



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINAȘ

„Managementul Timpului”

Material de învățare online realizat în cadrul proiectului
Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3

Ianuarie 2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Acest curs de formare în managementul timpului este conceput pentru a ajuta participanții să-și dezvolte abilitățile de management al timpului în vederea obținerii unor rezultate mai eficiente în mai puțin timp.

Una dintre cele mai repetate fraze pe care le vei auzi în orice organizație este „nu avem suficient timp” – la care răspunsul este adesea „munciți mai mult!” - ducând la ore suplimentare, stres - și adesea o muncă prost făcută. Dezvoltarea tehnicilor de utilizare mai inteligentă a timpului și de a prioritiza și de a gestiona eficient un volum de muncă provocator poate duce la o forță de muncă mai productivă, care va face o muncă mai importantă în mai puțin timp și cu mai puțin stres.

Până la sfârșitul acestui curs de formare în managementul timpului, cursanții vor fi capabili să:

- Identifice propriile pierderi de timp și să adopte strategii pentru a le reduce.
- Recunoaște varietatea de cauze ale amânării și să aplice tehnici relevante pentru a le depăși.
- Clarifice și prioritizeze obiectivele și scopurile, creând mai mult timp de planificare.
- Utilizeze tehnici practice de organizare a muncii.
- Să aleagă răspunsuri asertive la diferite situații de gestionare a timpului.

Cuprinsul cursului:

Capitolul 1 Introducere

Secțiunea 1.1. Blocajele Productivității

Secțiunea 1.2 Cum să depășești barierele personale?

Capitolul 2 Instrumente

Secțiunea 2.1 Prioritizarea este o sarcină imposibilă?

Secțiunea 2.2 Procrastinarea - cum o poți combate



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Secțiunea 2.3 To-do List - întrebări și răspunsuri

Capitolul 3 Limite și protejarea timpului

Secțiunea 3.1. Protejarea timpului personal

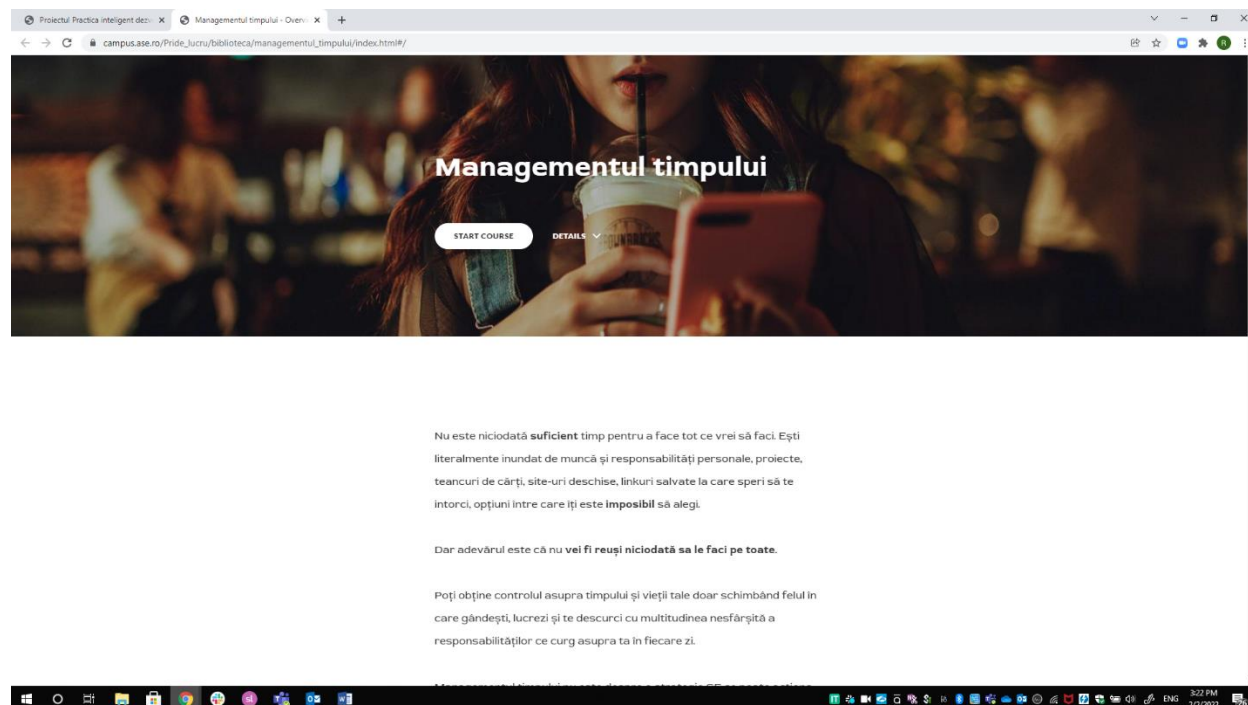
Secțiunea 3.2 Știi care atitudine e contraproductivă?

