



Вмілість

Тайм-менеджмент

Рівень

2 проба

Дата початку задачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості

1.Знає що таке тайм-менеджмент і розуміє, які переваги він надає в повсякденному житті;

Місце для дати та підпису інструктора

2.Знає що таке методика S.M.A.R.T. Складе та напише для себе 3 короткострокові (1-3 місяці) цілі згідно з цією методики;

Місце для дати та підпису інструктора

3.Складе список завдань для досягнення цих цілей та напише терміни їхнього виконання;

Місце для дати та підпису інструктора

4.Досягне мінімум 2 цілі зі складеного списку;

Місце для дати та підпису інструктора

5.Розуміє різницю між важливими завданнями та терміновими завданнями. Знає, як їх пріоритизувати. Наведе приклади кожного з них (важливе-термінове, важливе-нетермінове, неважливе-термінове, нетермінове-неважливе) в особистому житті;

Місце для дати та підпису інструктора

6.Протягом, щонайменше, двох тижнів використовує Матрицю Ейзенхауера, або іншу обрану техніку, для планування свого розпорядку дня та пріоритизації щоденних завдань. Продемонструє це за допомогою власного записника, або додатку у своєму телефоні (наприклад, Todoist, Ick, Google Tasks та інші);

Місце для дати та підпису інструктора

7.Розповідь про власний позитивний та негативний досвід протягом цього часу;

Місце для дати та підпису інструктора



8. Вміє визначати тривалість виконання своїх завдань та знає як користуватися програмами, які це роблять. Розпише розпорядок свого дня.

Місце для дати та підпису
інструктора