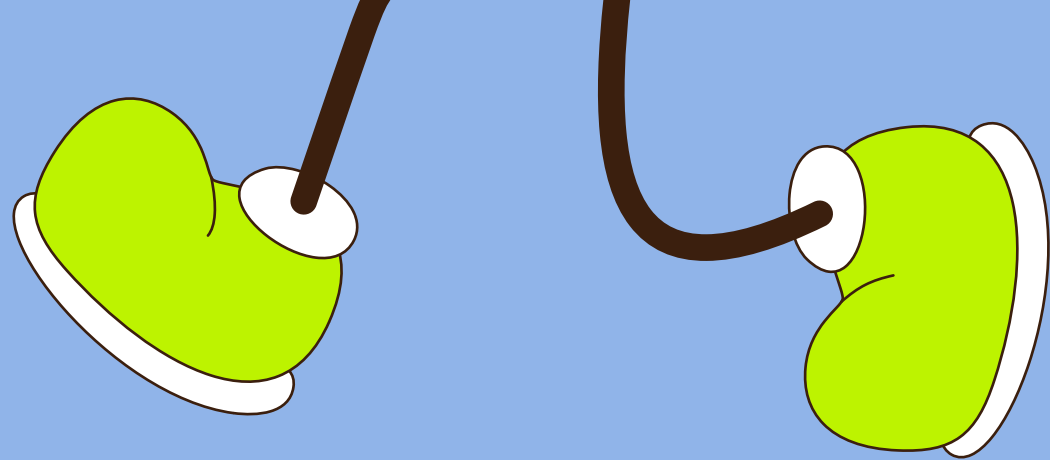


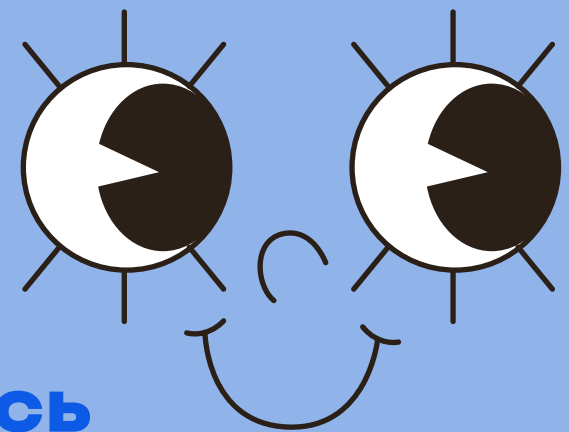
Битрикс24[⌚]



7 ШАГОВ К ХОРОШЕМУ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Многие думают, что цель тайм-менеджмента — сделать как можно больше дел. Но на самом деле, это прямая дорога к выгоранию. Хороший тайм-менеджмент — это не «успевать всё», а «регулярно успевать делать то, что действительно важно». Мы не можем увеличить количество часов в сутках, но можем решать, как их использовать.

**СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ 7 ШАГАМ.
И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, КАК СТАНОВИТЕСЬ
ПРОДУКТИВНЕЕ И СПОКОЙНЕЕ.**