Secțiunea 3.3 Cum să spui NU

Secțiunea 3.4 Plan de acțiune și resurse

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp





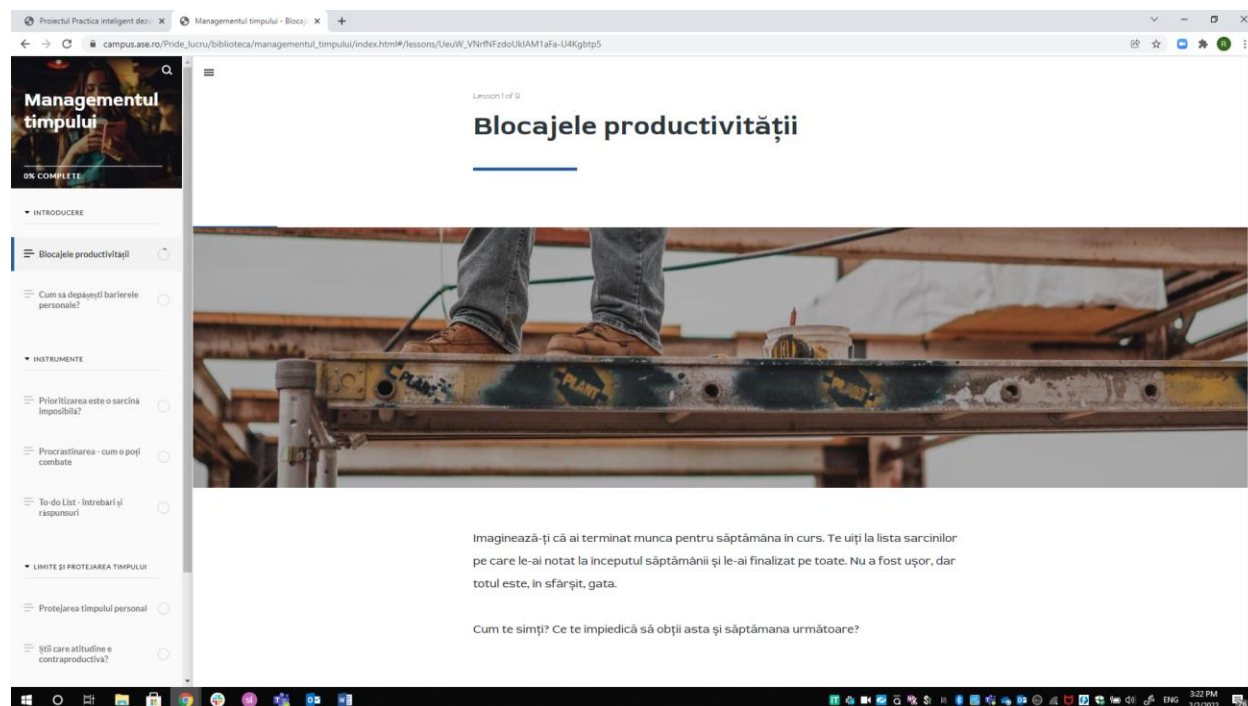
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

0% COMPLETE

Blocajul 2

Eșecul de a prioritiza eficient

Știi sentimentul acela când creierul tău bâzâie, luminile clipesc și nu poți dormi pentru că ai atâtea lucruri de făcut?

Și de multe ori nu poți pentru că există prea multe idei și mirosuri și imagini și nu prea sunt destule cuvinte și suficient timp?

Așa că stai acolo și te perpeleşti de pe o parte pe alta.

Există un cuvânt pentru acest sentiment:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



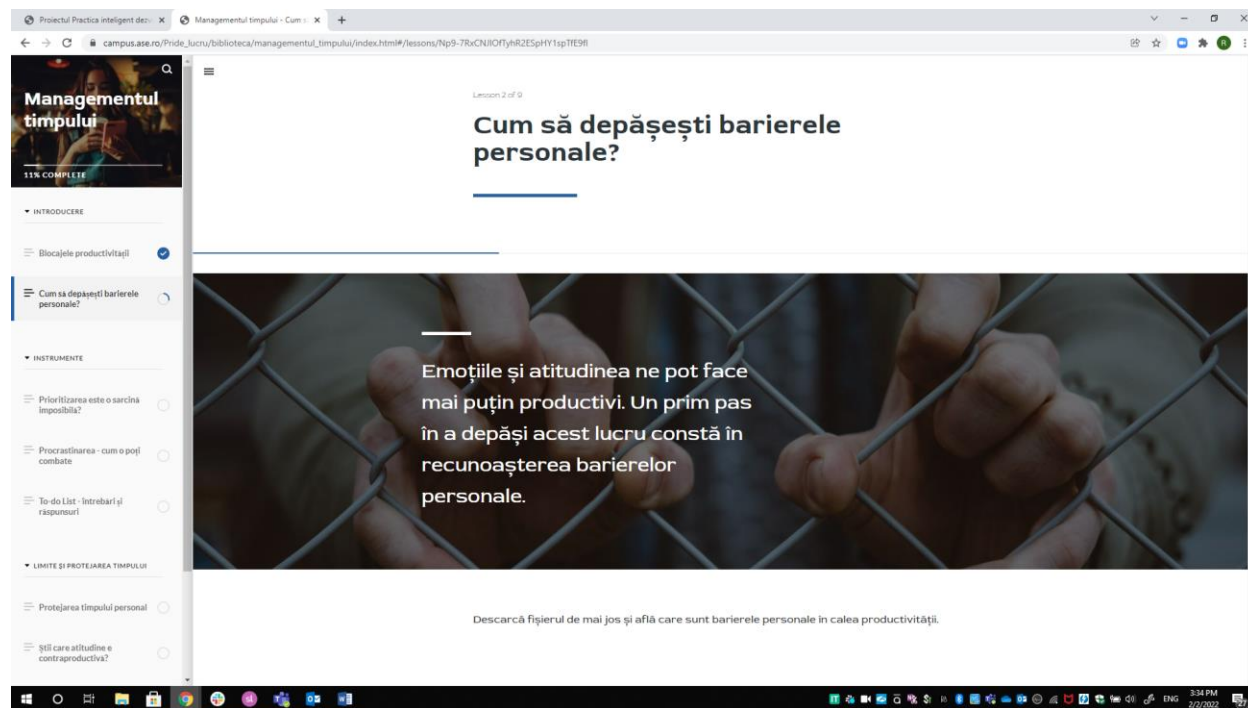
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
11% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierile personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contra-productivă?

Ok, ce fac mai departe?

