

Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисинкова

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ,
24 ЧАСА — ЭТО НЕ ПРЕДЕЛ**

**СОЗДАНИЕ
ОПТИМАЛЬНОГО
РАСПИСАНИЯ ДНЯ
И ЭФФЕКТИВНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА**

УДК 65
ББК 92
А67

Анисинкова, Е. Б., Сидорова, Н. А.

А67 Тайм-менеджмент, 24 часа — это не предел / Е. Б. Анисинкова, Н. А. Сидорова. — М. : Научная книга / RUGRAM, 2021. — 220 с. — (Твой успех).

ISBN 978-5-521-76190-6

В последнее время проблема нехватки времени становится все более актуальной. Стрессы и перегрузки на этой почве преследуют современного менеджера. Данная книга поможет избежать этой ситуации. В ней приводятся конкретные рекомендации по повышению эффективности планирования, координации и оптимизации работы. Издание предназначено для руководителей всех уровней, предпринимателей, психологов, студентов всех специальностей, слушателей школ бизнеса. Также все предложенные рекомендации окажут определенную пользу широкому кругу читателей, которые решили перейти от хаотичного продвижения в сторону поставленных целей к четко выстроенному и работающему стратегическому плану действий. Успех в каждом деле — вот что станет основным результатом системного подхода к планированию и организации собственного времени и стиля жизни.

BIC KJ
BISAC BUS041000

ISBN 978-5-521-76190-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Сказка о потерянном времени	7
1.1. Истории о времени	9
1.2. Ощущая мгновение	15
1.3. Обувь и грани	21
Глава 2. Тайм-менеджмент	25
2.1. Тайм-менеджмент, его значение в планировании работы	25
2.2. Виды планирования	42
2.3. Инструменты успешного планирования	53
Глава 3. Принципы успешного тайм-менеджмента	59
3.1. Принцип «Полет орла»	61
3.2. Принцип «Торопись не спеши»	67
3.3. Принцип муравья	72
3.4. Принцип «АВС»	75
3.5. Принцип «Сон в жаркую ночь»	79
3.6. Принцип «Золушка»	83
3.7. Принцип страуса	85
Глава 4. Тайм-менеджер	88
4.1. Как стать тайм-менеджером	88
4.2. Твое рабочее время	106
4.3. Ты, время, структура	108
4.4. Ты, время, документы	111
4.5. Ты, время, деньги	114
4.6. Ты, время, «я»	116

Практикум. Индивидуальная программа на 90 дней	118
Глава 5. Организация и создание потока	129
5.1. Тактика ведения переговоров, совещаний, собеседований	130
5.2. Телефонное время	148
5.3. Анализ информационных потоков	156
5.4. Время читать	158
5.5. Время почты	160
Глава 6. О глобальном	168
6.1. Тайм-менеджмент отдела	168
6.2. Тайм-менеджмент офиса	181
6.3. Тайм-менеджмент корпорации	188
Глава 7. О стиле	200

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге ты приоткроешь завесу тайны времени, приобретешь навыки успешного планирования и эффективного использования отведенного тебе временного пространства, научишься ощущать временные потоки, которые ведут тебя к достижению цели. Если ты руководитель любого уровня, то у тебя имеется возможность создать соответствующий рабочий режим и навести порядок в собственном рабочем времени. Ты сможешь определиться с собственными приоритетами в жизни, бизнесе, отношениях, выработать стратегию и тактику управления временем, избавиться от некоторых привычек и приобрести новые. Все это станет возможным при выполнении определенных условий. Каковы они и что именно тебе предстоит сделать, ты сможешь узнать только после того, как перевернешь эту страницу и приступишь к разбору «временных завалов» и построению Собственного Времени. Здесь ты найдешь упражнения и рекомендации, которые использовались в активных тренингах по тайм-менеджменту. Возможно, уже в процессе чтения ты сможешь обнаружить множество собственных секретов управления временем. Просто до настоящего мгновения ты не обращал на некоторые механизмы никакого внимания. Ты считал, что все происходит как-то само собой. В этой книге ты увидишь, что просто так и само собой ничего не происходит. Когда подходишь к любому жизненному процессу осознанно, все приобретает определенный смысл. Читай осмысленно. Здесь не надо торопиться. Думай, возвращаясь к тому, что прочитал раньше. Делай выводы, анализируй все, что делаешь, и вдохновляйся открытиями на свершение великих дел. И используй для этого все свое время.

Жизнь разных людей, с которыми ты общаешься, удручающе типична. Ты живешь вместе с ними серенькими буднями, без каких-либо ярких и больших успехов, забыв или даже не зная, что такое большое счастье.

