



# ШКОЛА «ВВЕРХ»

КУРСЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА  
ДЛЯ СТРАШЕКЛАССНИКОВ И ПЕДАГОГОВ  
КВЕСТЫ И РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

☎ 79-10-43



ШКОЛА-ВВЕРХ.РФ

VK SCHOOL\_UP



SHKOLA\_VVERH@MAIL.RU

## Занятие «ТМ-фишки. Экспресс-инструментарий по управлению временем»

*Педагог:* Лопатина Дарья

*Цель:* развитие навыка управления собственным временем через обучение методикам тайм-менеджмента.

*Формат:* 1 занятие продолжительностью 2 академических часа (1,5 часа)

*Целевая аудитория:* учащиеся 8-11 классов, студенты ссузов и вузов, педагоги, сотрудники организаций.

*Ожидаемый результат:* решение краткосрочных проблем с “завалами” дел, планирование ближайших задач, расстановка приоритетов.

*Содержание:* Советы от специалистов тайм-менеджмента: Стивена Кови, Дэвида Аллен, Джулии Моргенстерн. Рекомендации и приёмы тайм-менеджмента: лягушки, слоны, хронометраж, пустой календарь, матрица Эйзенхауэра. Метод жестко-гибкого планирования дня.