

Практичне заняття № 1

Тема: Сутність та роль тайм-менеджменту

Мета: ознайомити з поняттям «життєвий баланс» та яким чином можна його виміряти; познайомити зі значенням самоменеджменту та основних технік особистої ефективності; навчити будувати власне колесо балансу; ознайомити з технікою доведення справ до кінця.

Питання для обговорення:

1. Поняття управління часом.
2. Процеси, які виділяють в управлінні часом.
3. Індивідуальний фонд часу.
4. «Заповіді» тайм-менеджменту.
5. Техніки для визначення цілей.

Література:

1. Білявська Ю. В., Микитенко Н. В. Тайм-менеджмент як метод управління часом категорійного менеджера. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки». 2018. Вип. 30. Ч. 3. С. 83–87.
2. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент : навч. посібник для студ. економ. вузів. К.:Кондор, 2009. 528 с.
3. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. 112 с.

Критерії оцінювання:

Бали	Зміст завдання
6	представлено щонайменше чотирьох авторів у таблиці; концепції відтворені коректно, з урахуванням сутнісних положень; робота структурована, без змістових помилок; сформульовано п'ять принципів; вони відзначаються логічністю, оригінальністю та практичною значущістю; проведено повне оцінювання щонайменше восьми сфер життєдіяльності; висновок містить ґрунтовний аналіз сильних і слабких сторін; щоденник заповнений упродовж 2–3 днів; зазначено часові проміжки та види діяльності; зроблено узагальнений аналіз використання часу.
5	у таблиці подано трьох авторів; концепції викладено правильно, але без деталізації; спостерігається достатня логічна послідовність; представлено чотири принципи; більшість із них відповідає вимогам чіткості й практичності; оцінено 6–7 сфер; висновок подано, але він є неповним; щоденник заповнений за 2 дні; аналіз частковий.
4	у таблиці подано двох авторів; зміст частково неповний, наявні окремі неточності; подано три принципи; наявна узагальненість або повтори; оцінено 4–5 сфер; зроблено поверхневий висновок; щоденник заповнений за 1 день; дані неповні.
3	У таблиці подано одного автора з коректно зазначеною концепцією; відсутня системність; сформульовано два принципи; відсутня поверховість; оцінено лише 2–3 сфери; висновок загальний або відсутній; подано лише фрагментарні записи; аналіз відсутній.
2	у таблиці матеріал подано фрагментарно, допущено значні помилки; наведено лише один принцип, який не має практичної цінності; завдання виконано фрагментарно, з порушенням логіки; подано лише фрагментарні записи за 1 день; аналіз відсутній.

1	зміст не відповідає вимогам; подані твердження не відповідають сутності завдання; подано тільки одну сферу, відсутній висновок; виконання хаотичне, без логічної структури.
0	завдання не виконано; відсутній список; завдання не виконано.

Хід заняття

Завдання 1.

Заповніть таблицю: автор, його концепція щодо тайм-менеджменту.

Завдання 2.

Скласти список із 5 власних принципів ефективного тайм-менеджменту.

Завдання 3.

Виконайте техніку «Колесо життя» та оформіть на слайді презентації.



Це швидкий варіант самооцінки важливих життєвих сфер. Дана техніка допомагає оцінити баланс у різних сферах життя, від роботи до особистих стосунків.

Намалюйте коло (або скористайтеся нашим) та поділіть його на 6-8 сегментів, кожен з яких відповідає певній сфері (робота, здоров'я, стосунки, хобі, фінанси тощо). Кожен сегмент необхідно зафарбовувати на стільки, на скільки ви задоволені цією сферою (де 0 – незадоволення, а 10 – повне задоволення).

У результаті виходить "колесо", яке візуально демонструє, де є дисбаланс.

Що це дає?

Інтерпретація проста: чим менш зафарбований сегмент, тим більше уваги він потребує. Це допомагає прийняти рішення, на що варто звернути увагу для покращення загальної якості життя.

Оцінювати сфери своєї життєдіяльності потрібно якомога об'єктивніше. Нижче наводимо кілька орієнтирів, які допоможуть вам:

Родина. Якщо ви відчуваєте повне взаєморозуміння і не відчуваєте дискомфорту, перебуваючи в сімейному колі, то це як мінімум 8 балів;

Здоров'я. Якщо ви часто страждаєте від вірусних застуд, але при цьому не маєте важких або хронічних захворювань, то оцінка в межах 6-7 тут буде цілком доречна;

Хобі. Якщо ви додали цей пункт, але при цьому давно не бралися за своє захоплення, то, на жаль, зараз доведеться поставити 1 бал. У наступні півроку намагайтесь приділяти своєму хобі хоч трохи часу;

Робота. Вам подобається те, чим ви займаєтесь? По суті, це найголовніше питання. Також варто подумати про те, чи влаштовує заробітна плата, колектив, керівництво і результати в цілому. Якщо відповідь на всі пункти позитивна, то це без питань 10. Однак, частіше цей сектор люди оцінюють в межах 5-7 балів;

Відпочинок. Подумайте, коли в останній раз ви добре відпочивали або хоча б достатньо спали. Намагайтесь бути максимально чесними в своїй оцінці.

Безумовно, враховуючи різницю в смаках і перевагах людей, виробити чітку, однозначну систему оцінок неможливо. Однак, в якості базису можна взяти такий стандарт:

Від 0 до 3 балів — стан життєвого сектора запущено, приступати до вирішення проблем потрібно негайно;

Від 4 до 7 балів — потрібні невеликі, часом точкові зміни шляхом поступової, кропіткої роботи;

Від 8 до 10 балів — все стабільно і навіть відмінно, коригувань не потрібно.

Зробіть висновок: які сфери розвинені найкраще, а які потребують більше уваги.

Завдання 4.

Заповнити «Щоденник часу» упродовж 2–3 днів: час і діяльність (навчання, соцмережі, відпочинок).