Autosuficiență

„Eram încrezător că o să mă descurc bine la examen, o fac mereu. Ador subiectul, așa că, în general, ideile îmi vin de la sine, fără prea mult efort. De data aceasta, am luat drept bune succesele mele anterioare și nu m-am pregătit în mod adecvat, obținând un rezultat dezamăgitor.”

Încrederea în sine ridicată sau lipsa de îngrijorare ne împiedică să luăm măsuri imediate. Nu încercăm pentru că nu simțim că trebuie să facem un efort deosebit. Dar s-ar putea să greșim.

Tactici pentru a evita acest lucru:

- Amintește-ți ce ar putea merge prost dacă nu dedici suficient timp acestei sarcini.
- Îa activ măsuri pentru a reduce această posibilitate.
- Gândește-te la ceea ce ai de câștigat dacă depui mai mult efort.
- Amintește-ți situațiile în care autosuficiența ți-a dejucat planurile.



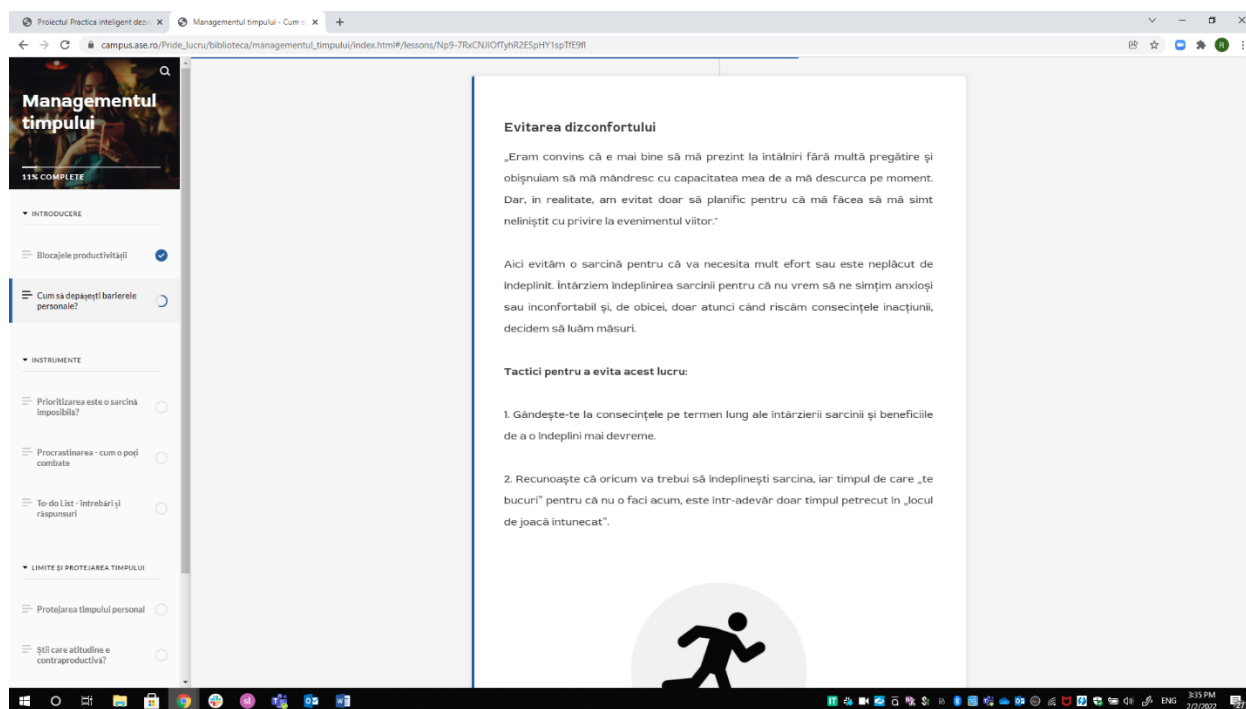
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

11% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierile personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combata
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Frica de eșec

„Totmai mi s-a atribuit un nou proiect foarte interesant la locul de muncă. Dar acest proiect este diferit de orice am făcut înainte; are o miză mare și toți ochii sunt ațintiți asupra mea. Nu știu de unde să încep și mă tem că voi strica această oportunitate, așa că continui să o împing pe agenda de mâine.”

Acest lucru se întâmplă atunci când teama de a nu finaliza o sarcină sau de a o greși este suficientă pentru a ne împiedica să o începem. Nu vrem să ne simțim inadecvați, așa că ego-ul ne obligă să evităm cu totul situația. Nu cerem ajutor altora de teama ca ei ne vor judeca și s-ar putea să evităm să ne asumăm experiențe provocatoare, dar pline de satisfacție, de teama să nu părem proști.

Tactici pentru a evita acest lucru:

- Gândește-te explicit la cel mai rău scenariu, și apoi, la cel mai bun scenariu de finalizare a sarcinii.
- Provoacă-te să gândești rațional și să vii cu o predicție mai realistă a rezultatului.
- Apoi vezi ce se întâmplă și utilizează acest mod de testare „predicții versus realitate” pentru a te asigura că nu vei fi depășit de această barieră în viitor.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
22% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To-do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Ești epuizat pentru că ai senzația că stingi în mod constant incendii?

Te confrunți în fiecare zi cu tot felul de situații de criză și simți că nu poți face vreun progres real pentru că ești atât de ocupat să sari de la un lucru la altul? Aceasta este o situație foarte comună și vreau să te ajut să ieși din ea.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

22% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți conștientiza?
- To do List - Întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Există un instrument numit **Matricea Eisenhower**. Și este inspirat dintr-un discurs pe care l-a susținut președintele Eisenhower și în care a repetat celebra fraza de mai sus.

