

Шарова Юлия Ивановна,
МАОУ "Гимназия №16"
педагог-психолог

Фрагмент занятия **Тема "Время жизни"**

Несомненно, каждый задавался вопросами о том, как грамотно расставлять приоритеты в жизни, чему нужно уделять внимание и время, чтобы была польза. ВРЕМЯ – это самый ценный ресурс, которым обладает каждый из нас.

Помните о том, что время - это:

- возможность;
- творчество;
- нахождение в потоке жизни;
- созерцание жизни;
- границы в которых каждый из нас имеет шанс ЖИТЬ.

Интересная модель, позволяющая эффективно распоряжаться собственным временем, а, значит, и собственной жизнью - Матрица Эйзенхауэра (квадрат) Эйзенхауэра. Использование данного инструмента каждый день может вам помочь управлять своим временем, а, значит, управлять своей жизнью.

Планируется свои дела расписывать, соблюдая порядок:

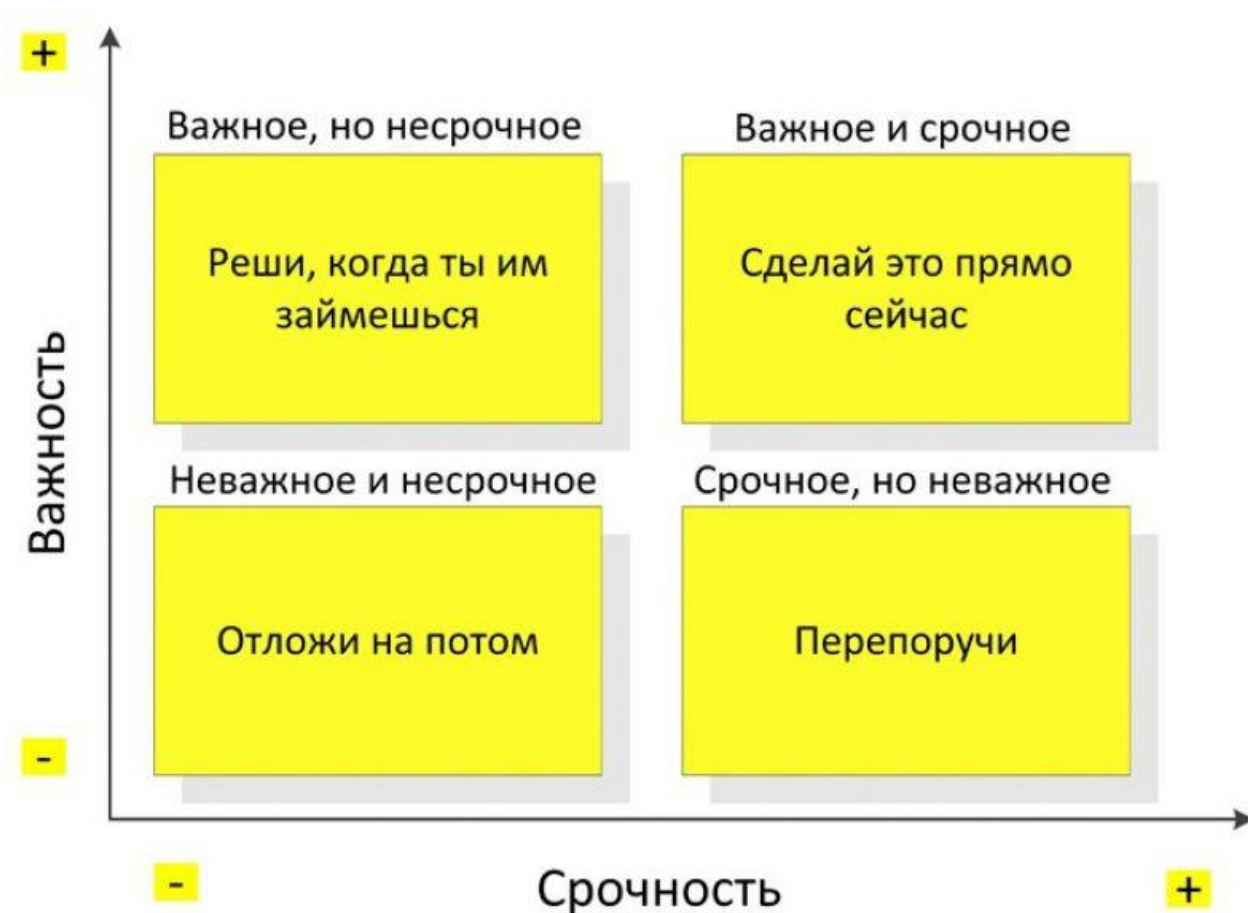
1. Важные и срочные дела. Желательно, чтобы в этот сектор не попадало ничего.