Как часто ты даешь важные и не очень обещания, что с (выбери вариант) понедельника, нового месяца, нового года начнется новая прекрасная и успешная жизнь? Ты просто уверен, что это прекрасно совсем рядом. Ведь ты честолюбив?

Ты искренне веришь, что твое желание успеха претворится в жизнь, и ты действительно упорно работаешь над этим.

Однажды ты согласишься правде в глаза и увидишь свое настоящее, свою реальность и реальность тех, кто живет рядом такой похожей жизнью. Решил что-то менять? Трудиться еще упорнее? Сменить семью, работу, обстановку? И что это даст? Что изменится в твоей жизни после этих перемен? К чему ты придешь к 60 годам собственной жизни? Может, успех был рядом, а ты просмотрел его в процессе упорного труда и серых буднях? Живи так, как будто ты делаешь покупки. Бери и пользуйся только тем, что тебе необходимо именно сегодня. Перестань готовиться к черному дню. Насладись каждым днем, каждым мгновением, как подарком, который ты выбираешь для любимого человека: ярким, наполненным светом, любовью и радостью. Каждый раз выбирай лучшее. Кому нужны твои жертвы? Принимай решения в реальности. Действуй в реальности. У тебя есть только настоящее. Только этот миг. Только он имеет значение. Через мгновение он станет прошлым. Ты можешь его забыть, а можешь заставить многих помнить о нем всю жизнь. Как ты проживешь свое настоящее, зависит только от тебя. Живи ярко, дыши полной грудью. Имеют значение только жажда жизни, любовь и время. Твое время! День, когда ты позволишь своим желаниям превратиться в цель, начнешь действовать и ценить мгновение, станет Днем, Который Перевернет Всю Твою Жизнь!

Глава 1

СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

В давние времена, когда у живущих не было памяти и все жили только одним мгновением, жил-был Хранитель Времени. Обладал он могущественной властью среди других властителей мира. Он всегда знал, сколько времени, когда и что происходит. К нему обращались по всем вопросам: когда на небосводе появится солнце, а когда наступит ночь, когда придет к власти один король или уйдет другой, сколько времени необходимо потратить на войну или, наоборот, на какое время воцарится мир... Всех постоянно занимал вопрос о том, кому сколько отпущено времени. И настолько этот Хранитель был занят, настолько он устал от огромного количества ответов, что решил отдохнуть. А так как в собственном доме покоя все равно не найдешь, решил наш Хранитель Времени отправиться в некое путешествие в одну из сторон. Вышел он из дома своего и пропал, растворился во времени. Пути он не выбирал. А уж вариантов-то у него оказалось огромное количество: медленно движущаяся дорога растянутого времени, когда в течение множества потраченных мгновений практически ничего не происходит, а также направление сжатого времени с огромным количеством событий на каждом шагу. Еще Хранителю очень нравилось место под названием «Остановившееся мгновение» — единственное место, где только он мог перемещаться. А мгновений, в которых ему хотелось побывать, за его долгую жизнь накопилось великое множество. А еще имелись огромные временные пространства, к которым только он один знал секретные пути: прошлое и будущее. Только он владел секретными ключами от дверей в эти края. И ни один живущий не мог без его ведома попасть ни в прошлое, ни в будущее. Только в его власти было дать разрешение на временной прыжок, позволяющий проявляться воспоминаниям и предсказаниям будущего. Великое множество направлений мог вы-

брать Хранитель Времени для своего вояжа. А он решил отправиться в особый мир, недоступный никому. Мир, в котором он мог перестать подбирать часовые границы для живущих и для знаковых событий, искать потерянные знаки и исправлять ошибки, совершенные в настоящем, выбирать подходящее будущее для тех, кто к нему обращался. И назывался это мир «Пустота». В нем царили покой, тишина, умиротворение. Только здесь Хранитель мог действительно отдохнуть. В этом мире абсолютного покоя течение времени совершенно не ощущалось, и Хранитель Времени мог остаться в нем навсегда. Однако это не страшило нашего путешественника, так как он не первый раз отправлялся на отдых в этот обособленный мир. И вот, оказавшись в одно мгновение именно там, где он задумал отдохнуть и провести некоторое время в покое, Хранитель Времени решил немного поспать и, сняв с руки собственные часы эталонного времени, заснул. И время Хранителя растворилось в Пустоте. Не имея собственных часов, Хранитель не владел временем, зато время владело им. Сколько прошло с тех пор, как заснул Хранитель Времени, никому неизвестно, даже ему самому. Однажды проснувшись в Пустоте, Хранитель, не найдя собственных эталонных часов, вернулся в свой мир. Перед миром встал вопрос: «Как распоряжаться временем, если потерян временной эталон?» Собрался Совет властителей. После долгих споров пришли к одному, совершенно неожиданному решению. Каждому жителю мира была предоставлена возможность иметь по 24 ч и самостоятельно распоряжаться каждым мгновением своего времени. За причиненные неудобства в том, что теперь каждому приходилось самостоятельно решать, каким образом истратить свое собственное время, всем жителям был сделан подарок — воспоминания о прошлом и надежды на будущее. Теперь любой мог черпать из своего прошлого времени уроки и накапливать опыт потраченного времени. Но только никому не был открыт секрет о том, что происходит, когда ты теряешь время. Именно это знание могут приобрести со временем избранные. Надеюсь, что по прочтении этой книги ты сможешь ответить на вопросы