1. Планируйте

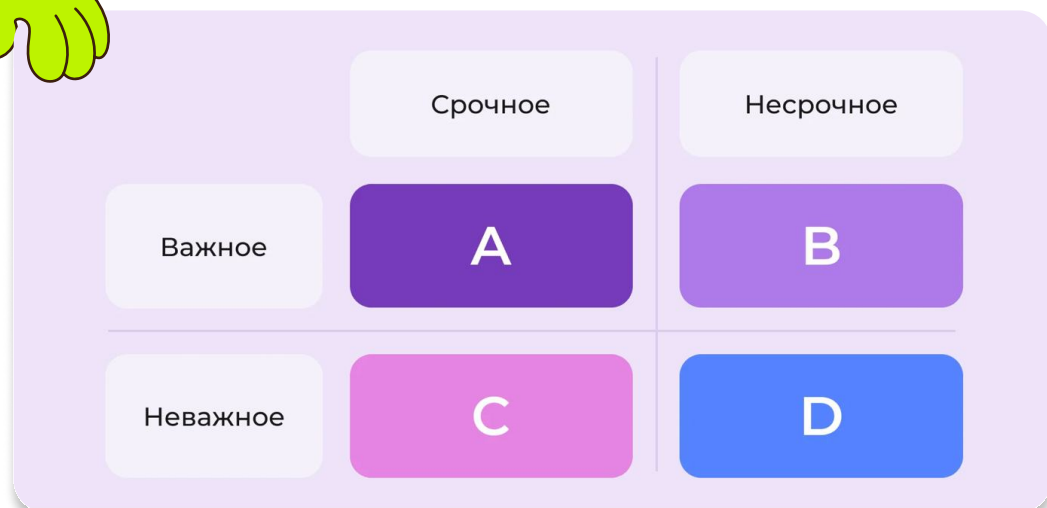
Создавайте списки задач на день, неделю, месяц, чтобы упорядочить дела. В Битрикс24 это можно делать в разделе Задачи или Календаре.



The screenshot displays the Bitrix24 calendar interface. At the top, there are tabs for 'День' (Day), 'Неделя' (Week), 'Месяц' (Month), 'Расписание' (Schedule), and 'Приглашения' (Invitations). The 'День' tab is selected, showing the date '10 октября 2024' (Thursday). Below the date, there are two task lists: 'Идеи для маркетплейса на Лайфхакере' and 'Стилеобразующие элементы (например, слоган)'. The main part of the interface is a vertical timeline with time slots from 0:00 to 16:00. Tasks are scheduled as follows: 'Созваниваюсь с подрядчиками' (10:00 - 11:00), 'Подготавливаю документы' (11:00 - 12:00), 'Обед' (12:00 - 13:00), 'Штурм идей' (13:00 - 14:00), 'Подготавливаю макет' (14:00 - 15:00), and 'Обсудить задачи' (15:00 - 16:00). On the right side, there is a monthly calendar for October 2024, with the 10th highlighted. A hand icon is pointing at the 10th. Above the monthly calendar, there are buttons for 'СИНХРОНИЗИРОВАТЬ КАЛЕНДАРЬ' and 'СВОБОДНЫЕ СЛОТЫ'.

2. Расставляйте приоритеты

Определяйте важность и срочность задач. Здесь поможет простой и удобный метод — Матрица Эйзенхауэра. Выглядит она вот так:

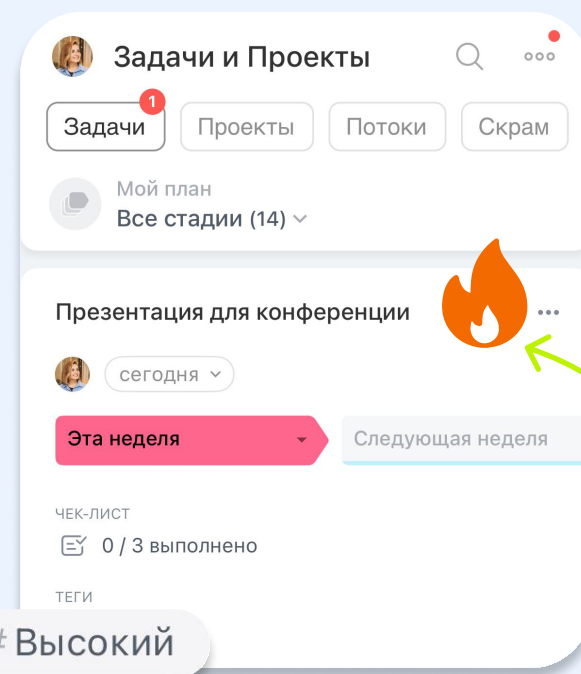


Что нужно сделать:

1. Составьте список всех задач.
2. Оцените каждую задачу по важности и срочности.
3. Распределите задачи по квадратам.
4. Начните с задач из квадрата A, затем B и так далее.

