

Міністерство охорони здоров'я України
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
Кафедра організації і економіки фармації



Ph.D



**Вибіркова дисципліна
«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
МОЛОДОГО НАУКОВЦЯ»
ВК 1.5**

Оглядова лекція

Опис освітньої компоненти

1

МЕТА - формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань про сучасний тайм-менеджменту, набуття практичних навичок раціонального використання свого часу, цілепокладання, самомотивації, самоорганізації та розстановки пріоритетів, а також формування відповідних компетенцій у сфері тайм-менеджменту для фахової діяльності

2

Всього годин -90

Кредитів ECTS - 3

❖ Аудиторних годин - 44, у т.ч.:

✓ лекцій - 10 годин;

✓ практичних занять - 34 години.

❖ Самостійна робота - 46 годин.

3

❖ Форма контролю - **залік**

4

Коротка характеристика змісту освітньої компоненти



Тайм-менеджмент

(управління часом) –
це процес планування,
організування, мотивування,
контролювання та регулювання
використання свого часу
з метою досягнення
максимальної продуктивності
та поставлених цілей.



Основні методи тайм-менеджменту

- метод Д. Ейзенхауера;
- техніка «Хронометраж»;
- принцип Парето;
- правило Зайверта (60/20/20);
- метод пріоритетного планування ABC (15/20/65);
- система управління часом Франкліна;
- метод «Альпи»;
- діаграма Ганта;
- метод «Помідора»;
- метод «Швейцарського сиру»;
- метод «З'їсти жабу з ранку»;
- метод «Знищення змії»;
- метод «Поглинання слона»;
- SWOT-аналіз.



МЕТОД ЕЙЗЕНХАУЕРА

Автор - 34 президент США
Дуайт Ейзенхауер.

Поділ усіх завдань на 4 категорії:

- **категорія А** (важливо-терміново) – зробити;
- **категорія Б** (важливо-не терміново) – запланувати;
- **категорія В** (неважливо-терміново) – делегувати;
- **категорія Г** (неважливо-не терміново) – видалити.

	Терміново	Не терміново
Важливо	 А	 Б
Не важливо	 В	 Г



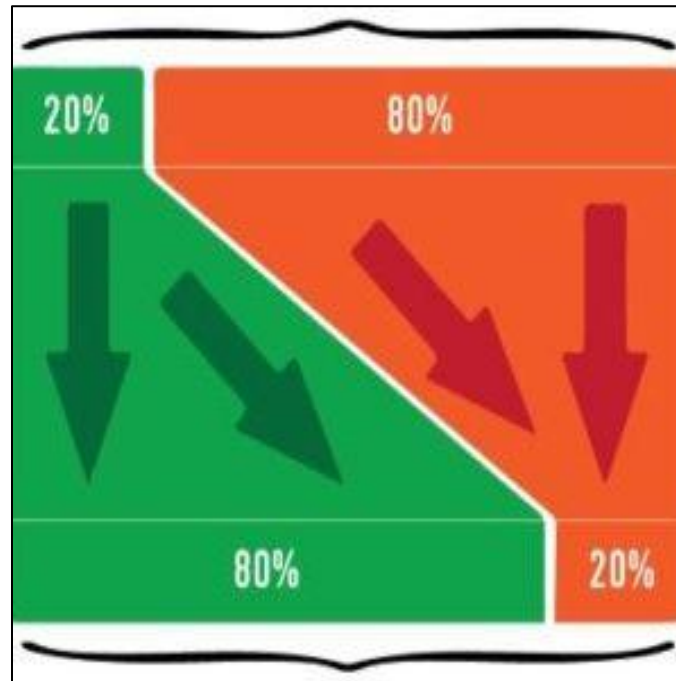
ТЕХНІКА «ХРОНОМЕТРАЖ»

Хронометраж –
це вивчення витрат часу
за допомогою фіксації і замірів
тривалості виконуваних дій.
Хронометраж дозволяє
провести «аудит» та
«інвентаризацію» часу, виявити
«поглиначів часу».





ПРИНЦИП ПАРЕТО



Емпіричне правило, введене італійським економістом, філософом і соціологом *Вільфредо Парето*.

Застосовуючи до тайм-менеджменту, це правило можна сформулювати так:

20% справ (і витраченого часу)

дають 80% результатів;

80% справ (і витраченого часу) дають 20% результатів.



ПРАВИЛО ЗАЙВЕРТА (60/20/20)



60%



20%



20%

Німецький професор економіки та тайм-менеджменту
Лотар Зайверт
запропонував планувати робочий день на 60%,
залишаючи 20% на розв'язання непередбачених завдань
і 20% на творчу діяльність
(наприклад, підвищення кваліфікації).



