



Тайм-менеджмент в современном мире: особенности, возможности, вызовы.дпо_ЦЗН

- 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 вперед с учётом задач, которые вы планируете ежедневно лучше всего подойдёт
- 23) ..., которые вы формулируете в вашем ежедневнике, должны носить четкий и конкретный характер
- 24) Старайтесь 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 приходиться 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-делегируют- 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/РС 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) Убирая, 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

