

ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

Искусство планирования и
управления своим
временем и жизнью.

Литература из фонда общественно-
политического отдела НТБ (1-309)



УПОТРЕБИ ТЕКУЩЕЕ
ВРЕМЯ ТАК , ЧТОБЫ
В СТАРОСТИ НЕ
КОРИТЬ СЕБЯ ЗА
МОЛОДОСТЬ ,
ПРОЖИТУЮ ЗРЯ.

Д.БОКАЧЧО.

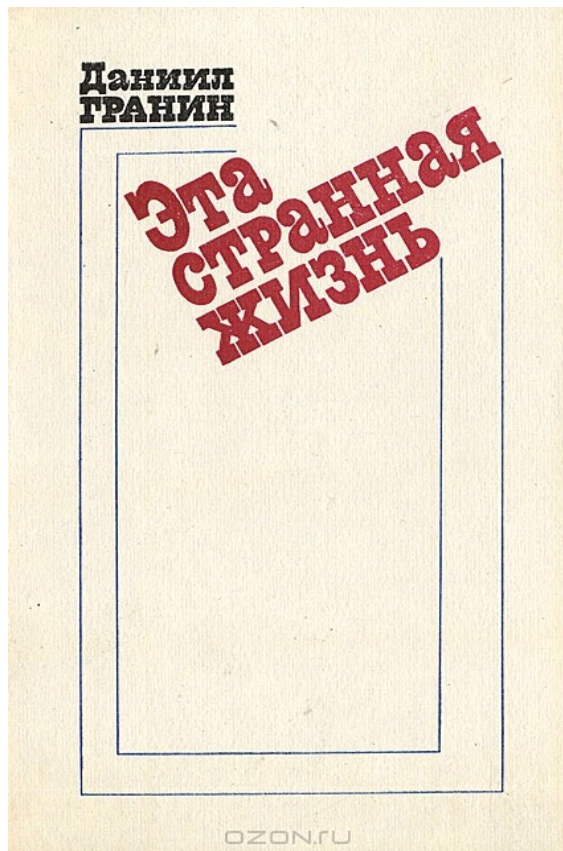
Юноша и старик.
Этюд двух апостолов к картине
«Преображение» Рафаэль.1519

- ⊙ Важнейший в жизни вопрос - что для нас самое главное, какие у нас цели и желания и где найти время для их осуществления?
- ⊙ Как найти время , чтобы успевать жить, любить, учиться и решать одновременно массу повседневных проблем?
- ⊙ Почти все мы чувствуем , как нас на части раздирают желание делать одно и обязанность делать совсем другое.
- ⊙ Как распорядиться правильно своим временем, чтобы потом «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»?
- ⊙ Решить эти вопросы помогает наука управления временем -Тайм- менеджмент и майнд-менеджмент.
- ⊙ Общественно-политическая библиотека предлагает вашему вниманию несколько книг, посвященных этой теме.

Тайм-менеджмент – способность и умение человека распоряжаться собственным временем. У каждого из нас есть всего 24 часа в сутках, но некоторые за это время успевают учиться, работать, развлекаться, высыпаться, встречаться с друзьями, заниматься своим хобби, уделять внимание любимым и детям, и еще кучу вещей. А кто-то добровольно сидит на работе по 12 часов каждый день, только потому, что за 8 часов ничего не успевает сделать.

Вся разница между этими двумя субъектами упирается в способность организовывать свой день, грамотно распределяя время.

См.. <http://time-master.ru/time-management/>



Культовой фигурой для отечественных приверженцев тайм-менеджмента является Александр Любищев — главный герой повести Даниила Гранина "Эта странная жизнь", которая была издана в 70-х годах. Реальное лицо — профессор Александр Любищев, вел свои дневники непрерывно на протяжении 56 лет. И каждый день с 1916 года, невзирая на обстоятельства, войны и революции, потрясавшие страну, он фиксировал в этих записях время, потраченное на различные дела, с точностью до минуты. Потом он составлял сводные таблицы, графики, анализировал все "расходы" времени, на основании чего совершенствовал свое расписание. Вот как пишет о своем удивительном герое сам Д.Гранин :

«Никто, даже близкие Александра Александровича Любищева не подозревали величины наследия, оставленного им.

При жизни он опубликовал около семидесяти научных работ....

Всего же им написано более пятисот листов разного рода статей и исследований. Пятьсот листов – это значит двенадцать с половиной тысяч страниц машинописного текста: с точки зрения даже профессионального писателя, цифра колоссальная....

Наследие Любищева состоит из нескольких разделов: там работы по систематике земляных блошек, истории науки, сельскому хозяйству, генетике, защите растений, философии, энтомологии, зоологии...

Он читал лекции, заведовал кафедрой, отделом научного института, ездил в экспедиции: в тридцатые годы он исколесил вдоль и поперек Европейскую Россию...

Я не собираюсь популярно рассказывать о его идеях и заслугах. Мне интересно иное: каким образом он, наш современник, успел так много сделать, так много надумать? Последние десятилетия, – а умер он восьмидесяти двух лет, – работоспособность и идеепроизводительность его возрастали. Дело даже не в количестве, а в том, как, каким образом он этого добивался. Вот этот способ и составлял суть наиболее для меня привлекательного создания Любищева. ...»

