



EU4Youth



«Школьный сад» для развития
сельскохозяйственного предпринимательства

«Время как жизненный ресурс»

Четвертый модуль программы «Психологические аспекты предпринимательской деятельности. Предпринимательство и лидерство»

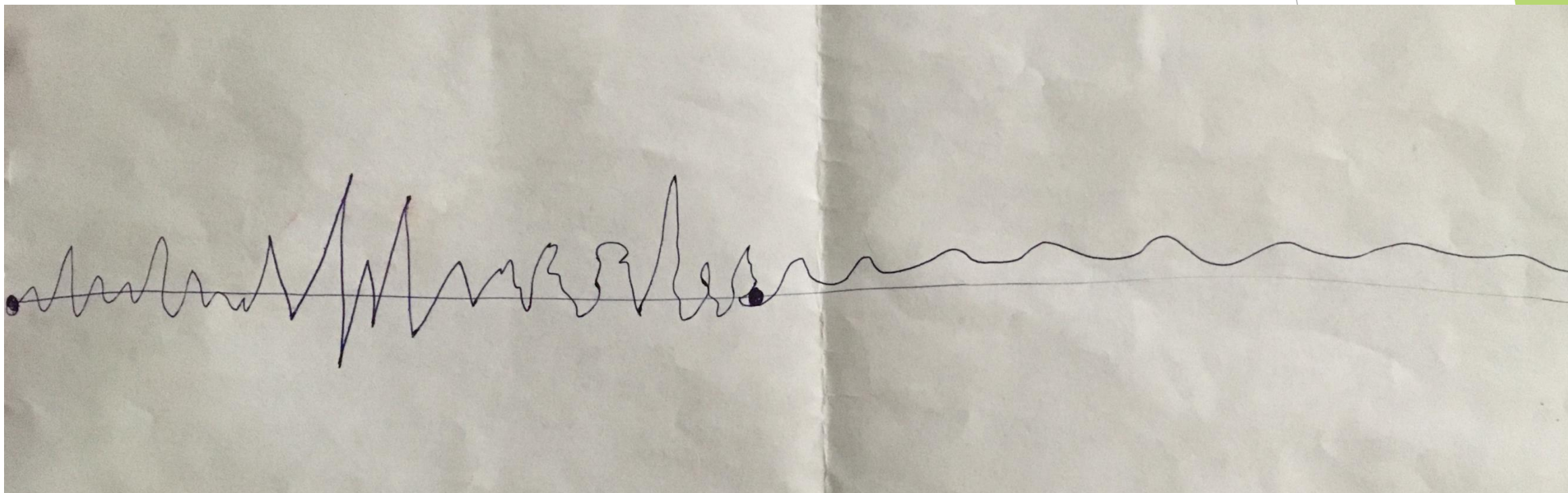
Дина Николаевна Понятовская-Замышляева

психолог

16.06.2020

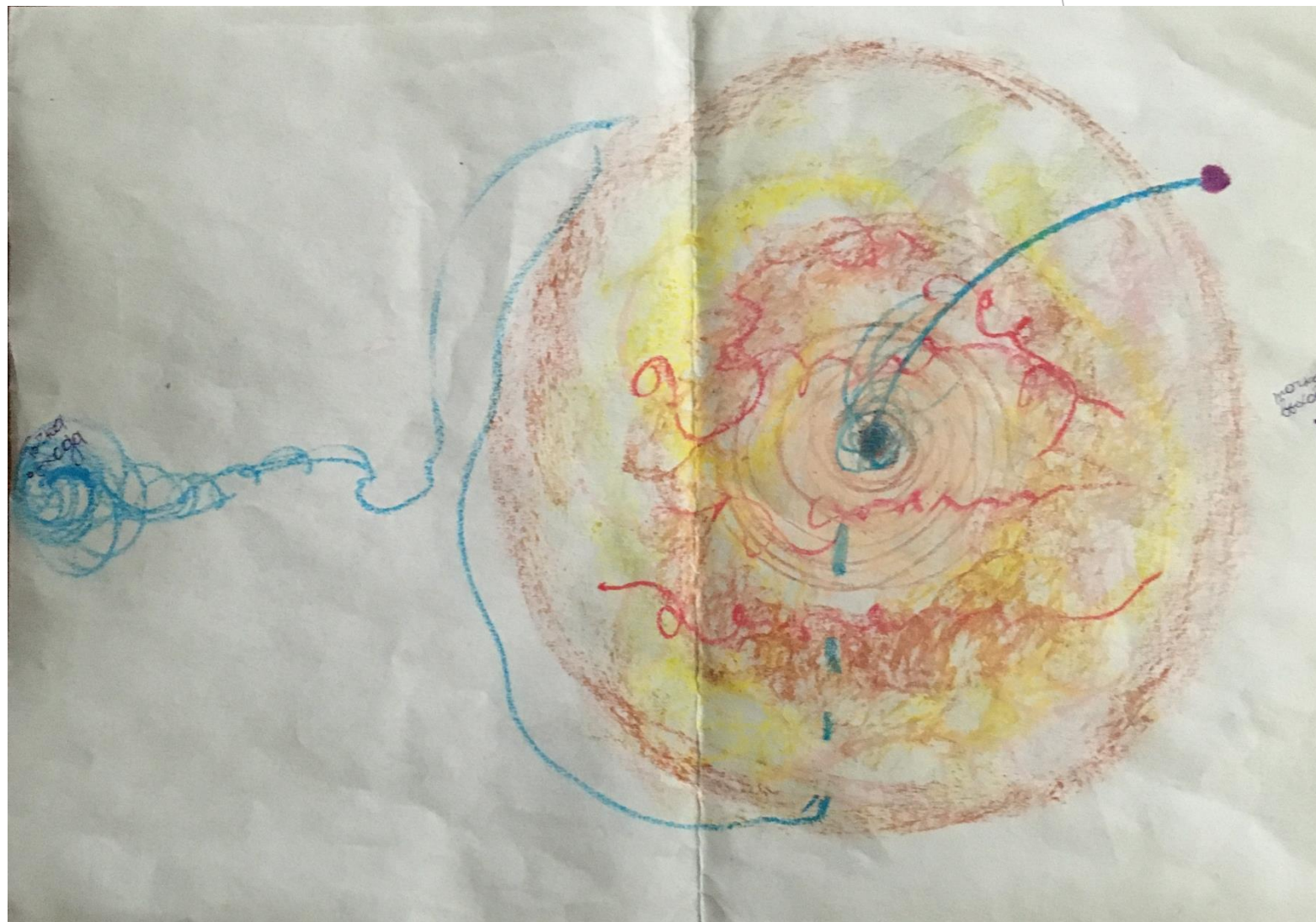


Упражнение «Осциллограмма жизни»





Упражнение «Что на входе, что на выходе»





Упражнение «Фотография дня»

ФОТОГРАФИЯ ДНЯ

Дата: _____

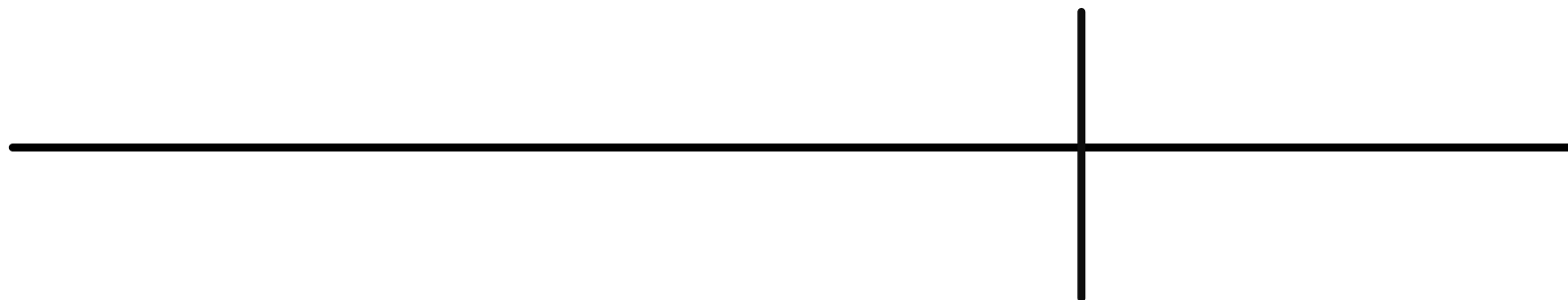
Время	Что делал (а)
7.00 – 8.00	
8.00 – 9.00	
9.00 – 10.00	
10.00–11.00	
11.00–12.00	
12.00–13.00	
13.00–14.00	
14.00–15.00	
15.00–16.00	
16.00–17.00	
17.00–18.00	
18.00–19.00	
19.00–20.00	
20.00–21.00	
21.00–22.00	
22.00–23.00	
23.00–24.00	



Упражнение
«Подготовка к жизни/ Начало жизни»

П к Ж

Н Ж





Упражнение «Сортировка понятий» автор Р. Гарднер

Инструкция:

Сейчас вам будет предложен набор карточек с написанными на них понятиями времени. Эти слова разложите на группы. Упражнение не имеет единственно правильного решения. Каждый человек сортирует карточки по-своему. Делать это надо наиболее логичным и удобным образом с Вашей точки зрения. Количество групп и число карточек в них может быть любым.