Хороший тайм-менеджмент

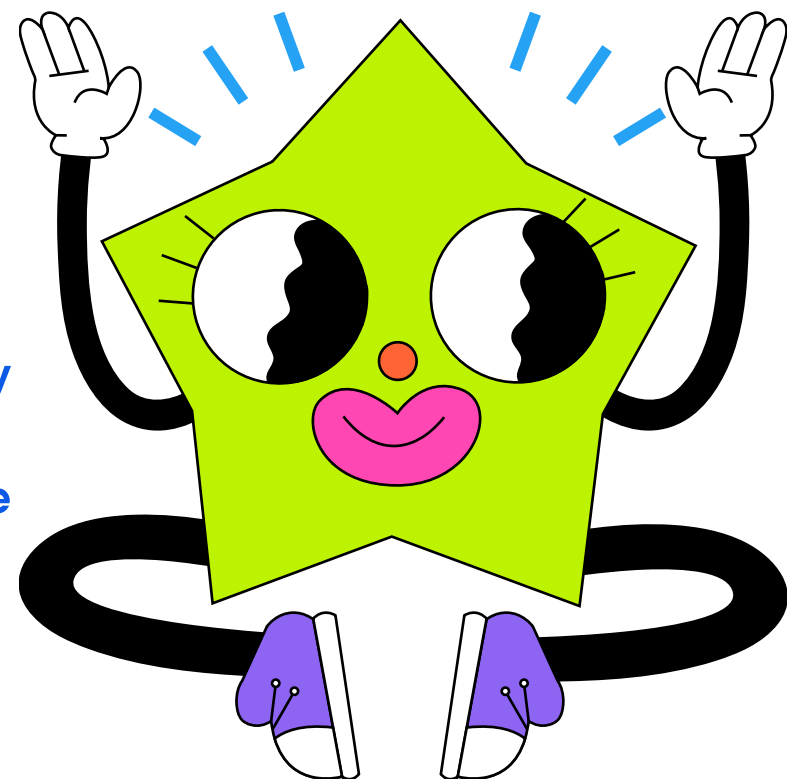
В Битрикс24 для этого метода можно использовать теги в задачах. Каждый квадрат — свой тег. Теги помогут быстро визуально оценивать работу и сортировать задачи по важности одним кликом.



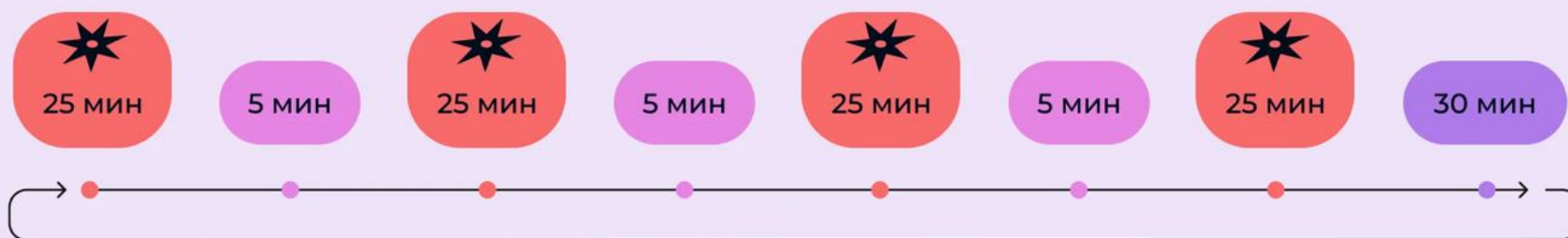
А еще в Битрикс24 есть инструмент «Важные задачи» — активируйте символ «огонька», чтобы выделить задачу для всех участников. Тогда вам и вашим коллегам будет проще понимать приоритеты.

