



## Итоговая аттестация Тайм-менеджмент. Эффективное планирование и управление личным и профессиональным временем.ДПО

- 1 В матрице Эйзенхауэра задачи, которые необходимо решить, чтобы избежать больших затруднений в жизни – это ... дела
- 2 В матрице Эйзенхауэра задачи, которые относятся к основной деятельности – это ... дела
- 3 Метод Альп предполагает прохождение ... этапов анализа задач и учета времени
- 4 Если вашей целью должен быть 8-часовой рабочий день, запланированное время при этом должно составить примерно ... часов
- 5 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
- 6 Согласно принципу ... 80% рабочего времени требует выполнения 20% задач
- 7 Диаграмма ... наглядно отображает перечень работ по проекту, позволяя пользователю понять ожидаемый прогресс и трудиться в соответствии с ним
- 8 Метод ... предназначен для сортировки наиболее важных дел и отсеивания всего ненужного, что отвлекает или уводит в сторону от достижения основной цели
- 9 Согласно установкам ..., все текущие дела можно условно поделить на важные и срочные
- 10 Выберите несколько правильных ответов: Принцип Р/РС баланса предполагает учёт следующих ресурсов:
- 11 ... отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма
- 12 Состояние ... (в идеале) продолжается 2/3 рабочего времени: устанавливается оптимальный режим работы организма, и вырабатывается определенная стабилизация показателей
- 13 Состояние ... характеризуется истощением и рассогласованностью основных процессов и функций



- (14) Состояние неприятия деятельности потому, что она либо слишком проста, либо надоела называется ...
- (15) ... — это любые факторы, которые приводят к нецелевому использованию времени
- (16) Отсутствие систематического обзора задач, возникающих в сфере вашей деятельности, относится к группе хронофагов ...
- (17) Отсутствие в плане резервного времени для непредвиденных случаев, кризисов или помех относится к группе хронофагов ...
- (18) Отсутствие контроля времени на звонки, посетителей или встречи, которые не имеют серьезного значения относится к группе хронофагов ...
- (19) Пренебрежение делегированием относится к группе хронофагов ...
- (20) Избегание планирования вечером предстоящего дня относится к группе хронофагов ...
- (21) Миссия – это вневременная общественно-полезная ...
- (22) Самый простой способ понять, что ты должен внести в этот мир – это ...
- (23) Выберите несколько правильных ответов: Цель должна быть ...
- (24) Когда мы формируем себе установку в ... форме, мы даём нашему сознанию возможность поверить, что всё это вполне достижимо
- (25) В эксперименте Дойча и Джерарда было доказано, что мы чаще остаемся верны своим решениям, если ...
- (26) Заведите себе правило в конце каждого года подводить итоги по вашему годовому планированию и ещё в ... формулировать и прописывать цели на следующий год
- (27) ... механизм включается на максимум, фантазия играет и количество идей начинает просто зашкаливать
- (28) Построение карты целей с помощью ... уже существенно ускоряет процесс построения карты целей
- (29) Одним из лучших на данный момент вариантов построения карты целей считается ... подход, когда карта структурируется на функции и проекты



- 30) Выберите несколько правильных ответов: После того, как карта целей декомпозирована до уровня конкретных мероприятий, можно легко запланировать их в ..., и сфокусироваться на действии
- 31) В Древнем Египте сутки делили на два ...-часовых периода
- 32) В ... водяные часы регулярно использовались с 2500 года до н. э. на протяжении дня и ночи, чтобы сообщать точное время и продолжительность орошения земли
- 33) В X веке, в Китае были изобретены часы с ... спусковым механизмом
- 34) В ... веке были созданы кварцевые часы и следом атомные
- 35) Органайзер, встроенный в ... позволяет вам планировать не только свое время, но и ставить аналогичные напоминания с приглашением ваших коллег
- 36) Заменят ли электронные органайзеры бумажные ежедневники?
- 37) В конце 80х годов XX века Франческо Чирилло предложил использовать ... в качестве инструмента тайм-менеджмента
- 38) Диаграмма Ганта — это инструмент планирования, управления задачами, который придумал американский инженер ...
- 39) Выберите несколько правильных ответов: Для таблицы диаграммы Ганта нужны следующие типы данных ...
- 40) Управление ресурсами, графиком работы исполнителей, часовой ставкой и стоимостью проектов реализовано в ...
- 41) ... – это способ изучить затраты времени на выполнение той или иной работы с помощью замеров и фиксации длительности действий, которые выполняют ваши сотрудники
- 42) В проведении хронометража рабочего времени сотрудников обычно прежде всего заинтересован ...
- 43) Проведение процесса хронометража очень сильно зависит от цели исследования и от исследуемых рабочих ...
- 44) Наблюдатель за процессом трудовой деятельности должен достаточно разбираться в ..., чтобы уметь разделить и описать процесс
- 45) Выявление потерь рабочего времени с помощью фотографии рабочего дня предполагает ...



- 46 В большинстве случаев календарик-пинарик от Глеба Архангельского начинает работать только спустя ... его использования
- 47 Профессиональные уборщики утверждают, что правильная организация внутреннего пространства в помещениях позволяет сократить количество работы на ...%.
- 48 «...» — это модель организации пространства по типу комнаты в детском саду
- 49 Убирайте, избегайте метода «...» — метода, при котором вы действуете не последовательно, а наскоками
- 50 Если ваше рабочее место находится не в офисе, а в вашем же доме, то следует четко определить: ...
- 51 Работая над какой-либо задачей, задумайтесь, насколько то, чем вы сейчас заняты, приближает вас к достижению ваших ...
- 52 Держите ваши цели всегда перед глазами: на..., на стикере, наклеенном на границу экрана компьютера, в ежедневнике на первой странице
- 53 В конце ... распечатайте себе календарь с блоками достаточного для записей размера
- 54 Не срочные, но важные дела – это...
- 55 Срочные, но не важные дела – это...
- 56 Выберите несколько правильных ответов: в идеале телефон должен быть выключен
- 57 Наиболее продуктивно работать ...
- 58 Выберите несколько правильных ответов: Оптимально использовать время в путешествиях для ...
- 59 Чем ... времени вы отведете на выполнение какой-либо задачи, тем дольше вы ее будете делать
- 60 ... от вашего места жительства вы в состоянии достичь ваших целей