

Екатерина Шантор
компания «Искусство тренинга»

TOP SKILLS

«Искусство тайм-менеджмента: как умело управлять временем своей жизни?»



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
САЛОН ОБРАЗОВАНИЯ

#ММСО2016

Екатерина Шантор

- Руководитель проектов и программ социального направления компании «Искусство тренинга».
- Психолог-консультант компании «Искусство тренинга».
- Тренер программы для подростков «Твое событие».
- Руководитель и тренер проекта для студентов DRRINKiQ.



3

УСПЕТЬ ЗА 30 СЕКУНД

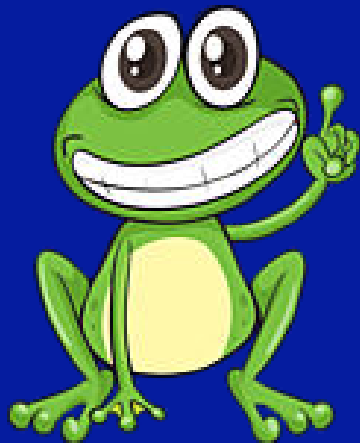


1. Встать со стула, оббежать его 2 раза, подпрыгнуть на месте 3 раза, сесть на стул.
2. Разбиться по парам и придумать три нестандартных применения шариковой ручки.
3. Объединиться в тройки, придумать название и девиз своей команды.

«ПОГЛОТИТЕЛИ» И «ЛОВУШКИ» ВРЕМЕНИ

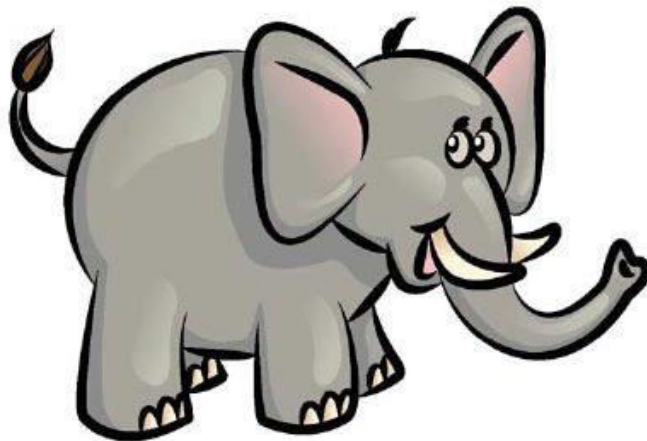
- Внешние
- Внутренние





«Лягушки»

**маленькие, но неприятные дела,
которые ежедневно откладываются
на завтра**

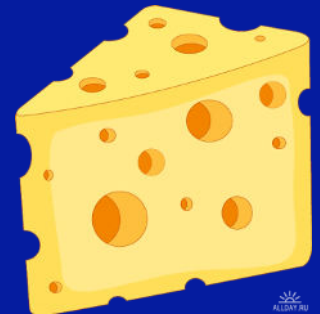


«Слоны»

**большие дела, которые за один
раз не выполнить: нужно
несколько подходов**

МЕТОД ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРА

- «Съедай» большие, но не срочные дела, «выгрызая» по кусочку.
- Не обязательно делай это по порядку.
- Обязательно «выгрызай дырочку» за один раз.





Спасибо за внимание!

Компания «Искусство тренинга»
ММСО 2016 кластер «Профорientация»