне правильно планировать свой день? Выбор в закрытую

**9. Рефлексия с мячом.** Чем была полезна встреча? Что нового узнали? Какие мысли появились?