3. Держите фокус, не распыляйтесь

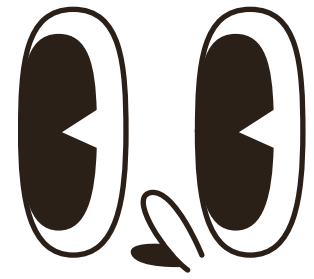
Попробуйте технику помodoro — ее легко освоить и сразу применить. Суть — чередовать периоды интенсивной работы и короткие перерывы. Работайте 25 минут, пока не пропищит таймер. Затем отдохните пять минут. После четырех таких циклов сделайте длинный перерыв на 15–30 минут. Техника помогает сохранять продуктивность и меньше отвлекаться, пока вы работаете над задачей.



Метод помodoro



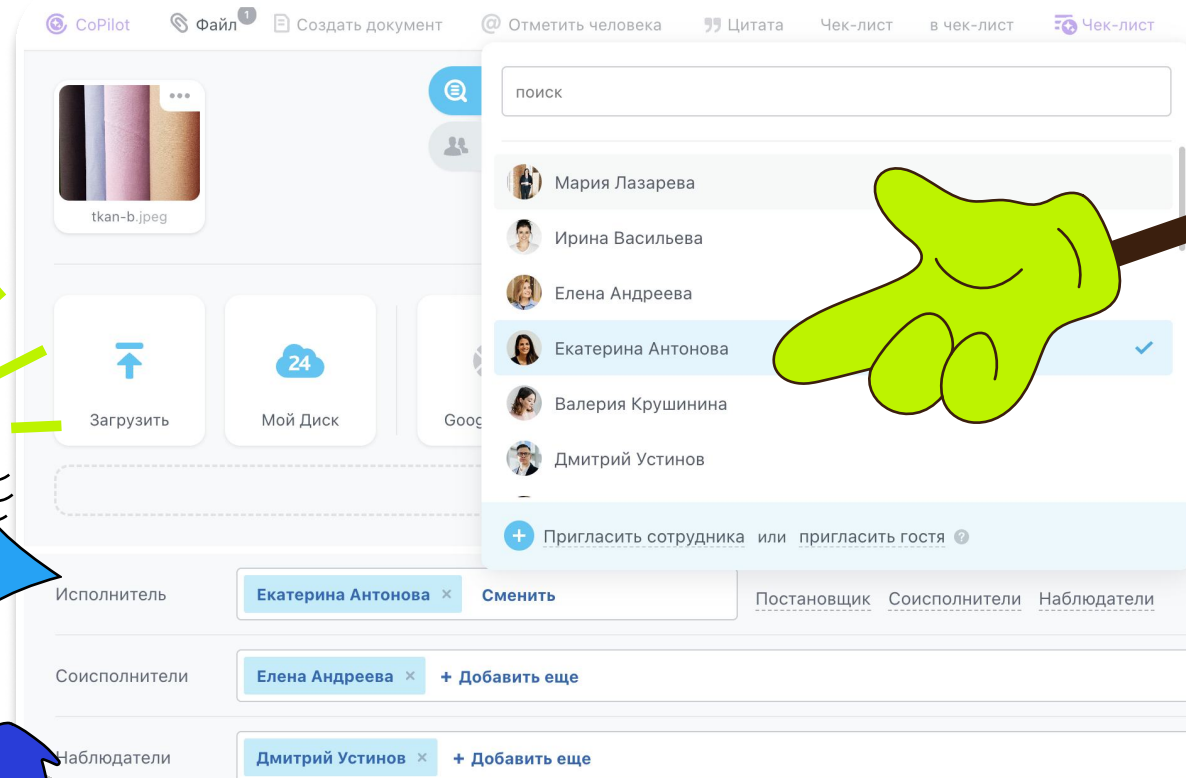
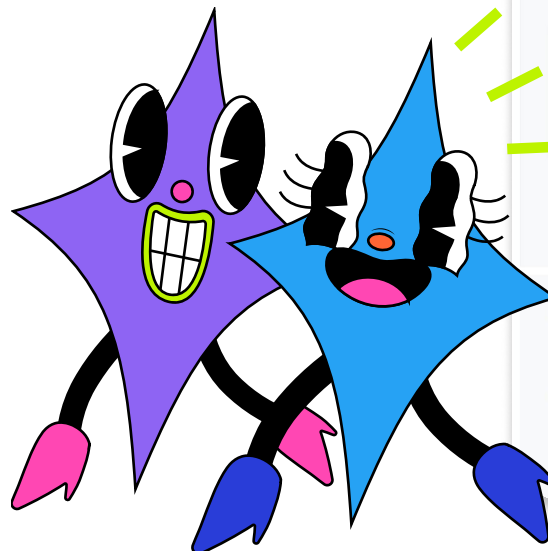
4. Уберите всё, что мешает



