

დროის მართვა

შინაარსი

დროისა და სტრესის მართვის აუცილებლობა

- რატომაა დროის მართვა რთული?
- როგორი კავშირია დროის მართვასა და სტრესს შორის?
- რა სისტემით ვმართავთ დროს?
- სტრესისა და პროდუქტიულობის ურთიერთკავშირი.

ინფორმაციური გადატვირთვა, არაეფექტიანობა და სტრესი

- სტრესის წყაროები.
- "სასარგებლო" და "საზიანო" სტრესი.
- მენეჯერის გადატვირთვა ინფორმაციით.
- "უსარგებლო" სტრესის მთავარი წყარო GTD მეთოდოლოგიის თანახმად.
- სტრესის გავლენა კარიერასა და ჯანმრთელობაზე.

GTD მეთოდოლოგია

- შინაარსი.
- მეთოდოლოგიის კომპონენტები.
- მეთოდოლოგიის გამოყენების ნაბიჯები.
- განვითარება.
- დროის მართვა.
- ვადდებულებების მართვა.
- ამოცანა და პროექტი.
- კონტექსტები და სრტები.
- ინსტრუმენტები.

სამოქმედო ნაბიჯები

- ღრუბრის დაცლა.
- პროექტების და არასამოქმედო საკითხების გამოყოფა.
- პროექტების შემდეგი მოქმედებების გენერირება.
- კონტექსტებში განაწილება.
- ყოველდღიური, ყოველკვირეული და ყოველთვიური სამუშაოები.

ოპერატიული ინსტრუმენტები

- საკითხების დაპრიორიტეტება - "მიირთვით გომბეშო".

- იმეიდისა და სატელეფონო ზარების მართვა.
- შეხვედრების მართვა.
- ტექნოლოგიური ინსტრუმენტები.