**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. |  |