МЕТОД ПРІОРИТЕТНОГО ПЛАНУВАННЯ ABC (15/20/65)

(за суттю у даній методиці об'єднані матриця Ейзенхауера і принцип Парето)



Частка у переліку завдань (справ)

Група А - завдання, які мають значний вплив на ваше майбутнє і обов'язкові до виконання: термінові і важливі справи.

Група В - завдання, що не мають критичного значення в поточний момент, але мають істотне значення для досягнення мети: нетермінові, але важливі справи.

Група С - завдання, які класифікуються як «текучка»: неважливі і термінові/нетермінові та пожирачі часу.



СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ФРАНКЛІНА

Піраміда Франкліна



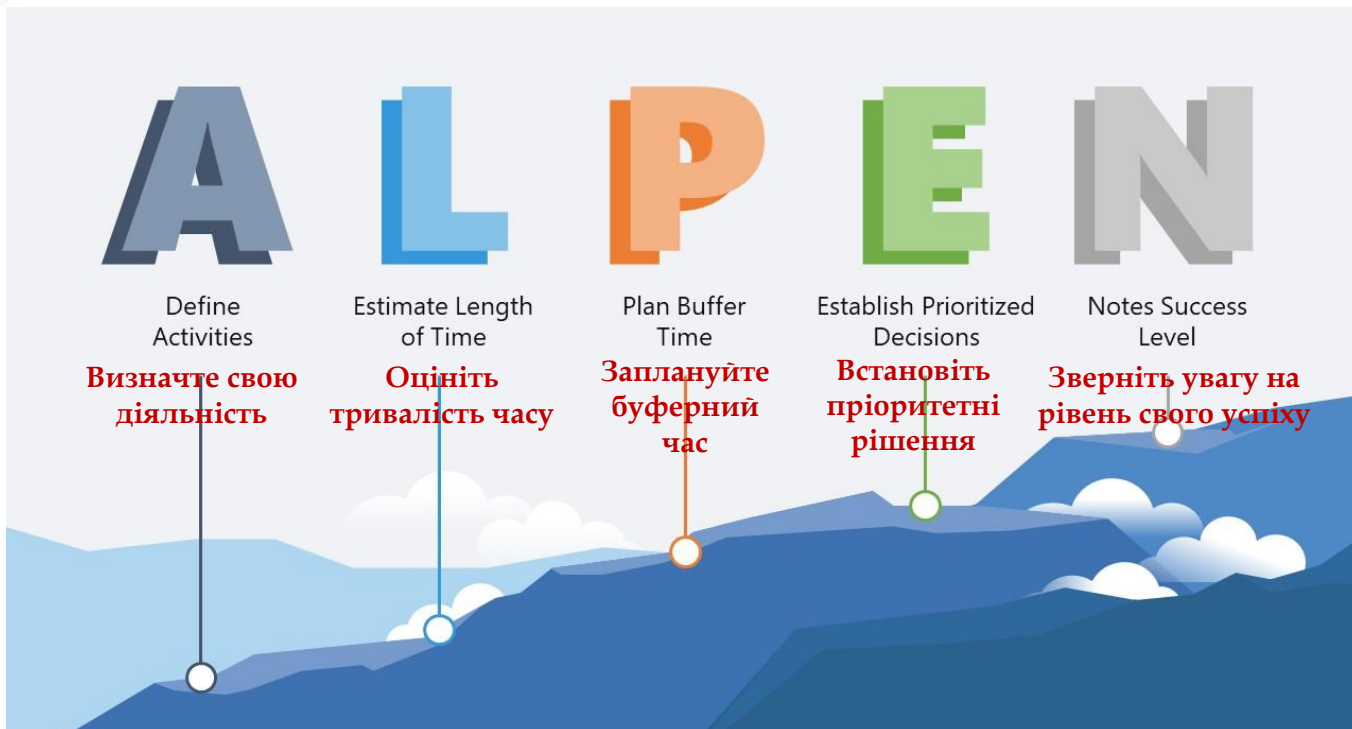
У нижній частині піраміди розташовуються життєві принципи і глобальні цілі, а в середній і верхній - довгострокові і короткострокові плани по досягненню цих цілей.

Автор - Бенджамін Франклін - один із засновників США.



