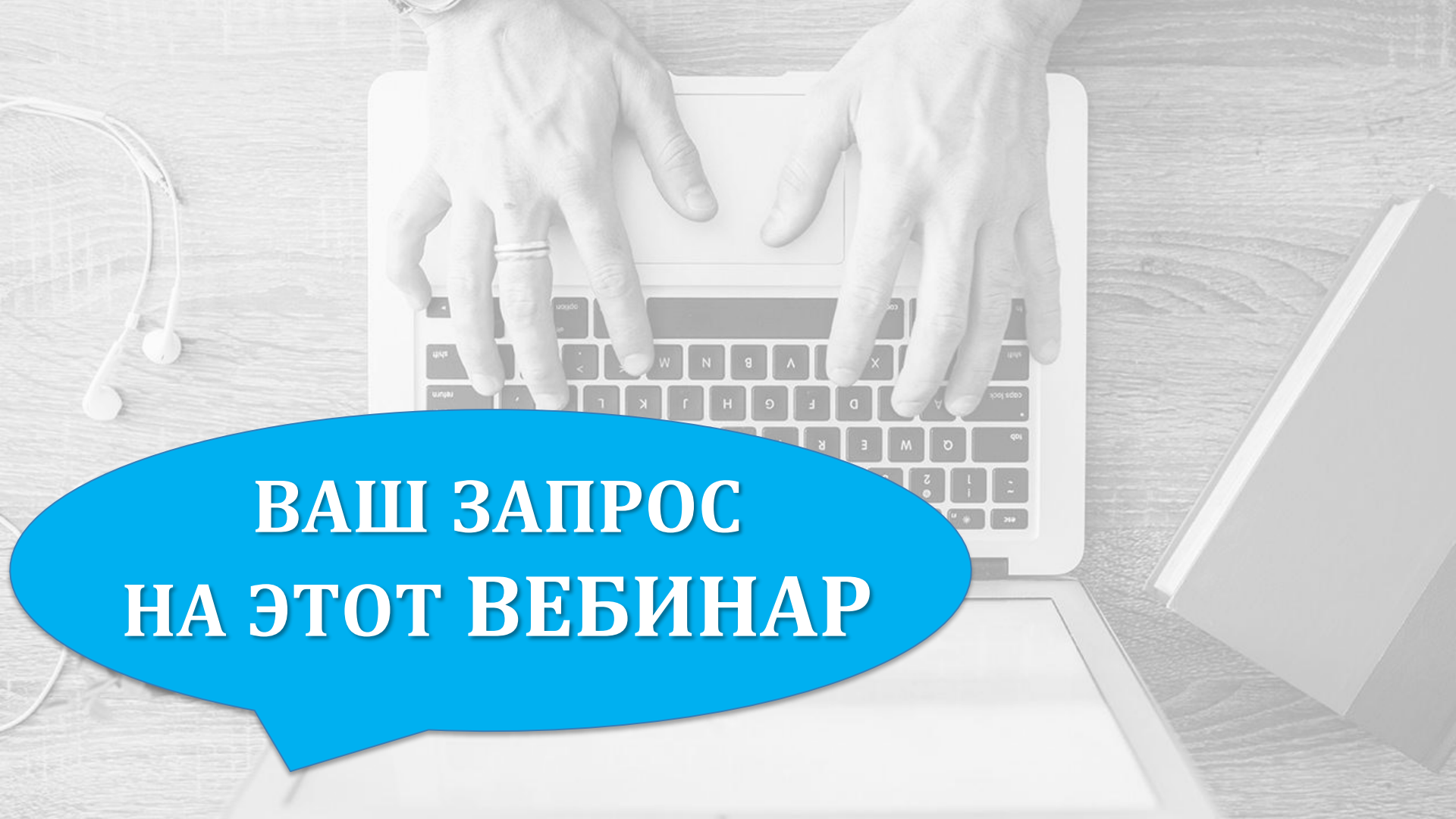