времени и стать тем избранным, который владеет собственным временем и знает, что делать, чтобы его не потерять. Впереди тебя ждут открытия и секретные знания Хранителя Времени.

1.1. Истории о времени

И вот перед тобой еще одна книга, которая, как ты думаешь, сможет изменить твою жизнь к лучшему. Сколько раз это происходило? Сколько интересных изданий ты держал в своих руках с надеждой и, возможно, даже уверенностью, что теперь-то уж точно все наладится. Ты брался за книги о лидерстве, о том, как стать богатым, здоровым или счастливым. Да, это снова нравоучение о том, что ты, возможно, считаешь или отложишь ее в сторону, потому что ничего нового ты здесь не найдешь. Почему? Потому что все, что можно знать о времени и о том, как эффективно использовать отведенное тебе время, ты много раз читал, да и из жизненного опыта все прекрасно знаешь. Просто не считаешь нужным этим пользоваться. И в очередной раз, не найдя в себе силы сделать все самостоятельно, ухватился за возможность почитать что-то интересное, вдохновиться на ежедневные подвиги по преодолению загруженности и стать самым быстрым и преуспевающим. Вот твоя история. Она повторяется снова и снова. В году раза примерно 2, а скорее всего 3: где-то в районе Нового года, весной — ближе к лету (возможно, сразу после отпуска или перед ним), и, конечно, в начале учебного года. Ты уже давно закончил школу? Ну и что. Жажда к обучению живет в человеке до конца дней. Время, время... Сколько же всего прошло мимо тебя. Сколько возможностей ты упустил просто потому, что каждый раз думаешь: «А, в следующий раз воспользуюсь». Ну, и сколько раз предложение возвращалось в неизменной форме? Давай придем к соглашению. Если я трачу на тебя свое драгоценное время, то ты используешь его для того, чтобы выполнить все рекомендации. Исполнить, претворить в свою реальность

все, что найдешь в практикуме. Он станет встречаться тебе на пути изучения некоторых глав. Я не собираюсь настаивать на этом. Я просто предлагаю идти по-новому. Не так, как вчера. Я предлагаю тебе сделать выбор и начать жить в своем времени. Ну и, зная твою любовь к историям, позволю себе рассказать несколько самых любимых. Если будет что добавить, воспользуйся моментом и расскажи. Только не кому-нибудь, а мне. И послушай, как жалко они звучат. Иногда. Только потому, что это все истории. Через некоторое время ты станешь просто смотреть фактам в лицо и жить реальностью. И я вместе с тобой. Если случится в жизни ситуация, что тебя кто-то толкает, это — я! Просто сил нет слушать твои истории. Обрати внимание на то, как часто ты их рассказываешь. Толкают — значит, говоришь очередную глупость вместо того, чтобы посмотреть фактам в лицо и признать, что ничего не сделал! А теперь шагай по своему пути.

Вспомни ситуацию, когда ты, собравшись на встречу и зная назначенное время, увлекся разговором по телефону или интересной телевизионной программой. А может, очень захотелось перекусить. Возможно, просто стало сложно определиться с тем, что лучше надеть. Бывает и такое. И вот в назначенный час, вместо того чтобы оказаться на встрече, ты находишься в совершенно другом месте. Ты сорвал встречу, заставил себя ждать, нервничаешь сам, переживаешь о том, что совершенно ничего не успеваешь. Или, как вариант, совершенно спокойно рассуждаешь: «Ничего, я жду, и меня подождут». А теперь подумай, как часто происходят подобные ситуации в твоей жизни и какие истории ты рассказываешь, когда все-таки появляешься на месте встречи, как давно это происходит. Вспомни, когда ты опоздал первый раз и что произошло.

Ты запланировал важные переговоры, допустим, о приеме на новую выгодную работу (можешь предложить свои варианты тем для встречи). Ты максимально подготовился, у тебя эффектное резюме. Ты профессионально подходишь на предложенное место. У тебя имеются все необходимые рекоменда-