МЕТОД «АЛЬПИ»

*Розробив
німецький
професор
економіки та
тайм-
менеджменту
Лотар Зайверт*

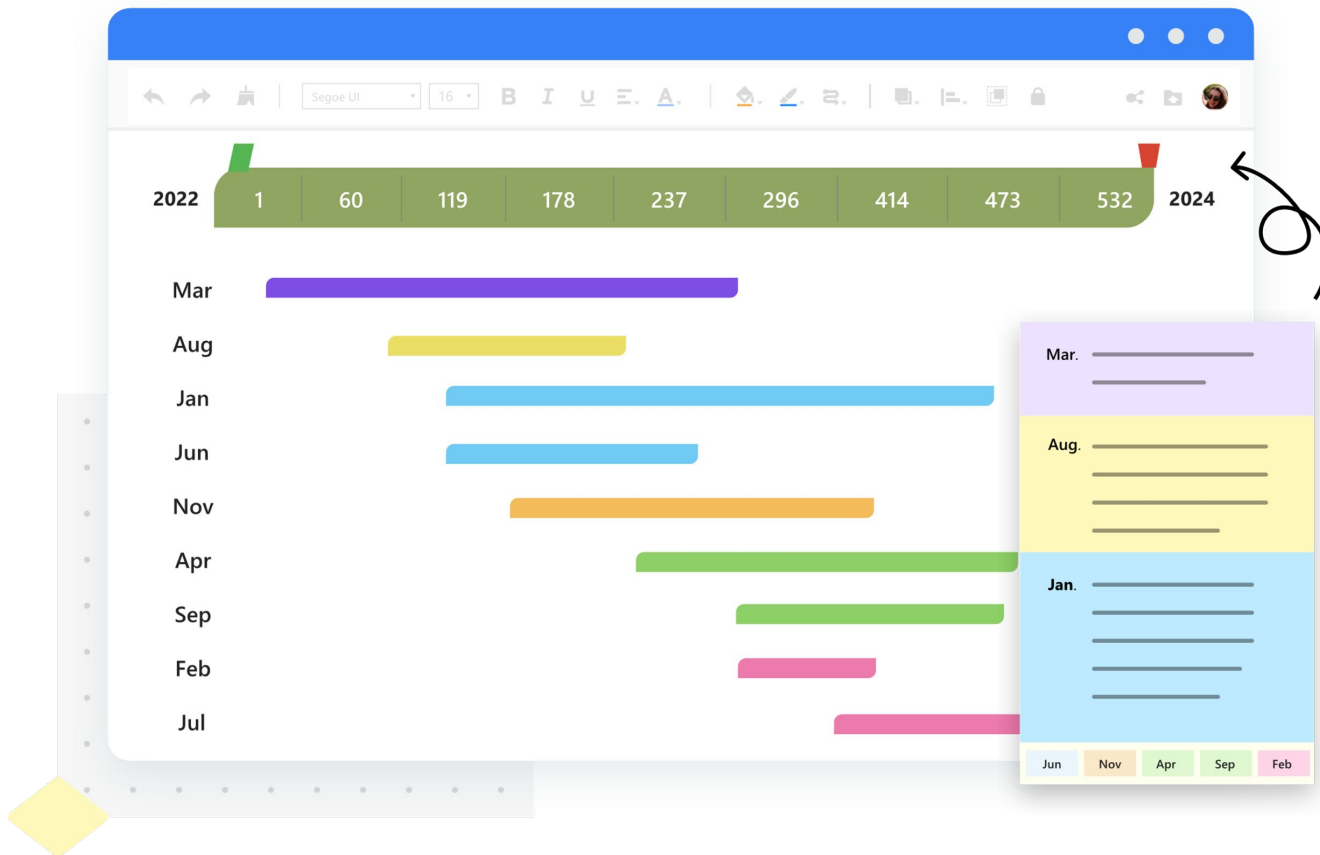


1 етап	складається повний перелік робіт на поточний період з урахуванням пріоритетності виконання
2 етап	визначається планована тривалість розв'язання кожного із завдань і загальний бюджет часу на їх виконання
3 етап	резервування часу для виконання завдань
4 етап	аналіз виконаних завдань і перенесення незавершених заходів, пошук шляхів вдосконалення роботи



ДІАГРАМА ГАНТА

*Запропонував
американський
інженер-механік і
консультант з
управління
Генрі Лоуренс Гант*



Метод, реалізований у вигляді таблиці, горизонтальні рядки якої відображають певні відрізки часу, а вертикальні – список актуальних завдань. Діаграма уможлиблює візуальне оцінювання послідовності та/або одночасності завдань та їх відносну тривалість.

Є безкоштовні онлайн-конструктори для побудови діаграм Ганта.

МЕТОД «ПОМІДОР»



Кухонний таймер
ТГА Помідор



Італянець Франческо Чірілло в часи студентства усвідомив, що відволікався на безліч дрібних справ, і встановив, що зосереджено навчатися можна упродовж 25 хв.

Тому прийняв рішення розділити весь час, відведений на заняття/роботу, по блокам.

25 хв приділяється роботі, ні на що не відволікаючись.

Далі робиться перерва на 5 хв, і цикл повторюється.

Після кожного четвертого циклу необхідно робити перерву на 30 хв для повноцінного відпочинку.

Для цього методу створено кілька додатків за назвою pomodoro під Windows, iOS і Android.