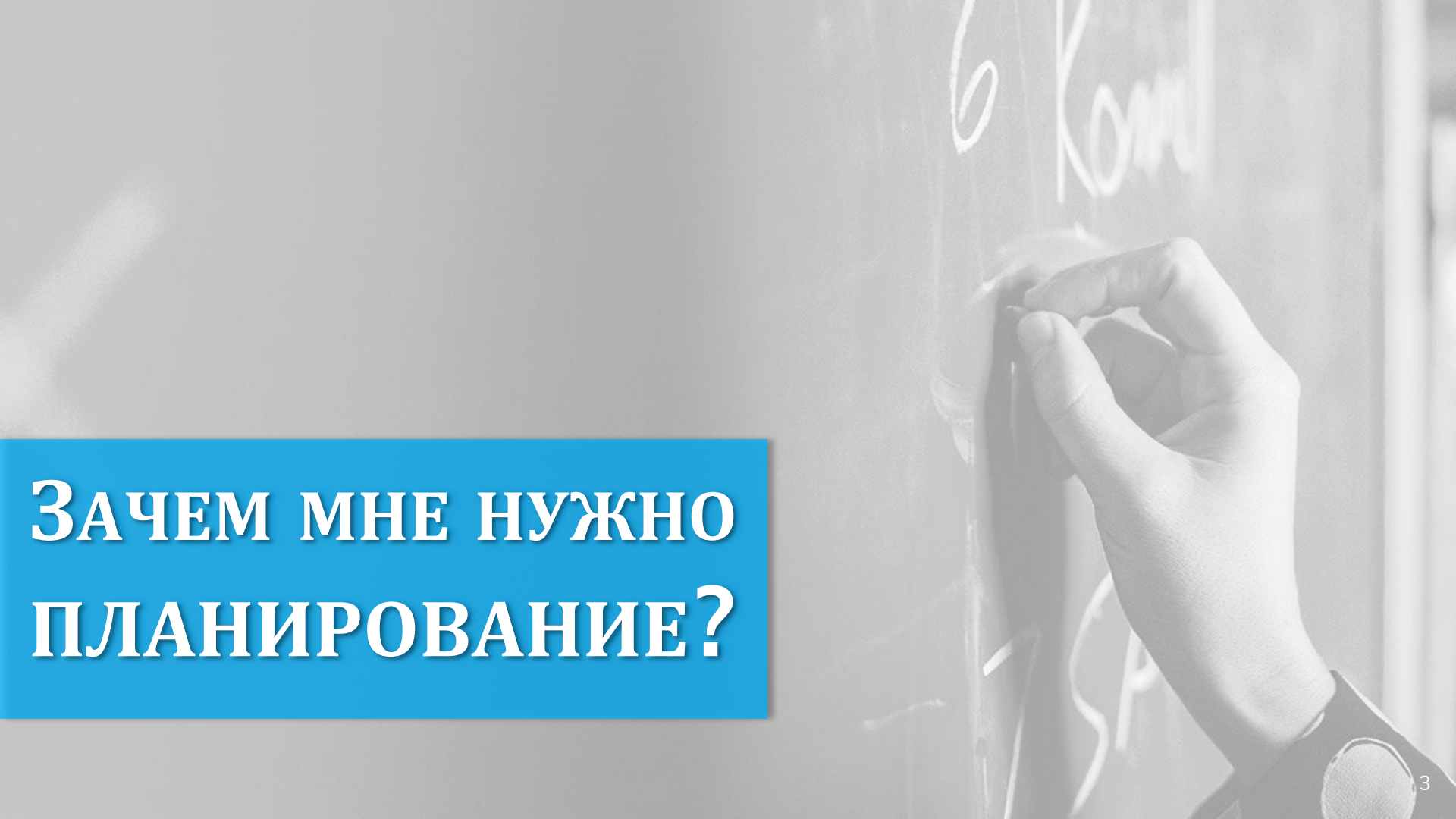


