**Практична робота № 8**

**Тема: Реалізація планів і організація діяльності. Контроль в тайм-менеджменті**

1. Складіть графік своєї денної фізичної, інтелектуальної, та емоційної активності згідно з хронометражем.

2. Виберіть яку-небудь звичну для себе діяльність, наприклад, часто виконувану роботу по дому. Використовуючи формулу закону часу як ресурсу, запропонуйте способи (або хоча б ідеї) удосконалення його чотирьох основних компонентів, які дозволять вам затрачати менше часу на дану роботу.

3. Складіть власний список правил «хорошого» дня з 8-12 таких правил.

4. Зробіть контроль свого вихідного дня відповідно до Методу «П’яти пальців» за Зайвертом.

Закон часу як стратегічного ресурсу можна представити у вигляді такої формули:

https://stud.com.ua/htm/img/13/2001/16.png

де В - час роботи; Ц-мета роботи; С - спосіб роботи (сенсі розуміється структура і склад конкретної діяльності, включаючи її внутрішні та зовнішні компоненти); Е - енергія, витрачена на роботу (будь-які витрати зусиль і коштів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, що дозволяють ефективно реалізувати використовуваний спосіб роботи); П - перешкоди (внутрішні та зовнішні перешкоди до досягнення мети.

 «Додавання» способу роботи і його енергетичної бази відображає існуючу між ними синергію, так як, з одного боку, без достатньої енергії робота взагалі неможлива, а з іншого боку, технологічно «досконалі» способи роботи дозволяють економити енергію. «Множення» на мету підкреслює вкрай важливу роль мотивації та чіткого «образу мети» для оптимізації часу роботи. Слід також акцентувати першорядну важливість мети в цьому законі часу: якщо немає свідомого бажання «розібратися» з тимчасовими аспектами будь-якої діяльності, то модернізація всіх інших компонентів (поліпшення способу роботи, збільшення енергії, усунення перешкод) буде мало ефективна. «Віднімання» перешкод означає, по можливості, максимальне усунення будь-яких неефективних витрат часу.

МЕТОД «П'ЯТИ ПАЛЬЦІВ» (за Л. Зайвертом)

Лотар Зайверт пропонує дуже простий і зручний метод щоденного підсумкового ТМ-контролю (втім, метод можна використовувати і для проміжного контролю за виконанням окремих задач протягом дня) - так званий метод "п'яти пальців".

Метод є елементарною мнемотехнікою, в якій за кожним з пальців руки закріплений один із контрольованих параметрів якості досягнення мети. Достатньо лише подивитися на долоню правої руки та по перших буквах назв пальців згадати параметри, на підставі которих здійснюється контроль.

Ось ці параметри (у дещо модифікованому, порівняно-

ню із запропонованими Л. Зайвертом, вигляді):

М (мізинець) - Думки, знання, інформація. Що нове сьогодні дізнався? Які важливі знання набув? У чому зросла моя компетентність, посилився професіоналізм? Які нові і важливі ідеї цього дня мене «осяяли»? Чи дізнався я щось нове про свій час? Чи вигадав нові «хитрощі», щоб краще керувати ним?

Б (безіменний) - Близькість до мети. Якіоперативні завдання, що наближають мене до досягнення важливих цілей (довгострокових стратегічних), я сьогодні вирішив? І навпаки, досягнення яких цілей було недостатньо точним, неуспішним?

С (середній) - Стан. Які справи були особливо цікавими? Що було пов'язано з позитивними емоціями та високою мотицією? Навпаки, які справи були нудними, суб'єктивно важкими, робилися «через силу»?

В (вказівний)- Послуга, допомога, співпраця. Які досягнення у сфері спілкування та людських відносин були сьогодні? Кому я допоміг, кому надав ланцюгову послугу, з ким порозумівся, з ким разом добре працював? Чи я познайомився з новими людьми? Чи покращилися мої стосунки зі старими знайомими? Або навпаки, з ким виник конфлікт? З ким досвід співпраці був невдалим і через які причини?

В (великий) - Бадьорість. На які завдання я витратив найбільше енергії, фізичних сил? Що дозволило відпочити, відновити сили? Чи оптимально я розпоряджався своїми індивідуальними енергетичними ресурсами протягом дня? Що зроблено мною цього- дня для підтримки здоров'я та фізичної форми?

«П'ятипальцевий» метод підсумкового контролю зручний, перш за все, своєю компактністю — він дає можливість швидко та якісно проконтролювати найбільш значні підсумки дня. При цьому відповіді на пов'язані з кожним із критеріїв питання можуть бути як максимально короткими, так і розгорнутими. Таким чином, при всій його простоті, метод «п'яти пальців» може бути цілком серйозним аналітичним інструментом, глибина застосування якого залежить лише від бажання суб'єкта контролю.