МЕТОД «ШВЕЙЦАРСЬКОГО СИРУ»

*Розробив
американський
фахівець з тайм-
менеджменту
Алан Лакейн*



Для того щоб виконати неприємне чи складне завдання, спочатку розбийте його на кілька дрібних підзавдань і виконуйте їх у довільному порядку (ніби «вигризаючи» з різних місць шматочки великої задачі).



МЕТОД «З'ЇСТИ ЖАБУ З РАНКУ»



*Розробив канадсько-американський письменник із саморозвитку, оратор-мотиватор, підприємець, психолог
Браян Трейсі*

Є такі завдання, які робити не хочеться, але треба. Постійно відкладаючи ці завдання, Ви робите тільки гірше собі, адже морально на себе тиснете. Однак виконавши такі завдання, Ви зможете видихнути з полегшенням, адже це найважче, що Ви маєте зробити.

Виконання дуже неприємного, але дуже необхідного завдання передбачає вираз «з'їсти жабу на сніданок».

МЕТОД «ЗНИЩЕННЯ ЗМІЙ»



Змії – це безліч тих дрібних, але невідкладних завдань, які необхідно виконати, хоча вони і не належать до пріоритетних. Вони ніби Вас сплутують, хапають за руки і крадуть Ваш час. Тут необхідно або приділити їм небагато часу і зробити все, або делегувати виконання комусь, або відкласти в сторону взагалі.



МЕТОД «ПОЇДАННЯ СЛОНА»



Під «слоном» у тайм-менеджменті розуміють великі важливі завдання, що потребують багато сил, енергії та часу. Іноді цей «слон» такий великий, що навіть страшно до нього підходити, а не те, що їсти. Для того, щоб подолати «слона» потрібно не боятися масштабів, а спробувати розбити велике завдання на основні етапи, продумати всі важливі кроки, чітко встановити терміни та послідовно йти до мети. Тобто «слона» за методом «швейцарського сиру» слід розбивати на невеликі шматочки – «біфштекси» – і щодня «з'їдати» по одному з них.

ЯКІСНИЙ І КІЛЬКІСНИЙ SWOT-АНАЛІЗ



достоїнства і переваги, які вирізняють предмет дослідження серед інших

Внутрішнє середовище

недоліки предмета дослідження, які його послаблюють та підлягають виправленню



зовнішні потенційні чинники (тенденції і явища), що надають додаткові перспективи для досягнення цілей

Зовнішнє середовище

ЗОВНІШНІ потенційні чинники (тенденції і явища), що за відсутності відповідної реакції можуть ускладнити досягнення цілей

$$k_{TOWS} = (S + O) - (W + T)$$

Підсумок кількісного SWOT-аналізу (k_{SWOT})

Акронім SWOT вперше ввів американський професор Кеннет Ендрюс



ВЕРСІЇ SWOT-АНАЛІЗУ

<p>T</p> <p>Threats Загрози (ризики)</p> 	<p>O</p> <p>Opportunities Можливості (перспективи)</p> 
<p>W</p> <p>Weakness Слабкі сторони (недоліки)</p> 	<p>S</p> <p>Strengths Сильні сторони (переваги)</p> 

TOWS-аналіз передбачає, що спочатку з'ясовуються загрози та можливості зовнішнього середовища, а відтак аналізуються слабкі й сильні сторони внутрішнього середовища предмета дослідження. Ця версія SWOT-аналізу зміщує акцент з вивчення чинників внутрішнього середовища на зовнішнє середовище. TOWS-аналіз доцільно застосовувати у надзвичайних ситуаціях воєнного, природного, техногенного і соціально-політичного характеру загальнодержавного та міжнародного рівня.

WOTS-UP

передбачає аналіз слабких сторін і можливостей, загроз і сильних сторін, що лежать в основі планування



Organizational SWOT analysis – організаційний SWOT-аналіз – предметом дослідження є організація чи процес

Personal SWOT analysis – особистий SWOT-аналіз – предметом дослідження є людина в досягненні власних кар'єрних цілей та використанні часу

ПАМ'ЯТКА МОЛОДОГО НАУКОВЦЯ



Плануй не більше 10 справ

10

20% зусиль дають 80% результату

80/20

Виділяй важливі справи



Провіряй актуальність задач



Носи з собою список задач



Дотримуйся режиму дня



TIME



Обмінюйся власним досвідом



Швидко виконувати задачі роби зразу



Мотивуй себе



Не створюй великі списки



Виконуй всі задачі



Доводи справи до кінця

**Дякуємо за увагу
і запрошуємо
до вивчення дисципліни!**

Кафедра організації і економіки фармації,
м. Львів, вул. Пекарська, 75,
корпус Навчально-виробничої аптеки,
3 поверх,
тел. (032) 276-86-39, 276-85-81,
e-mail - kaf_organizationpharm@meduniv.lviv.ua