A top-down view of a desk with a spiral notebook, a pen, a water bottle, and a paint palette. The notebook is open, showing two blank pages. A blue banner is overlaid across the center of the notebook. The background is a light-colored wooden desk. In the top left corner, there is a small bowl with some fruit. In the top right corner, there is a paint palette with several colors. In the bottom left corner, there is a white water bottle. In the bottom right corner, there is a white object, possibly a stapler or a paper weight.

МОЙ 2019 ГОД: КАК Я ХОЧУ ЕГО ПРОЖИТЬ



**ВАШ ЗАПРОС
НА ЭТОТ ВЕБИНАР**



**ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНО
ПЛАНИРОВАНИЕ?**



А НА САМОМ ДЕЛЕ?



A grayscale background image showing the back of a person's head and shoulders. They are holding a white disposable coffee cup with both hands. The person is wearing a light-colored, textured sweater. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

МОИ АССОЦИАЦИИ ОТ ТАЙММЕНЕДЖМЕНТА, ПЛАНИРОВАНИЯ И Т.П.

1...
2...
3...

Мой 2018, КАК БАЗА 2019

СРОЧНЫЕ

I ДЕЛА:

- Кризисы
- Горящие вопросы

НЕ СРОЧНЫЕ

II ДЕЛА:

- Планирование
- Профилактика
- Плановые мероприятия
- Команды
- Учеба

III ДЕЛА:

- Звонки
- Корреспонденция
- Совещания
- «Текучка»

IV ДЕЛА:

- Потери времени из-за неорганизованности
- Разговоры на личные темы

ВАЖНЫЕ

НЕ ВАЖНЫЕ

2 СТРАТЕГИИ ЖИТЬ И ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ:

1. ЖИЗНЬ ИЗОБИЛЬНА, ВСЕМ ВСЕГО ХВАТИТ.

2. ЖИЗНЬ – ЭТО ДЕФИЦИТ, КОНКУРЕНЦИЯ.



ЧЕГО Я НЕ ХОЧУ?

1 год

(20.12.2018 - 20.12.2019)

5 лет

(20.12.2018 - 20.12.2023)

10 лет

(20.12.2018 - 20.12.2028)

100 ЖЕЛАНИЙ НА ЖИЗНЬ

1

2

3

4...

100

ПОСТРОЕНИЕ ЦЕЛЕЙ В КРУГЕ ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА





КАК ПРОЯСНИТЬ ЦЕЛЬ?

1 ЧАСТЬ

- На сколько баллов по шкале от 1 до 10

Я ГОТОВ?

- На сколько баллов по шкале от 1 до 10

Я ХОЧУ?

- На сколько баллов по шкале от 1 до 10

Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ЭТУ ЦЕЛЬ?

КАК ПРОЯСНИТЬ ЦЕЛЬ?

2 ЧАСТЬ



СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ:

1. **«ОТ»**: НЕ ХОЧУ БЫТЬ БЕДНЫМ, НЕ ХОЧУ БЫТЬ БОЛЬНЫМ, НЕ ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ НАКАЗАНИЕ, НЕ ХОЧУ СТРАДАТЬ.

2. **«К»**: ХОЧУ БЫТЬ БОГАТЫМ, ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ХОЧУ ПРИЗНАНИЯ, ХОЧУ ИСПЫТЫВАТЬ РАДОСТЬ.

ОТДЫХ ТОЖЕ НУЖНО ПЛАНИРОВАТЬ!

- 5 минут ОТДЫХАТЬ ЧЕРЕЗ 25 минут ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
- КАЖДЫЕ ВЫХОДНЫЕ – НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ЭМОЦИИ.
- БОЛЬШОЙ ОТДЫХ В НОВОЕ МЕСТО РАЗ В ПОЛГОДА.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Как я обычно отдыхаю?
- Даёт ли это мне энергию?

