



## ИТ-технологии в тайм-менеджменте.ДПО

- 1 В ... г. вышла небольшая книжка Д. Гранина «Эта странная жизнь» о биологе А.А. Любищеве с описанием системы учёта времени.
- 2 Вероятно, самое ценное в системе Любищева то, что она заставляет ...
- 3 В ... г. датчанин Клаус Миллер основал компанию Time Manager International
- 4 В своей книге «My Life Tree» («Моё дерево жизни») К. Миллер говорит, что философия «Тайм-менеджера» – это философия ...
- 5 Важнейшее место в дереве Миллера занимают ..., т. е. наше отношение к жизни.
- 6 Опыт показывает, что ... % времени расходуется на непредвиденные дела, которые запланировать невозможно.
- 7 Именно ... позволяет нам управлять своим будущим.
- 8 Месячный план работ по предприятию включает в себя ... раздела.
- 9 Первый раздел – ... задачи, он остается неизменным и повторяется из месяца в месяц.
- 10 Третий раздел – ... дела. Он меняется каждый месяц.
- 11 Когда имеется ... план работ на неделю, необходимо перейти к составлению плана на день.
- 12 Принцип ... означает, что система «вбирает в себя» многие уже сложившиеся в компании процедуры по планированию и организации времени.
- 13 Руководители и специалисты в обязательном порядке ведут личные ..., в которых планируют и учитывают состав работ, а также сроки их выполнения.
- 14 Принцип предполагает, что система корпоративного тайм-менеджмента может включать в себя планово-учётные формы.
- 15 Благодаря принципу ... формально «двухсубъектная» система корпоративного тайм-менеджмента охватывает всю иерархическую организационную структуру предприятия.



- (16) Принцип ... определяет, что время, отводимое каждому исполнителю на выполнение плановых задач и работ в течение одного рабочего дня, не может составлять 8 часов.
- (17) На начальном этапе функционирования системы корпоративного тайм-менеджмента материальные стимулы ...
- (18) Подборка нормативных, научно-методических и других источников по вопросам тайм-менеджмента и ознакомление с ними работников регламентирует принцип ...
- (19) Формирование официальной базы типовых задач и работ (например по схеме ISO 9001), а также норм времени, необходимого для их выполнения предопределено принципом ...
- (20) Самая удачная попытка — это определение времени как ...
- (21) Ежедневник необходимо вести ...
- (22) Для планирования задач на год вперёд с учётом задач, которые вы планируете ежедневно лучше всего подойдёт
- (23) ..., которые вы формулируете в вашем ежедневнике, должны носить четкий и конкретный характер
- (24) Страйтесь избегать ставить задачи внахлест, давайте себе запас минут на ... между ними
- (25) Задачи могут различаться по степени важности и по степени ...
- (26) Как минимум ... сверяйте то, что вы успели сделать с тем списком задач, который у вас есть в ежедневнике.
- (27) Методика Альпы была разработана в прошлом веке хорошо известным в Европе немецким специалистом по тайм-менеджменту...
- (28) Составление списка дел является ... этапом по методу Альп.
- (29) На основании ... по методу Альп распределите задачи на три колонки: важные и срочные; важные и не срочные; срочные, но не важные.
- (30) Расчет и резервирование времени является ... этапом по методу Альп.
- (31) Правильное соотношение, описанное в методе Альпы - ... : ..., т.е. x% запланированных дел должно находиться на y% внезапно появившихся новых задач.



- (32) На ... этапе в методе Альп осуществляется контроль за выполнением своего плана дня и выполняется перенос несделанного на другой день.
- (33) Принцип Парето предполагает соотношение.
- (34) К группе «А» в ABC-анализе будут отнесены дела «...».
- (35) Время, которое требуется для выполнения дел из группы В в ABC-анализе, составляет около ... % от общего объема.
- (36) В основе матрицы, позволяющей упорядочить дела по осям важности и срочности лежит идея ...
- (37) Важно понять — проблема не в том, что мы мало или плохо работаем, а в том, что перед началом любого дела не ... и не определяем приоритеты.
- (38) ... любил сравнивать весь процесс иерархии задач с наполнением стеклянного сосуда
- (39) Принцип Р/РС баланса описал ...
- (40) Принципы «удалить-отложить-делегировать- уменьшить» относятся к технике ...
- (41) В матрице Эйзенхауэра задачи, которые необходимо решить, чтобы избежать больших затруднений в жизни – это ... дела
- (42) В матрице Эйзенхауэра задачи, которые относятся к основной деятельности – это ... дела
- (43) Метод Альп предполагает прохождение ... этапов анализа задач и учета времени
- (44) Если вашей целью должен быть 8-часовой рабочий день, запланированное время при этом должно составить примерно ... часов
- (45) Если вы поняли, что выписанные задачи занимают более ...% вашего рабочего времени, то придется сначала вынести вперед те дела, которые необходимо решить именно сегодня и исключительно при вашем личном участии
- (46) Согласно принципу ... 80% рабочего времени требует выполнения 20% задач
- (47) Диаграмма ... наглядно отображает перечень работ по проекту, позволяя пользователю понять ожидаемый прогресс и трудиться в соответствии с ним



