**Приложение 4**

**Задание 4. Поглотители и ловушки времени**

«Тот, кто позволяет ускользать своему времени,
выпускает из рук свою жизнь;

тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь»

Алан Лэкейн

|  |  |
| --- | --- |
| *Поглотители времени* | *Способ борьбы с поглотителями* |
| 1. Отсутствие приоритетов в делах.
 |  |
| 1. Попытка слишком много сделать за один раз.
 |  |
| 1. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
 |  |
| 1. Плохое планирование трудового дня.
 |  |
| 1. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
 |  |
| 1. Чрезмерное чтение.
 |  |
| 1. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
 |  |
| 1. Отрывающие от дел телефонные звонки.
 |  |
| 1. Незапланированные посетители.
 |  |
| 1. Неспособность сказать «нет».
 |  |
| 1. Неполная, запоздалая информация
 |  |
| 1. Отсутствие самодисциплины.
 |  |
| 1. Неумение довести дело до конца.
 |  |
| 1. Отвлечение (шум).
 |  |
| 1. . Болтовня на частные темы. Излишняя коммуникабельность.
 |  |
| 1. Синдром «откладывания».
 |  |
| 1. Спешка, нетерпение
 |  |
| 1. Чрезмерность деловых записей.
 |  |
| 1. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
 |  |
| 1. Большие затраты времени на передвижение
 |  |
| 1. Желание знать все факты.
 |  |