



Тайм-менеджмент.ти_ДПО

- 1) Что демонстрирует эффект Зейгарник?
- 2) Какой вывод был сделан из эксперимента Дэна Ариели о дедлайнах?
- 3) Какой основной вопрос стоит задать себе при анализе личной эффективности?
- 4) Какое утверждение верно в контексте тайм-менеджмента и дедлайнов?
- 5) Какой совет даёт Эрнест Хемингуэй для работы над задачами?
- 6) Что такое SMART?
- 7) Что такое матрица Эйзенхауэра?
- 8) Какой квадрант в матрице Эйзенхауэра включает в себя важные и срочные дела?
- 9) Какое из следующих утверждений лучше всего описывает декомпозицию задачи/цели?
- 10) Что такое диаграмма Ганта?
- 11) Что представляет собой нормативный метод планирования?
- 12) Какой метод планирования ориентирован на баланс между различными сферами жизни?
- 13) Какое преимущество дает использование диаграммы Гантта?
- 14) Какой из методов планирования начинается с конечного результата?
- 15) Что такое сетевая модель в тайм-менеджменте?
- 16) Какой метод планирования позволяет группировать задачи по смыслу и операционным процессам?
- 17) Для чего используется обратное планирование в тайм-менеджменте?



- 18) Что из перечисленного является важной частью балансового метода планирования?
- 19) Какой метод планирования помогает избежать срыва сроков проекта?
- 20) Какой метод планирования особенно полезен для руководящих должностей и проектной деятельности?
- 21) Что из перечисленного не является аспектом делегирования задач?
- 22) Какой из этих факторов может мешать делегированию задач?
- 23) Что представляет собой диаграмма Исиавы?
- 24) Какие задачи не следует делегировать?
- 25) Какую роль играет матрица альтруизма в оценке лидерских качеств?
- 26) Какой из этих методов не используется для выявления и ограничения влияния пожирателей времени?
- 27) Какой из этих факторов может способствовать эмоциональному выгоранию?
- 28) Что может быть причиной отказа от делегирования задач?
- 29) Что из перечисленного является одним из преимуществ делегирования задач?
- 30) Какой метод используется для визуализации проблем причинно-следственных связей?
- 31) Кто разработал метод Помодоро?
- 32) Какой основной принцип метода Помодоро?
- 33) Что такое метод GTD (Getting Things Done)?
- 34) Что из перечисленного является принципом GTD?
- 35) Какое действие метод "Лягушка на завтрак" предлагает выполнять первым?
- 36) Какой из следующих вариантов не является преимуществом метода Помодоро?



- (37) Какой метод помогает разбивать большой объем данных на небольшие группы?
- (38) Какой инструмент используется в методе GTD для сортировки задач?
- (39) Какой принцип GTD помогает избегать многозадачности?
- (40) Какое из следующих утверждений является преимуществом метода "Лягушка на завтрак"?
- (41) Какой из принципов GTD заключается в фиксации всех задач?
- (42) Какой метод управления временем предлагает частые перерывы для поддержания концентрации?
- (43) Что такая личная эффективность?
- (44) Что рекомендуется делать для определения своих пиковых часов продуктивности?
- (45) Как можно стимулировать создание новых нейронных связей?
- (46) Что такое церемонии в контексте тайм-менеджмента?
- (47) Какой из перечисленных аспектов не входит в церемонии для процессов?
- (48) Что такое триггеры успеха?
- (49) Что подразумевает цикл "Напряжение - восстановление"?
- (50) Какой аспект важен для соблюдения work-life balance?