5 ПРИЧИН ЛЕНИ

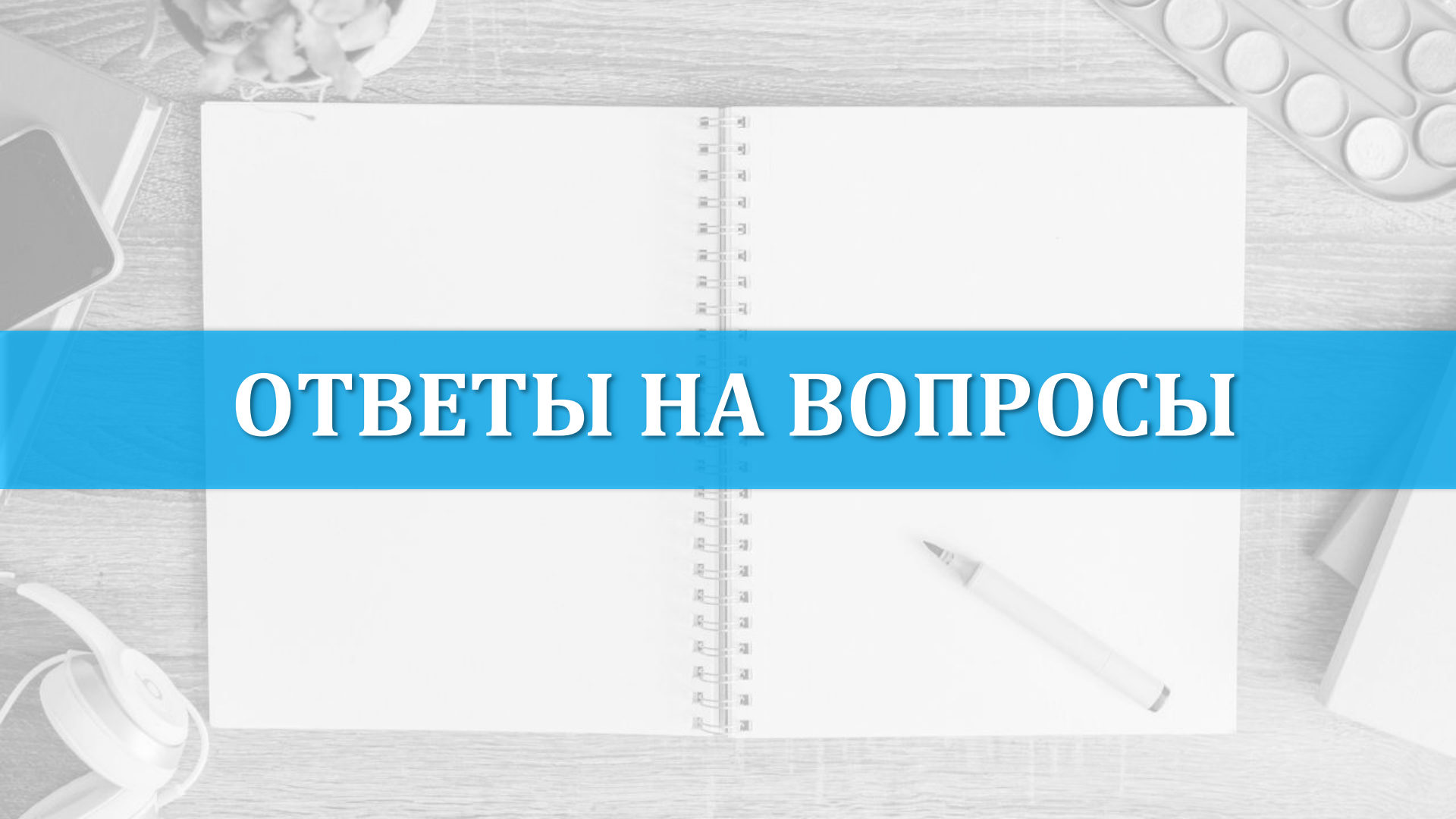
УСТАЛОСТЬ

НЕ ТА ЦЕЛЬ

**ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ
КОНФЛИКТ**

НЕУМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

A top-down view of a wooden desk. In the center is a spiral-bound notebook with two blank white pages. A silver pen lies on the bottom right page. To the top right is a paint palette with several wells of paint. To the top left is a smartphone. To the bottom left is a pair of white headphones. The text "ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ" is overlaid in a blue banner across the middle of the notebook.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