

Содержание пилотной программы клуба «ТМ-skills»:

№ п/п	Тема встречи	Краткое содержание	Кол. час	Ведущий	Сроки проведения
1.	«Если у тебя есть план дня – ты вооружен!»	Планирование дня в изменчивом мире	3	<u>Ашиток Е.В.</u>	декабрь 2019
2.	«Съешь «лягушку» с утра!»	Как заставить себя выполнять мелкие неприятные или психологически сложные дела	3	<u>Ашиток Е.В.</u>	Январь 2020
3.	«Нарезаем слона на бифштексы!»	Технология работы по масштабным, длительным проектам	3	Бабич Л.В.	Февраль 2020
4.	«Как себя замотивировать?»	<u>Самомотивация</u> и <u>полезные привычки</u> , <u>тайм-ритуалы</u>	3	<u>Ашиток Е.В.</u>	Март 2020
5.	«Учись достигать цели!»	Инструменты целеполагания	3	Бабич Л.В.	Апрель 2020
6.	«Отдыхать нужно грамотно!»	Технологии грамотного отдыха	3	Бабич Л.В.	Май 2020



Данный план позволит освоить «азбуку» тайм-менеджмента. В дальнейшем, при условии успешной апробации, план будет расширен дополнительной тематикой: «Тайм-этикет: простые правила», «Рутини и ритуалы», «Поглотители времени», «Прокрастинация: мифы и реальность», «Аврал, цейтнот, форс-мажор», «Умение говорить «НЕТ»!», «Расстановка приоритетов», и др.