2. Важные, но не срочные. Это те дела, которые мы чаще всего откладываем, перекладывается, отодвигаем. На самом деле, именно эти дела способствуют нашему развитию, стимулируют нас к достижению, реализации наших потенциалов. Это умение ставить цели, планировать их достижение. Именно эти дела позволяют нам развиваться (или нет) в профессиональном и личностном плане, действовать или бездействовать, для того, чтобы стараться изменить свою жизнь. В этот сектор могут попадать

наши действия, которые позволяют поддерживать отношения с близкими людьми, заботиться о себе. Именно из-за неправильной расстановки приоритетов именно на них не остаётся времени, и именно об этих делах, об упущенных возможностях мы спустя время сожалеем. Именно из этого сектора мы должны делать наши дела в первую очередь.

3. Не важные, но срочные дела. Эти дела затягивают нас в рутину, занимают массу нашего времени, забирают нашу энергию, не возможности развиваться. Что делать с этими делами? Идеальный вариант - постараться делегировать, то есть организовать выполнение кем-то, кто сможет сделать их за Вас.

4. Не важные и не срочные дела: много времени мы иногда тратим на то, что не является для нас важным, срочным. При осознанном подходе к распределению времени можно эти дела увидеть, отсеять их совсем.



Еще один способ определить степень нашей "включенности в жизнь" – это посмотреть, чему мы посвящаем большую часть своего времени и

энергии. Каждого из нас волнует или заботит широкий спектр вопросов и явлений: наше здоровье, наши дети, наши проблемы на работе, проблемы долга нашего государства и прочее. Все эти вещи мы можем отделить оттого, что не оказывает на нас особого эмоционального или интеллектуального влияния, поместив их в "Круг Забот". Если мы присмотримся к нашему Кругу Забот, то увидим, что некоторые из входящих в него вещей мы контролировать не можем, в то время как другие подвластны нашему влиянию. Эту последнюю группу забот мы можем объединить, поместив их в меньший по размеру Круг Влияния. Определяя, на каком из этих двух кругов мы фокусируем большую часть нашего времени и энергии, мы можем судить о степени нашей проактивности, то есть умения контролировать жизнь без оглядки на то, что происходит вокруг.



Проактивные люди фокусируют свои усилия на Круге Влияния. Они направляют свою энергию на то, что подвластно их влиянию. Природа их энергии позитивна, она расширяет, увеличивает Круг Влияния. Реактивные люди, напротив, растрачивают свои усилия в Круге Забот. Они фокусируют внимание на слабостях других людей, на проблемах внешней среды и обстоятельствах, на которые они влиять не в силах. Это проявляется в постоянных жалобах и обвинениях, в реактивной речи и в ощущении себя жертвой. Выбатываемая при этом негативная энергия в сочетании с пренебрежением теми сферами, в которых эти люди способны что-то

сделать, заставляет их Круг Влияния сжиматься. Фокусируясь на Круге Забот, мы позволяем тому, что находится внутри него, управлять нами. Мы не проявляем проактивную инициативу, которая необходима для позитивных изменений.

Таким образом, мы представили эффективную схему, помогающую человеку фокусироваться на тех моментах жизни, которые могут дать положительные результаты.

Список литературы

1. Круг забот и круг влияния в концепции проактивного мышления. [Текст]. — Режим доступа: <https://www.wikipro.ru/wiki/krug-zabot-i-krug-vliyaniya-v-koncepcii-proaktivnogo-myshleniya/>
2. Семь навыков высокоактивных людей. [Текст]. — Режим доступа: <http://stivenkovi.narod.ru/html/2ch/krug-zabot-i-krug-vliyaniya.html>