Hai să ne adâncim puțin în această idee. Gândește-te la asta ca la un cadran, împărțit în patru:

Important și Urgent

Important și Nu e urgent



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
22% COMPLETE

Sistemul de prioritizare

Sistemul de prioritizare.pdf
106.6 KB

Cum poți folosi instrumentul?

1. Prima coloană cere impactul ideii. Ghicește, pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impact crezi că va avea realizarea acestui proiect sau executarea acestei idei. Uneori poate fi greu de spus, dar folosește-ți puțin imaginația. Dacă publici o carte, asta ar putea avea un impact uriaș asupra vieții și carierei tale. Dacă publici o postare pe blog, s-ar putea să nu aibă un impact prea mare.
2. Următoarea coloană îți cere încrederea pe care o ai că vei reuși. Cât de multă încredere ai că poți face acest lucru?
3. A treia coloană este ușurința de execuție. Cât de greu sau de ușor va fi să duci la bun sfârșit acest proiect? Revenind la exemplul nostru anterior, publicarea unei postări pe blog, destul de ușor de executat. Totuși, a scrie o carte este ceva mai greu de executat.
4. A patra coloană este venitul. Câți bani sunt implicați? 1, fiind venituri mici, 10, venituri mari.
5. Următoarea coloană te întreabă despre nivelul tău de plăcere. Pe o scară de la 1 la 10 câtă plăcere îți aduce acest proiect în viața ta sau în afacerea ta? 1, fiind plăcere scăzută, 10, plăcere semnificativă.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



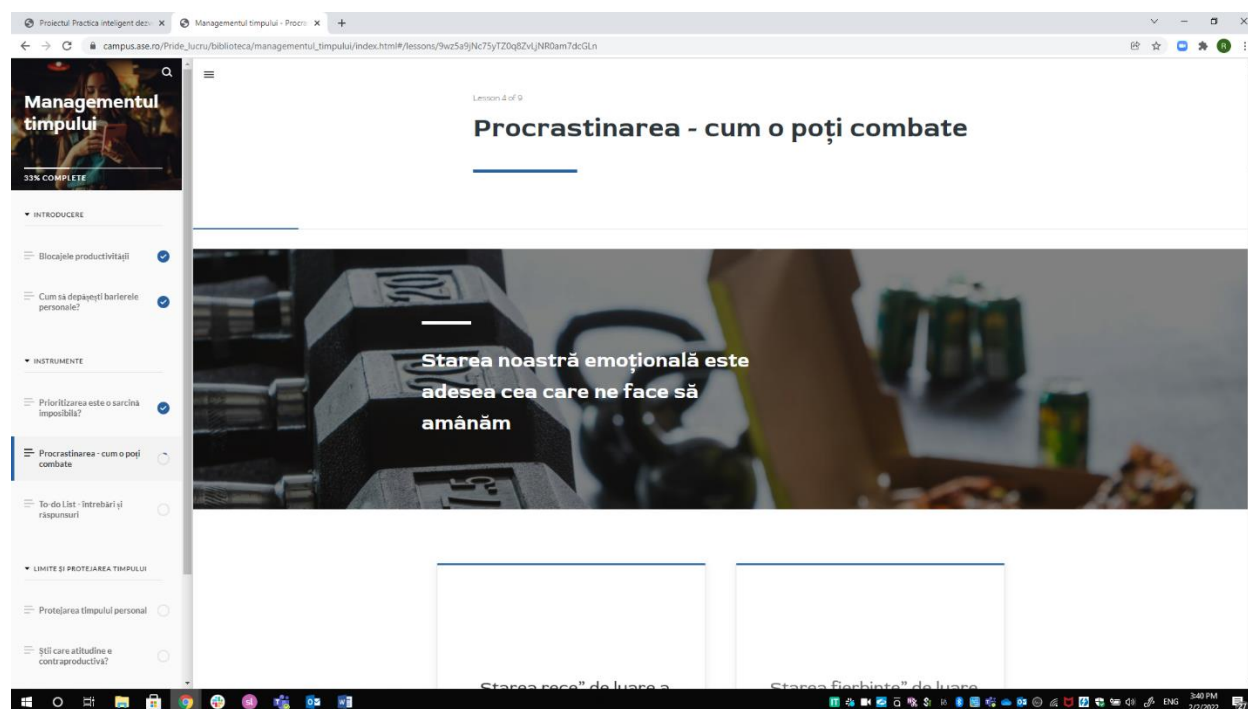
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





