



ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

II Міжнародна науково-практична конференція
“ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ: СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ, УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ”

(8-9 червня 2023 р., м. Харків)

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В САМООСВІТНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ ЗВО**

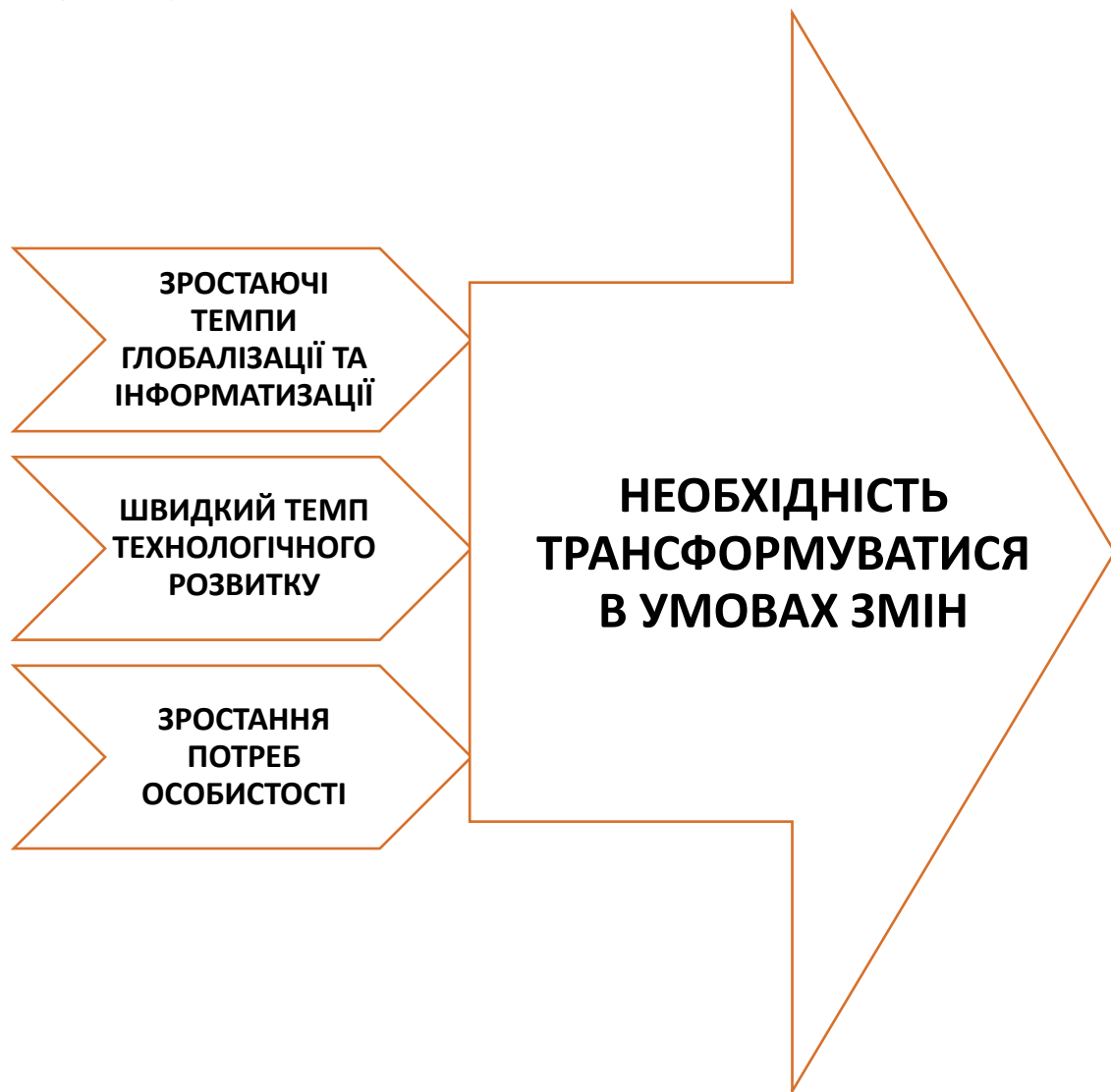
АЛЛА САМКО

кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник відділу андрагогіки
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України



ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ





ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

(з англ. time management) – комплекс принципів, правил, методик, прийомів, інструментів, навичок, які людина застосовує для підвищення ефективності професійної діяльності за рахунок раціонального використання часу

технології управління часом у реальних ситуаціях повсякденного життя, це безліч прикладів, прийомів і практичних рекомендацій, які роблять пропоновані концепції управління часом наочними і такими, що легко запам'ятовуються
(Стівен Прентіс)

управління перерозподілом обсягу роботи, необхідних ресурсів та зміни її змісту в заданому часі і просторі *(В. Усов)*

напрямок самоменеджменту, сукупність технологій самостійної організації співробітником своєї роботи для вирішення значущих для нього цілей, першочергову увагу в якій він приділяє питанням планування часу *(О. Штепа)*

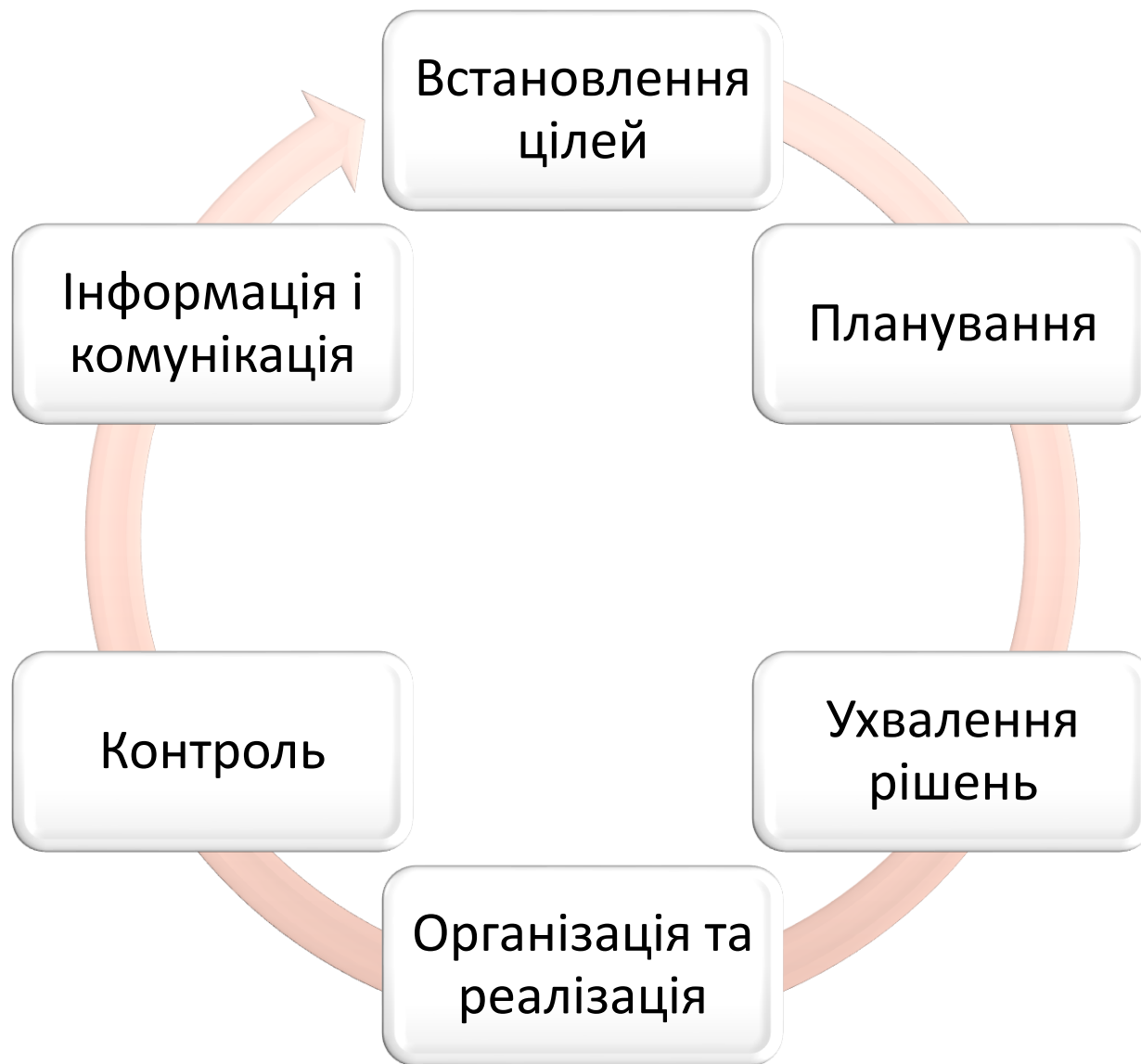
сукупність технологій планування роботи, які людина застосовує самостійно для підвищення ефективності використання свого робочого часу *(О. Колесов)*