Набор слов «Время»

*декада мгновение эра сегодня квартал неделя момент завтра минута
скоро семестр полдень месяц столетие эпоха вчера вечность
тысячелетие год час миг смена полночь сумерки век сейчас секунда
вечер четверть день рассвет ночь сутки утро миллисекунда*



Упражнение «Колесо времени»

Попробуйте распределить в процентах, сколько времени вы тратите на каждую область? На какую сферу жизни у вас уходит больше всего времени? Назовите этот сектор.

В каждом секторе этого колеса запишите ваши желания, цели, которые бы вы хотели реализовать. Попробуйте соотносить в процентах, сколько вашего внимания распределяется на ту или иную область. Что вы видите? Что вы чувствуете? А что вы думаете по этому поводу.

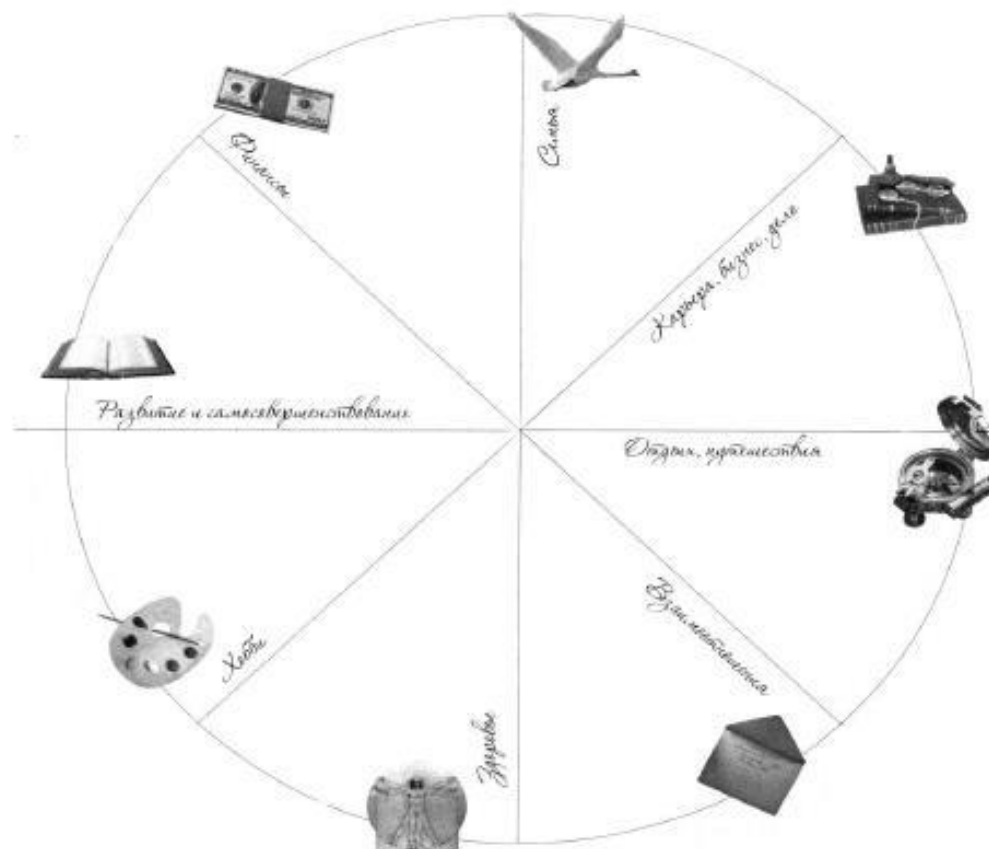




График планирования

Если работы много и она должна быть выполнена в кратчайшие сроки, можно воспользоваться следующим способом ее планирования.

Очень важная работа (имеет высокий результат)

Не очень важная работа (имеет низкий результат)