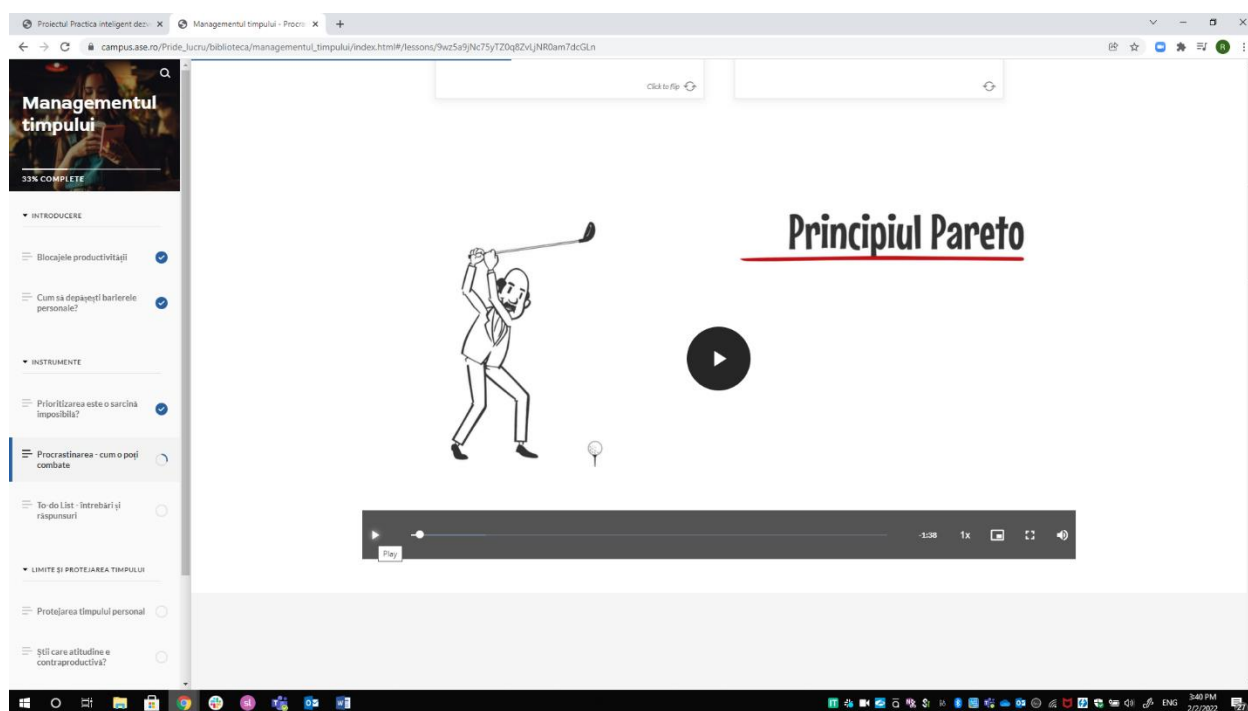
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





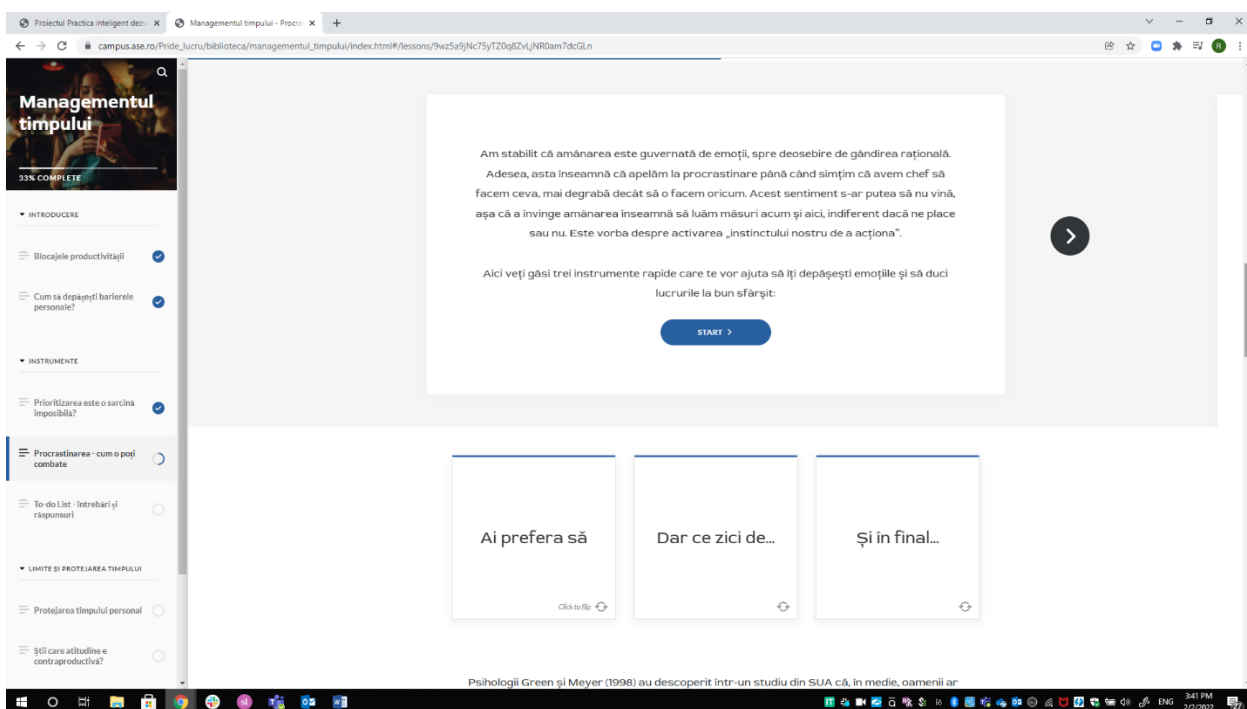
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
33% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROFETIZAREA TIMPULUI

- Protecția timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Primul pas

Ia-ți cinci minute, găsește un spațiu liniștit și închide ochii. Concentrează-te asupra respirației tale și asupra modului în care pieptul tău se ridică și coboară, până când începi să te simți relaxat.

Pasul 2

Acum imaginează-ți că ți-ai încheiat sarcina și ai realizat ceea ce ți-ai propus. Cum se simte? Ce emoții trăiești?

Pasul 3

Acum gândește-te la provocările pe care le-ai anticipat și cum ai crezut că va merge sarcina. Au fost acestea complet nefondate sau ai putut face față oricăror dificultăți? Gândește-te la ce i-ai spus euului tău trecut dacă te-ai putea întoarce în timp.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
33% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității ☒
- Cum să depășești barierele personale? ☒

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă? ☒
- Procrastinarea - cum o poți combate ☐
- To do List - întrebări și răspunsuri ☐

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal ☐
- Știi care atitudine e contraproductivă? ☐

Dacă amânarea te împiedică să-ți atingi întregul potențial, există strategii pentru a renunța la acest obicei. Încurajează-ți sinele prezent să lucreze pentru interesele viitoare ale sinelui tău optimizând gestionarea timpului, simplificându-ți lista de lucruri de făcut și cucerind dialogul negativ cu sine.

