

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Сущность и определение понятия «тайм-менеджмент».
2. История становления отечественного тайм-менеджмента.
3. Целеполагание как основа тайм-менеджмента. Основные понятия и определения целеполагания.
4. Время как важнейший ресурс. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени. Определение понятия, суть, задачи.
5. Особенности времени как ресурса. Оптимизация расходов времени.
6. Поглотители времени и способы борьбы с ними.
7. Виды времени. Время как невозполнимый ресурс.
8. Планирование личной работы руководителя. Индивидуальный фонд времени и его структура.
9. Фонд времени организации (подразделения). Значение фактора времени.
10. Принципы эффективного использования времени. Правила личной организованности и самодисциплины.
11. Определение понятия контекст. Основные типы контекстов. Определение понятия и задачи контекстного планирования.
12. Техника контекстного планирования. Инструменты контекстного планирования.
13. Метод структурированного внимания. Планирование на основе метода структурированного внимания.
14. Двухмерные графики как инструмент планирования и контроля.
15. Технология результато-ориентированного планирования
16. Суть обзора задач в тайм-менеджменте. Основные понятия и определения. Инструменты создания обзора задач.
17. Планирование дня. Три типа ежедневных задач: жесткие, гибкие, бюджетлируемые.
18. Технология Майнд-менеджмент с использованием интеллект-карт для создания эффективного обзора задач. Области применения технологии майнд-менеджмент.
19. Определение, суть расстановки приоритетов в тайм - менеджменте. Основные способы и методы расстановки приоритетов.
20. Способ попарного сравнения для расстановки приоритетов. Расстановка приоритетов в ежедневных задачах с помощью многокритериальной оценки (сокращенный вариант).
21. Определение приоритетности долгосрочных целей, определение приоритетности текущих задач.
22. Правило Парето. Навязанная срочность и важность, стратегии отказа, «расчистка» навязанной важности и срочности.
23. Грамотное распределение рабочей нагрузки.
24. Понятие биоритма. Виды биоритмов. Влияние биоритмов на работоспособность человека.
25. Синдром Кароси: причины, распространенность, способы предупреждения.
26. Влияние стресса на способность эффективного использования времени. Способы борьбы со стрессом.
27. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон.
28. Самонастройка на решение задач: методы, способы.
29. Личностные особенности использования временного ресурса. Факторы, определяющие отношение человека ко времени.
30. Понятие корпоративного тайм-менеджмента. Корпоративные ТМ - стандарт.