**Приложение 1**

**Задание 2. Информационный лист «тайм-менеджмент»**

*Цель*: рассмотреть понятие «Тайм-менеджмент».

*Инструкция:* Составьте шпаргалку по вопросу: «Тайм-менеджмент»: сущность и понятия», по ключевым словам,

1. Понятие (определение).
2. Цель, задачи.
3. История.

*Время на выполнение:*10 минут.

**Сущность тайм-менеджмента**

Тайм-менеджмент - в переводе с английского означает «управление временем».

Дата рождения тайм менеджмента неизвестна. Не было такого человека, который бы объявил: «Сегодня я изобрелосновы тайм менеджмента». Первые письменные упоминания о попытках контролировать время принадлежат Луцию Аннею Сенеке. Этот римский философ и государственный деятель жил с 3-х лет до н.э. до 65-ого года н.э. Свои **методы управления временем** он изложил в одном из нравственных писем, адресованных римскому патрицию и поэту Люцилию. Сенека рекомендовал:

* вести письменный учет времени;
* делить время на: хорошо, плохо потраченное и утерянное за бездельем;
* оценивать свою жизнь согласно наполненности прожитого периода.

Большинство известных творческих личностей владели методами управления временем*.* Они его экономили, планировали, организовывали. Аристотель, Архимед, Ньютон, Дюма, Ленин, Энгельс – строили схемы расхода времени, что позволяло им [эффективно проводить](http://www.kupi-franshizu.ru/stati/836-razvitie-franchajzinga-v-belarusii_otkryt_naibolee-perspektivnyj-biznes-po-franshize.html) не день или месяц, а всю жизнь.

В России **основы управления временем** начали активно осваиваться и применяться на практике в 80-е годы. Только называлась концепция не по-иностранному «тайм менеджмент», а по-советски НОТ (научная организация труда). Первыми методы управления временемиспытали на себе работники Внешторг.*,* которым пришлось рационально и под контролем использовать свои рабочие часы.

Сейчас тайм-менеджмент — понятие весьма распространенное.

Тайм-менеджмент (Управление временем) - междисциплинарный раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах профессиональной деятельности.

**Тайм-менеджмент** — это технология **организации времени** и **повышения эффективности его использования**. Это стиль жизни, позволяющий комфортно распоряжаться ценным временным ресурсом в стремительном потоке информации.

Смысл **тайм-менеджмента** заключается в том, чтобы **подчинить сначала минуты**, а **постепенно и всю жизнь истинным целям человека**, а также научиться отделять жизненные ценности от того, что не требует внимания и не приносит результатов.

Задача тайм-менеджмента так упорядочить использование времени (и рабочего, и личного времени) дня и недели, чтобы успевать делать все важнейшие дела. Тайм-менеджмент - это учет и оперативное планирование времени.