Și iată încă un sfat practic.

Încearcă **gruparea tentațiilor**. Ai nevoie să faci ceva ce urăști, dar vrei să faci ceva ce îți place? De ce să nu le faci pe amândouă? De exemplu, dacă îți place să mănânci înghețată dar urăști să mergi la sală, combina tentația de a mânca înghețata cu obligația de a te antrena și lasă-te să te cufunzi în degustarea înghețatei doar după ce ți-ai făcut antrenamentul.

CONTINUĂ



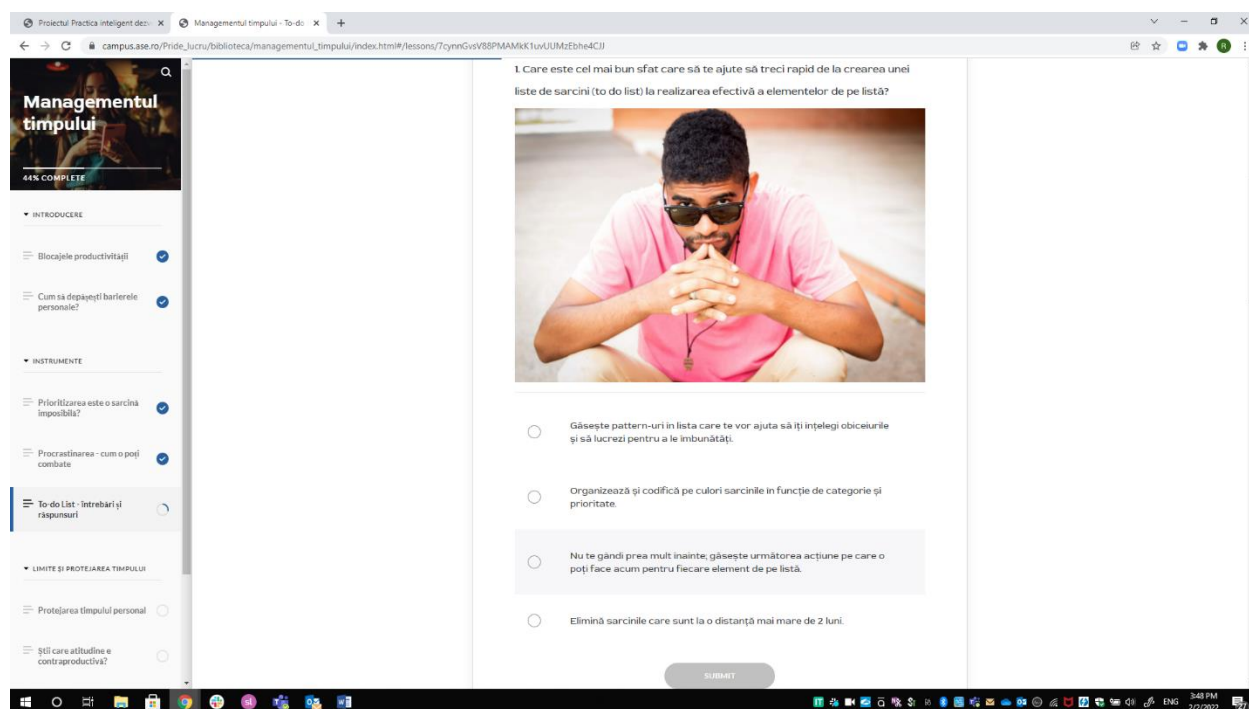
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





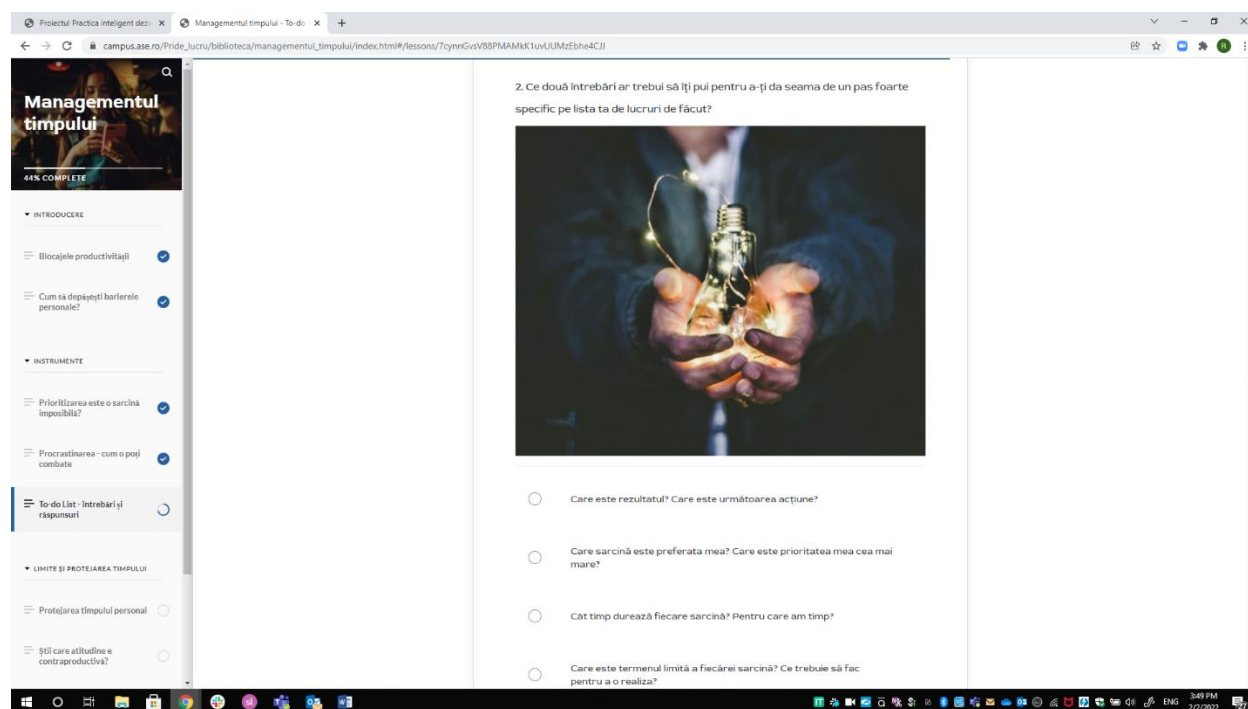
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





