

1. Насколько хорошо у вас получается управлять своим временем? Оцените от 1 до 10, где 1 - плохо, 10 - отлично
Ответ сейчас: 7
Ответ перед обучением: 5
2. Какие приложения для планирования и постановки задач вы используете?
Ответ сейчас Календарь, , Focus To-Do
Ответ перед обучением: Приложения в телефоне (Iphone заводские приложения): Заметки, Будильник, Напоминания. Веду Ежедневник.
3. Какие неважные дела (хронофаги) поглощают ваше время? Что вы предпринимаете, чтобы с этим бороться и проводить время с пользой?
Ответ сейчас: Стараюсь отвлекаться на хронофаги в отведенное для этого время в расписании дел на день. И приятно и отдыхаю, отвлекаясь от дел.
Ответ перед обучением: Например, долгие разговоры с коллегами во время/после обеда на работе. Борюсь легко: если для меня это неважно - я удаляюсь и возвращаюсь к выполнению своих важных задач.
4. Насколько эффективно вы проживаете ваш день? Оцените от 1 до 10, где 1 - неэффективно, 10 - эффективно
Ответ сейчас: 7
Ответ перед обучением: 5
5. Что вы обычно делаете, когда чувствуете спад мотивации?
Ответ сейчас: Откладываю, Затягиваю, Ленюсь
Ответ перед обучением: включаю любимую бодрую музыку - очень мотивирует и поднимает настроение. Либо один выхожу на прогулку, чтобы выдохнуть, посмотреть как много в этом Мире прекрасного и светлого.
6. Как вы себя награждаете за выполненные действия?
Ответ сейчас: Я пока учусь себя награждать. понимать что такое награда и какая она может быть
Ответ перед обучением: чашка вкусного капучино; сам себя хвалю.
7. Насколько легко вам отказать коллегам в какой-либо просьбе? Оцените от 1 до 10, где 1 - нелегко, 10 - легко
Ответ сейчас: 8
Ответ перед обучением: 5
8. Насколько легко вы делегируете задачи другим людям? Оцените от 1 до 10, где 1 - нелегко, 10 - легко
Ответ сейчас: 7
Ответ перед обучением: 5
9. Насколько вы согласны с утверждением: «Совещание — всегда лучший способ решения возникающих задач». Оцените от 1 до 10, где 1 - не согласен, 10 - согласен
Ответ сейчас: 7
Ответ перед обучением: 5
10. Отметьте, какие из техник тайм-менеджмента вы уже используете в своей жизни:
Ответ сейчас:
 - ☒ матрица Эйзенхауэра
 - ☒ гибкое и жесткое планирование
 - ☒ метод Шваба

«съедобные» техники (помидор, салями, сыр и т.д.)
пирамида Дилтса
канбан доски
7 мотиваторов
хронометраж
SMART цели
модель RGOW
☒ делегирование
другое (напишите ваш вариант в поле ниже)

Ответ перед обучением:

☒ матрица Эйзенхауэра
гибкое и жесткое планирование
☒ метод Шваба
«съедобные» техники (помидор, салями, сыр и т.д.)
пирамида Дилтса
канбан доски
☒ 7 мотиваторов
хронометраж
SMART цели
модель RGOW
делегирование
другое (напишите ваш вариант в поле ниже):

Моя цель на обучение (поставил перед обучением):

Научиться управлять своим временем. Научиться правильно планировать свой день. Научиться строить планы на день (реальные) и достигать их. научиться расставлять приоритеты в делах. Научиться отдыхать. научиться награждать себя.

Мои выводы:

Уже во время обучения начинаю применять практики. мотивация, отсутствие мотивации , как поднимать свои мотивацию. пробую применять на практике те методы которые я узнала.