- (48) Метод ... предназначен для сортировки наиболее важных дел и отсеивания всего ненужного, что отвлекает или уводит в сторону от достижения основной цели
- (49) Согласно установкам ..., все текущие дела можно условно поделить на важные и срочные
- (50) Выберите несколько правильных ответов: Принцип Р/С баланса предполагает учёт следующих ресурсов:
- (51) ... отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма
- (52) Состояние ... (в идеале) продолжается 2/3 рабочего времени: устанавливается оптимальный режим работы организма, и вырабатывается определенная стабилизация показателей
- (53) Состояние ... характеризуется истощением и рассогласованностью основных процессов и функций
- (54) Состояние неприятия деятельности потому, что она либо слишком проста, либо надоела называется ...
- (55) ... — это любые факторы, которые приводят к нецелевому использованию времени
- (56) Отсутствие систематического обзора задач, возникающих в сфере вашей деятельности, относится к группе хронофагов ...
- (57) Отсутствие в плане резервного времени для непредвиденных случаев, кризисов или помех относится к группе хронофагов ...
- (58) Отсутствие контроля времени на звонки, посетителей или встречи, которые не имеют серьезного значения относится к группе хронофагов ...
- (59) Пренебрежение делегированием относится к группе хронофагов ...
- (60) Избегание планирования вечером предстоящего дня относится к группе хронофагов ...
- (61) Миссия – это вневременная общественно-полезная ...
- (62) Самый простой способ понять, что ты должен внести в этот мир – это ...
- (63) Выберите несколько правильных ответов: Цель должна быть ...
- (64) Когда мы формируем себе установку в ... форме, мы даём нашему сознанию возможность поверить, что всё это вполне достижимо



- (65) В эксперименте Дойча и Джерарда было доказано, что мы чаще остаемся верны своим решениям, если ...
- (66) Заведите себе правило в конце каждого года подводить итоги по вашему годовому планированию и ещё в ... формулировать и прописывать цели на следующий год
- (67) ... механизм включается на максимум, фантазия играет и количество идей начинает просто зашкаливать
- (68) Построение карты целей с помощью ... уже существенно ускоряет процесс построения карты целей
- (69) Одним из лучших на данный момент вариантов построения карты целей считается ... подход, когда карта структурируется на функции и проекты
- (70) Выберите несколько правильных ответов: После того, как карта целей декомпозирована до уровня конкретных мероприятий, можно легко запланировать их в ..., и сфокусироваться на действии
- (71) В Древнем Египте сутки делили на два ...-часовых периода
- (72) В ... водяные часы регулярно использовались с 2500 года до н. э. на протяжении дня и ночи, чтобы сообщать точное время и продолжительность орошения земли
- (73) В X веке, в Китае были изобретены часы с ... спусковым механизмом
- (74) В ... веке были созданы кварцевые часы и следом атомные
- (75) Органайзер, встроенный в ... позволяет вам планировать не только свое время, но и ставить аналогичные напоминания с приглашением ваших коллег
- (76) Заменят ли электронные органайзеры бумажные ежедневники?
- (77) В конце 80х годов XX века Франческо Чирилло предложил использовать ... в качестве инструмента тайм-менеджмента
- (78) Диаграмма Ганта — это инструмент планирования, управления задачами, который придумал американский инженер ...
- (79) Выберите несколько правильных ответов: Для таблицы диаграммы Ганта нужны следующие типы данных ...
- (80) Управление ресурсами, графиком работы исполнителей, часовой ставкой и стоимостью проектов реализовано в ...



- (81) ... – это способ изучить затраты времени на выполнение той или иной работы с помощью замеров и фиксации длительности действий, которые выполняют ваши сотрудники
- (82) В проведении хронометража рабочего времени сотрудников обычно прежде всего заинтересован ...
- (83) Проведение процесса хронометража очень сильно зависит от цели исследования и от исследуемых рабочих ...
- (84) Наблюдатель за процессом трудовой деятельности должен достаточно разбираться в ..., чтобы уметь разделить и описать процесс
- (85) Выявление потерь рабочего времени с помощью фотографии рабочего дня предполагает ...
- (86) В большинстве случаев календарик-пинарик от Глеба Архангельского начинает работать только спустя ... его использования
- (87) Профессиональные уборщики утверждают, что правильная организация внутреннего пространства в помещениях позволяет сократить количество работы на ...%.
- (88) «...» — это модель организации пространства по типу комнаты в детском саду
- (89) Убирайте, избегайте метода «...» — метода, при котором вы действуете не последовательно, а наскоками
- (90) Если ваше рабочее место находится не в офисе, а в вашем же доме, то следует четко определить: ...
- (91) Работая над какой-либо задачей, задумайтесь, насколько то, чем вы сейчас заняты, приближает вас к достижению ваших ...
- (92) Держите ваши цели всегда перед глазами: на..., на стикере, наклеенном на границу экрана компьютера, в ежедневнике на первой странице
- (93) В конце ... распечатайте себе календарь с блоками достаточного для записей размера
- (94) Не срочные, но важные дела – это...
- (95) Срочные, но не важные дела – это...
- (96) Выберите несколько правильных ответов: в идеале телефон должен быть выключен



- 97 Наиболее продуктивно работать ...
- 98 Выберите несколько правильных ответов: Оптимально использовать время в путешествиях для ...
- 99 Чем ... времени вы отведете на выполнение какой-либо задачи, тем дольше вы ее будете делать
- 100 ... от вашего места жительства вы в состоянии достичь ваших целей

Самый быстрый способ связи — мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max

Help@disynergy.ru | +7 (924) 305-23-08