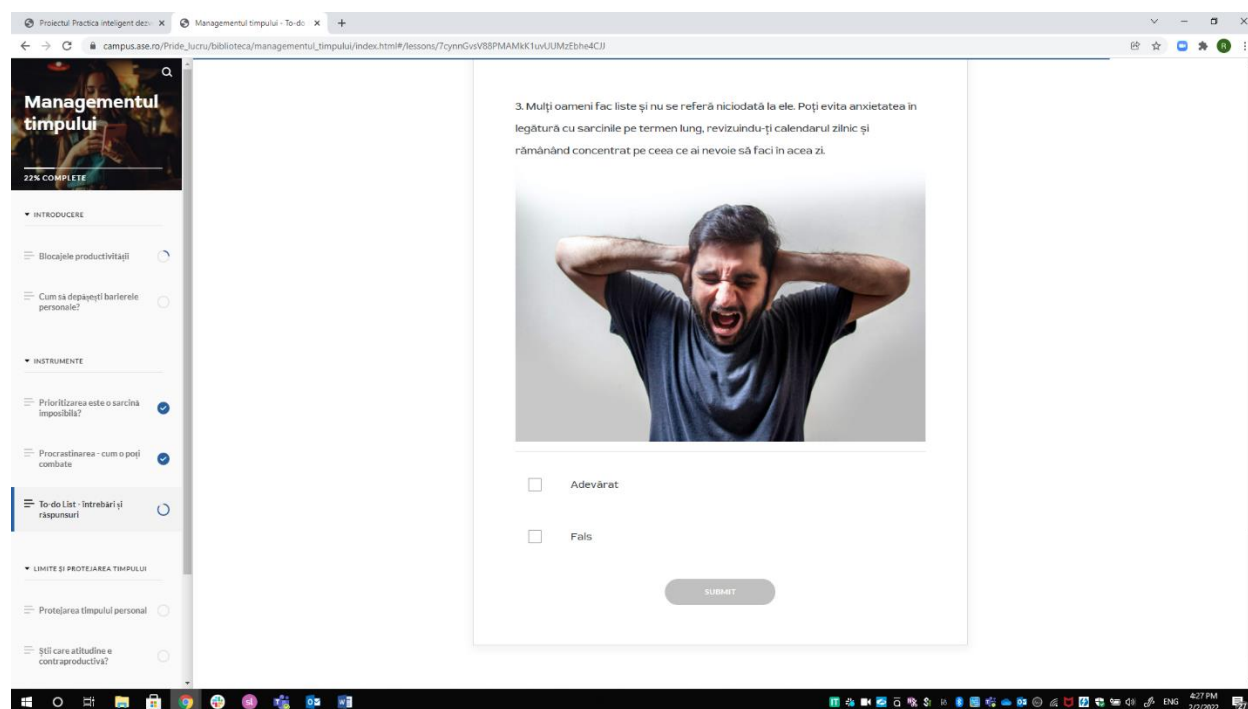
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





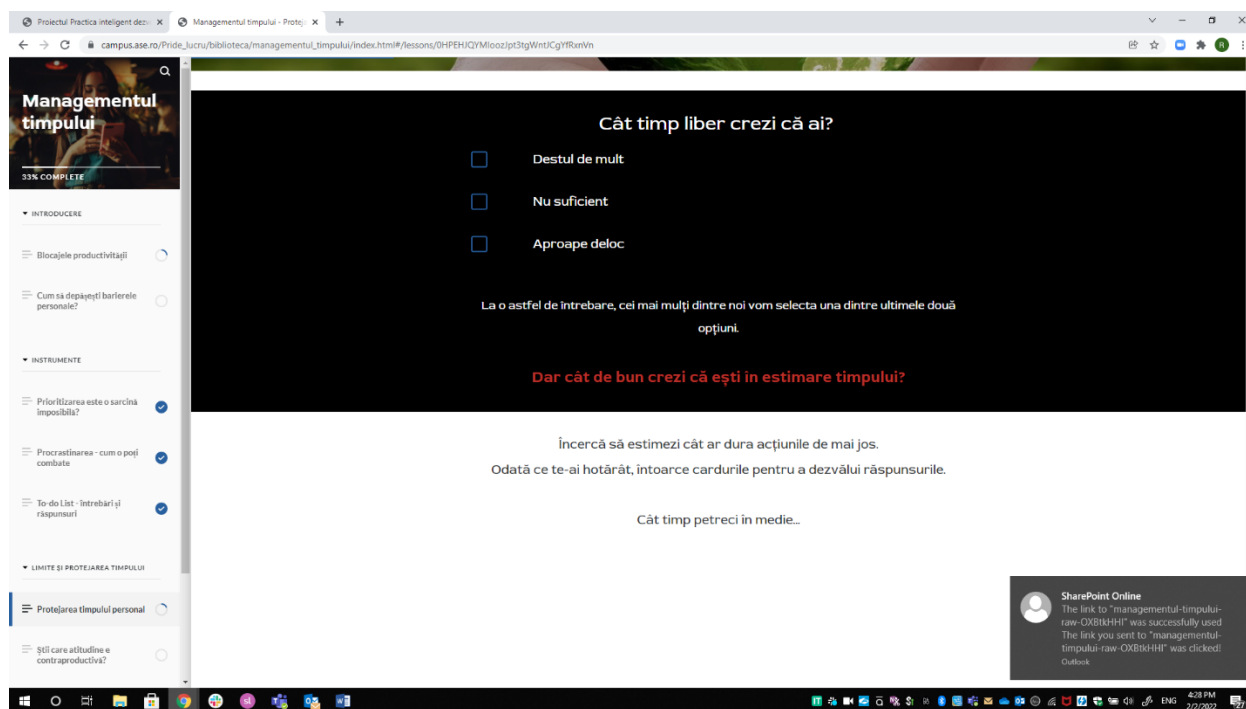
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

33% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocurile productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate?
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contra-productivă?

Cât timp petreci în medie...

Să pregătești o ceașcă de ceai?

Să trimiți emailuri și mesaje în fiecare zi?

Să formezi un nou obicei?

Cum te-ai descurcat?

Cercetările arată că nu suntem foarte buni la estimarea timpului. Subestimăm drastic de cât timp vom avea nevoie pentru a face o sarcină.

Ai pornit într-o călătorie de 100 km cu mașina. Ia în considerare creșterile de viteză de mai jos și fă o judecată intuitivă despre care creștere de viteză îți va economisi cel mai mult timp.

☐ Să călătorești cu 50 km/h, în loc de 30 km/h

☐ Să călătorești cu 130 km/h, în loc de 60 km/h



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
33% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierile personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate?
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproduktivă?

Cum să estimez timpul mai corect?

Mai întâi trebuie să descompun sarcina în elemente componente, secvențe scurte de acțiune.

Pot reflecta la sarcini similare și la cât timp au durat.

De asemenea, le pot cere sfatul altora – ei sunt mai capabili să vadă situația în mod mai obiectiv.

În cele din urmă, adaug întotdeauna 20% sau mai mult la estimarea inițială. Pentru că, în general, avem tendința de a subestima timpul necesar desfășurării unei sarcini, nu strică să ne asigurăm și un timp suplimentar.

Si chiar dacă l-am estima corect...nu tot timpul este creat egal

Ei bine, tehnic este. Dar ceea ce vreau să spun este că pentru a profita la maximum de timpul tău, trebuie să-l petreci în locul potrivit. Așa că trebuie să știi care este locul potrivit pentru tine. Sună simplu, dar necesită puțină muncă.

Există patru pași pentru a-ți identifica prioritatea TA.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

33% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Ții care atitudine e contraproductivă?

Una este să faci un plan și alta este să pui efectiv acel plan în mișcare. Asta pentru că putem deraia din tot felul de motive.

Strategii pentru a te opune deraierii

TEHNICA POMODORO	FOLOSEȘTE O MANTRĂ	PARTENER DE RESPONSABILIZARE
Tehnica Pomodoro te învață să îți împarți timpul în intervale perfecte pentru a da cel mai bun randament. Mai exact, regula este următoarea: 25 de minute lucrezi, apoi te relaxezi timp de 5 minute. Cele 5 minute de pauză trebuie să fie petrecute în afara mediului de lucru. Cu alte cuvinte, timp de 5 minute nu ai voie să îți notezi idei legate de taskuri, să verifici emailuri sau să te gândești la ce urmează să lucrezi. În mod similar, cele 25 de minute de munca nu au voie să fie întrerupte de notificări, mesaje sau alte elemente ce te pot distra.		



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

44% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Lesson 7 of 9

Știi care atitudine e contraproductivă?

Care dintre atitudinile de mai jos ți se potrivesc mai bine?

"Da, da, da!"	+
Preocuparea compulsivă	+
"Albinața harnică"	+
Niciodată destul de bun	+



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului

64% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți conștientiza?
- To do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproductivă?

Niciodată destul de bun

Prin ce comportamente pot fi contracarate aceste atitudini?

Albinuța hârnică	Fă o listă cu obiectivele tale și evaluează cum sunt afectate de faptul că ai spus „da”.
Da, da, da!	Clarifică responsabilitățile încă din faza de început a unui proiect.
Niciodată destul de bun	Fă o pauză și întreabă-te: trebuie să fac asta acum, vreodată sau în acest fel?
Preocuparea compulsivă	Înlocuiește „ar trebui” cu „aș dori” sau „aș prefera”.

SUBMIT

CONTINUA



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Managementul timpului
56% COMPLETE

INTRODUCERE

- Blocajele productivității
- Cum să depășești barierele personale?

INSTRUMENTE

- Prioritizarea este o sarcină imposibilă?
- Procrastinarea - cum o poți combate
- To-do List - întrebări și răspunsuri

LIMITE ȘI PROTEJAREA TIMPULUI

- Protejarea timpului personal
- Știi care atitudine e contraproducă?

Cât de des apeși butonul de pauză în viața ta ocupată?

- ☐ Când sunt în concediu medical/am o adeverință de la medic care atestă starea de boală.
- ☐ În weekend sau vacanțe
- ☐ Ori de câte ori simt nevoia

SUBMIT

Spațiul alb

Ca și în cazul multor lucruri bune, spațiul alb nu se generează automat.

Studii recente au arătat că o persoană obișnuită își va petrece cinci ani și patru luni din viață pe rețelele sociale. Dacă nu creăm în mod intenționat spațiu alb pentru noi înșine, creierul nostru umple acel timp cu sarcini lipsite de sens, cum ar fi verificarea telefonului și navigarea pe platformele



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138