Суть тайм-менеджмента : проследить, на что именно и сколько времени вы тратите каждый день и получить материал для размышлений, данные для вдумчивого анализа. А вот уже на основе этого анализа можно будет выработать некий план действий, продумать необходимые и возможные усовершенствования в том образе жизни, который пока что является для вас привычным.

После того как вы получите не приблизительное, а вполне отчетливое представление о том, куда уходит ваше время, определив всевозможные "черные дыры", затягивающие в себя минуты, часы и дни, вы сможете обнаружить новые возможности для осуществления своих планов.



Автор книги « Тайм-менеджмент» Джулия Моргенстерн –основатель компании , которая оказывает профессиональные услуги по организации рабочей среды организациям и частным лицам.

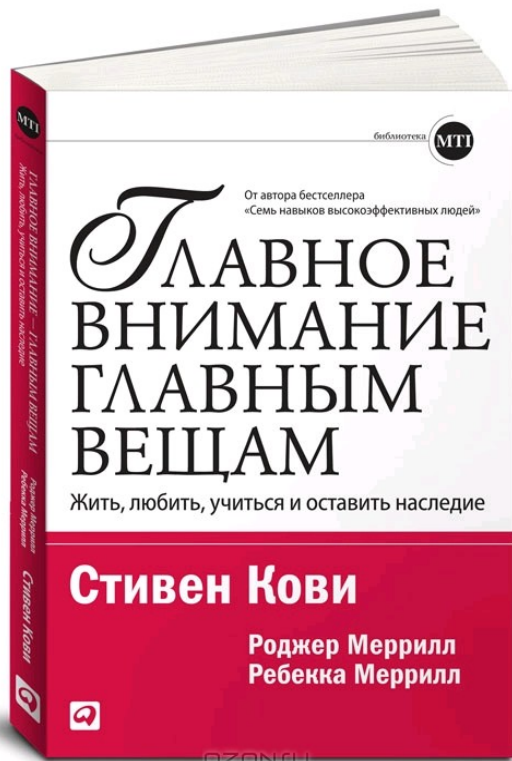
С помощью этой книги вы сможете:
-определить стратегические цели своей жизни и на их основе построить собственную систему планирования времени.

- проанализировать причины неудач в планировании: технические ошибки, внешние факторы и психологические барьеры, и устранить их влияние;

В приложении к книге даются сведения об интернет-ресурсах и источниках информации по тайм-менеджменту.

Майнд-менеджмент- направление в тайм-менеджменте, отвечающее за повышение эффективности личной и корпоративной деятельности с помощью интеллект –карт. Возможно , вы уже слышали про «карты мозга», так называемые mind maps . Автор следующей книги Сергей Бехтерев-создатель и пропагандист этого направления , первый в России сертифицированный тренер Mind Manager.

Прочитав эту книгу, вы сможете эффективнее учиться, писать тексты , увереннее решать проблемы и нестандартные задачи в любой области своей жизнедеятельности.



Книга Стивена Кови , Роджера Меррилл и Ребекки Меррилл «Главное внимание-главным вещам» носит подзаголовок «Жить, любить, учиться и оставить наследие».

Она повествует о том , почему возникает разрыв между тем, на что мы тратим время, и тем, что для нас действительно важно.

Авторы отрицают традиционный подход к организации времени: работать как можно больше, быстрее и изобретательнее. Вместо очередных часов она предлагает компас, потому что то, куда вы держите путь, гораздо важнее, чем то, насколько быстро вы идете.

Стивен Кови - признанный авторитет в вопросах лидерства . Его знаменитая книга "Семь навыков высокоэффективных людей" разошлась тиражом более 15 миллионов экземпляров по всему миру.



Книга Сергея Бехтерева «Майнд-менеджмент» впервые знакомит российского читателя с новой методикой — применением интеллект-карт (карт ума), а также программы Mind Manager, для решения практических задач.

В ней читатель знакомится с историей появления интеллект-карт, демонстрируются правила их формирования и способы графического воспроизведения в бумажном и электронном виде.

В книге дается описание технологии майнд-менеджмента — способа представления любой, даже самой сложной информации, в максимально понятном и наглядном виде. Книга снабжена библиографическим списком, списком сайтов и краткой характеристикой программных продуктов по майнд-менеджменту.



Кто не знает цену времени, тот не рожден для славы.

Л.Вовенарг.

Самый мудрый человек – тот, кого больше всего раздражает потеря времени.

А.Данте.

Мера жизни не в ее длительности, а в том , как вы ее использовали.

М.Монтень

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бехтерев, Сергей.

Майнд-менеджмент : решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт / С. Бехтерев ; ред. : Г. Архангельский. - 2-е изд.- , М.: Альпина Паблишерз , 2010.-308с.: ил.

Кови, Стивен.

Главное внимание - главным вещам: жить, любить, учиться, оставить наследие / С. Кови, Р. Меррилл, Р. Меррилл. - М. : Альпина Паблишерз, 2010. - 324 с. : ил.

Моргенстерн, Д.

Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Дж. Моргенстерн ; пер. : Д. Бурков. - М. : Добрая книга, 2001. - 254 с. : ил. - (Средства для высокоэффективной жизни). - Библиогр.: с. 254.

Философская мысль в афоризмах IV-XVIII веков [Текст] : монография / сост. Л. Е. Лавренова. - СПб. : Паритет, 1999. - 351 с.

См.также статьи о тайм менеджменте на сайте <http://time-master.ru/time-management/>