

Еще больше на
trainingtechnology.ru

ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИНГА

СОСТАВИЛ:
Тагир Булавин

КОНТАКТЫ:
ask@trainingtechnology.ru

Все права защищены.

© 2020, Булавин Тагир

Материалы, которые приводятся в этой книге, кроме тех, что цитируются из других источников, могут быть использованы для проведения или создания корпоративных или открытых тренингов / семинаров / учебных мероприятий.

Запрещено размещение материалов целиком или по частям в интернете, перепродажа третьим лицам, публикации материалов без согласия автора.

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Чтобы узнать цену года, спроси студента, который провалился на экзамене. Чтобы узнать цену месяца, спроси мать, родившую преждевременно. Чтобы узнать цену недели, спроси редактора еженедельника. Чтобы узнать цену часа, спроси влюблённого, ждущего свою возлюбленную. Чтобы узнать цену минуты, спроси опоздавшего на поезд. Чтобы узнать цену секунды, спроси того, кто потерял близкого человека в автокатастрофе. Чтобы узнать цену одной тысячной секунды, спроси серебряного медалиста Олимпийских игр. Стрелки часов не остановят свой бег. Поэтому дорожите каждым моментом Вашей жизни. И цените сегодняшний день, как величайший дар, который вам дан.

Бернард Вербер «Империя ангелов»

Что такое управление временем?

Управление временем - бесценный навык для всех. Хорошее управление временем, в том числе эффективное планирование и определение приоритетов, постановка целей и знание того, когда и что делегировать, помогает участникам тренинга становиться более эффективными и достигать большего.

Может показаться противоречивым то, что нужно потратить драгоценное время на изучение навыков управления временем вместо того, чтобы использовать это время для продолжения работы, но преимущества огромны:

- ✓ Повышенная производительность и эффективность.
- ✓ Улучшение репутации в глазах коллег и руководства.
- ✓ Уменьшение стресса.
- ✓ Большие возможности для достижения важных жизненных и карьерных целей.

Неспособность эффективно управлять своим временем может иметь некоторые очень нежелательные последствия:

- ✓ Пропущенные сроки.
- ✓ Неэффективный рабочий процесс.
- ✓ Плохое качество работы.
- ✓ Плохая профессиональная репутация и застой в карьерном продвижении.
- ✓ Более высокий уровень стресса.

В данном сборнике представлены упражнения для тренинга по тайм менеджменту. Участвуя и выполняя их, участники тренингов узнают от тренера о методах и инструментах управления временем.

*В поддержку ваших тренингов,
Булавин Тагир*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнение «Чувство времени»	4
2. Упражнение «Антивремя»	5
3. Упражнение «Жизненные цели»	6
4. Упражнение «Свободен!»	8
5. Упражнение «Превращаем проблемы в цель»	9

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ»

ЦЕЛЬ

Участники тестируют себя – насколько точно они ощущают течение времени.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

5 минут

ИНСТРУКЦИЯ

❖ *Участники группы сидят по кругу.*

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды „начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали.

❖ *На флип-чарте рисуем шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, 5сек, 10сек, 15сек, 20сек. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в «-» или «+», т.е. как работают их внутренние часы.*

ИТОГИ УПРАЖНЕНИЯ

После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями.

Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

Источник: Н. Ю. Хрящева

2. УПРАЖНЕНИЕ «АНТИВРЕМЯ»

ЦЕЛЬ

Участники тестируют себя – насколько точно они ощущают течение времени.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Выберите каждый тему для небольшого рассказа. Темы должны быть простые, например «театр», «магазин», «путешествие за город». Упражнение будет заключаться в том, что вы должны будете, выступить по очереди и раскрыть свою тему, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» — как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

ДЕБРИФИНГ

- Как вы себя чувствуете?
- О чем это упражнение?
- Что у вас получалось?
- Что не получалось?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Источник:

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ»

ЦЕЛЬ

Выработка жизненных целей.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты - чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

Шаг 3. Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев - две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Уделите две минут работе над своими целями. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель - приобретение нового ресурса.

Шаг 5. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете.

ДЕБРИФИНГ

- Как вы себя ощущаете после упражнения?
- Какие интересные выводы вы для себя сделали?
- Что было неожиданным для вас?
- Что было труднее всего? Почему?

- Кто составил реалистичный план и готов ему следовать?

Источник:

4. УПРАЖНЕНИЕ «СВОБОДЕН!»

ЦЕЛЬ

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели - цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

20-25 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и цепей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким цепям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли. (5 минут.)

ДЕБРИФИНГ

- Что вы чувствуете после окончания этого упражнения?
- Что вы увидели, что для вас было открытием в этом упражнении?
- Если бы пришлось снова выполнять это упражнение, что бы вы сделали по-другому?
- Стали ли для вас неожиданными результаты второй половины вашей работы?
- Как вы сможете использовать полученный опыт в реальной жизни?

Источник: Котляков В.Ю.

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕВРАЩАЕМ ПРОБЛЕМЫ В ЦЕЛЬ»

ЦЕЛЬ

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

25-35 минут

ИНСТРУКЦИЯ

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

❖ *Раздайте участникам инструкции для работы*

Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь? - Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно? Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе? - Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

❖ *15 минут на работу*

Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

❖ *3 минуты на работу.*

Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема, перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

❖ *3 минуты на работу.*

ДЕБРИФИНГ

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Коллеги, прошу добровольцев озвучить результат работы.
- Что было труднее всего в упражнении?
- Легко ли удалось составить списки проблем?
- Что для вас является результатом в этом упражнении?
- Как вы примените на практике результаты упражнения?

Источник: Котляков В.Ю.

ПРЕВРАЩАЕМ ПРОБЛЕМЫ В ЦЕЛЬ

ЭТАП 1

Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы

помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь? - Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно? Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе? - Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

❖ *15 минут на работу*

ЭТАП 2

Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

❖ *3 минуты на работу.*

ЭТАП 3

Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема, перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

❖ *3 минуты на работу*



В данном сборнике представлена только часть упражнений. На сайте [«Технология тренинга»](#) вы найдете другие обучающие материалы на тему сборника: еще больше упражнений, видеофрагменты, мини-лекции, инфографика.

- **10+** тренингов с презентациями, рабочими тетрадями и руководствами по проведению.
- **600+** упражнений, игр и кейсов для бизнес-тренингов.
- **40+** видео-отрывков для демонстрации участникам с вводной информацией и вопросами для обсуждения.
- **100+** мини-лекций с теориями, моделями и алгоритмами для тренингов.
- **300+** слайдов с инфографикой для создания отличных презентаций.

ДЕТАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