набір принципів, навичок, інструментів і систем, які працюють разом, щоб допомогти отримати більше користі від часу з метою поліпшення якості життя
(Сьюзен Уорд)





ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ





“ПОГЛИНАЧІ” ТА “ПАСТКИ” ЧАСУ



Відсутність пріоритетів

Нечітка постановка мети

Особиста неорганізованість та брак самодисципліни

Неефективне планування

Відсутність мотивації

Відкладання справ

Відволікання: соціальні мережі, дзвінки, перерви на каву





ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

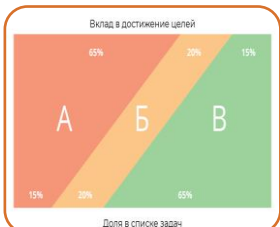
ОСНОВНІ МЕТОДИ І ТЕХНІКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ



**Матриця пріоритетів
Ейзенхауера**



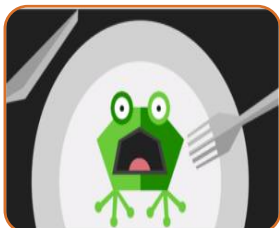
Метод «швейцарського сиру»



Система АБВ-аналізу



Метод «слона»



Метод «з'їсти жабу»



Метод 90/30





ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Виконання роботи з меншими витратами

Краща мотивація та більше задоволення від роботи

Зменшення поспіху та стресів

Краща організація та результати праці

Менша завантаженість роботою

Досягнення цілей найкоротшим шляхом

Зростання кваліфікації





ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

НЕДОЛІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

ВИМАГАЄ
НАВЧАННЯ ТА
ПРИ-
СТОСУВАННЯ

МОЖЕ СТАТИ
ДЖЕРЕЛОМ
ВІДВОЛІКАНЬ

РИЗИК ПЕРЕ-
НАВАНТАЖЕННЯ

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД
ТЕХНОЛОГІЇ





ПРАВИЛА ЕФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ



Плануйте не більше
10 справ

Пам'ятайте про
“колесо життя”

Доводьте справу до
кінця

Перевіряйте
актуальність завдань

Виділяйте важливі
справи

Носіть з собою список
завдань

Враховуйте свої
біоритми

Завдання, що швидко
виконуються, робіть
одразу

Просіть колег про
допомогу

Мотивуйте себе

Виконуйте всі
завдання

Не створюйте безліч
списків





ВИСНОВКИ

Застосування технологій тайм-менеджменту дасть змогу:



1

ефективно керувати
своїм часом

2

досягати поставлених цілей,
визначати пріоритети

3

розвивати свої професійні
навички

4

підвищити продуктивність і
результативність діяльності

5

зменшити кількість
відтермінованих завдань





ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

ЗАПРОШУЄМО ДО СПІВПРАЦІ!

ДУМКИ, ІДЕЇ, ПОБАЖАННЯ...



andragogika@ukr.net

alla-samko@ukr.net