Позаботьтесь, чтобы вас ничто не отвлекало. Выключите уведомления на телефоне, закройте ненужные вкладки в браузере. Разделяйте личное и рабочее общение. В этом поможет Битрикс24 мессенджер: чаты, каналы, видеозвонки. Здесь всё, как в привычных мессенджерах, но только для работы.

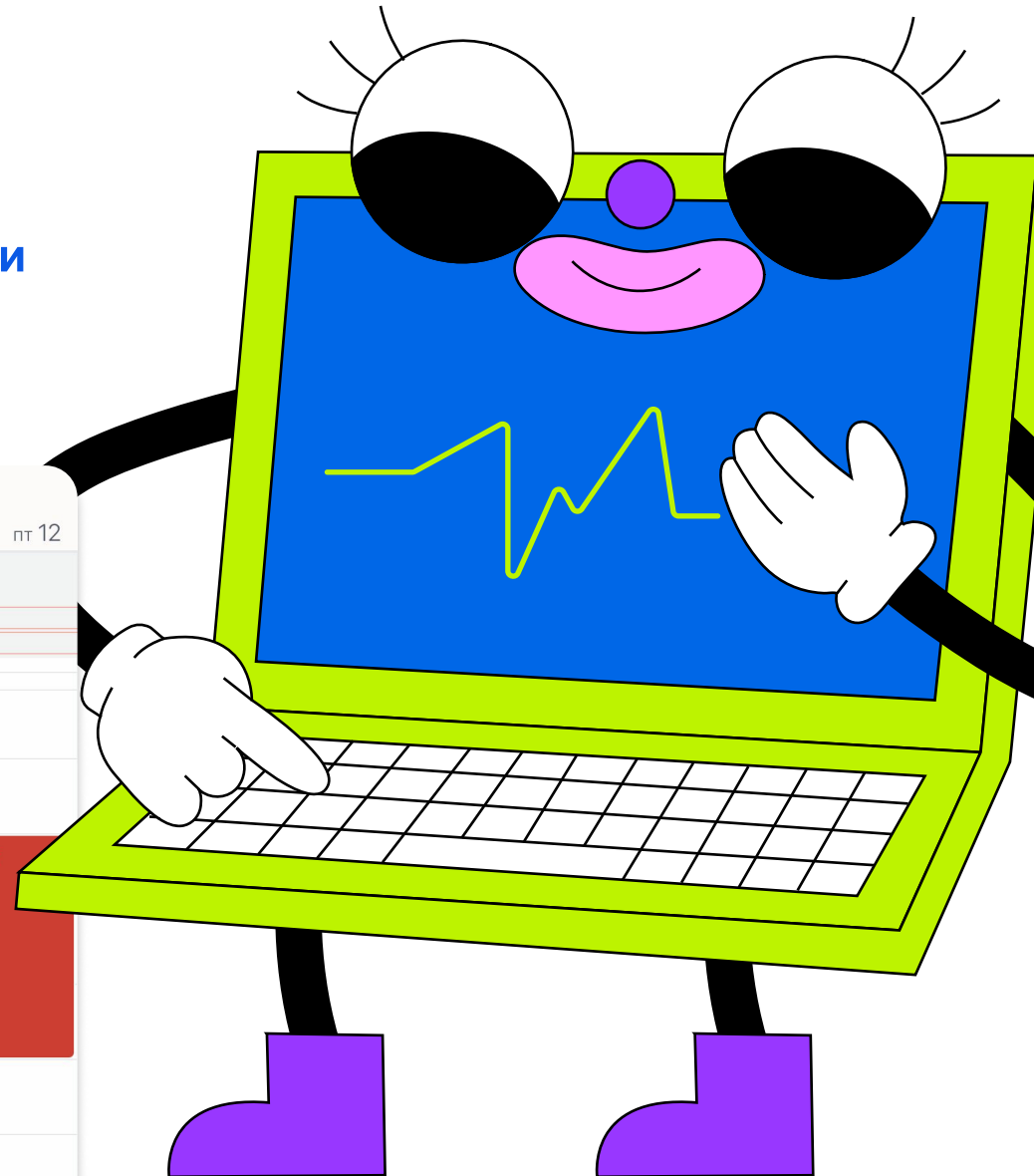
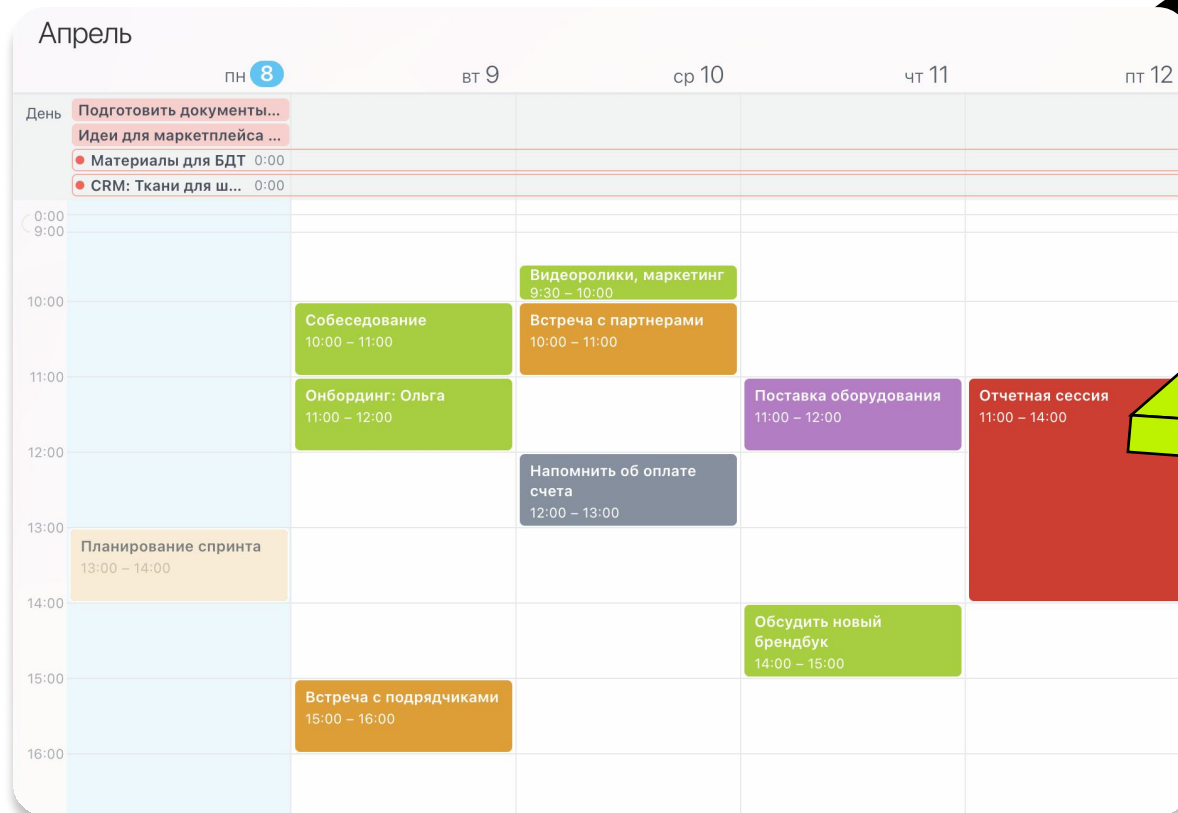
5. Делегируйте

По возможности передавайте задачи коллегам или подчиненным.



6. Учитывайте биоритмы

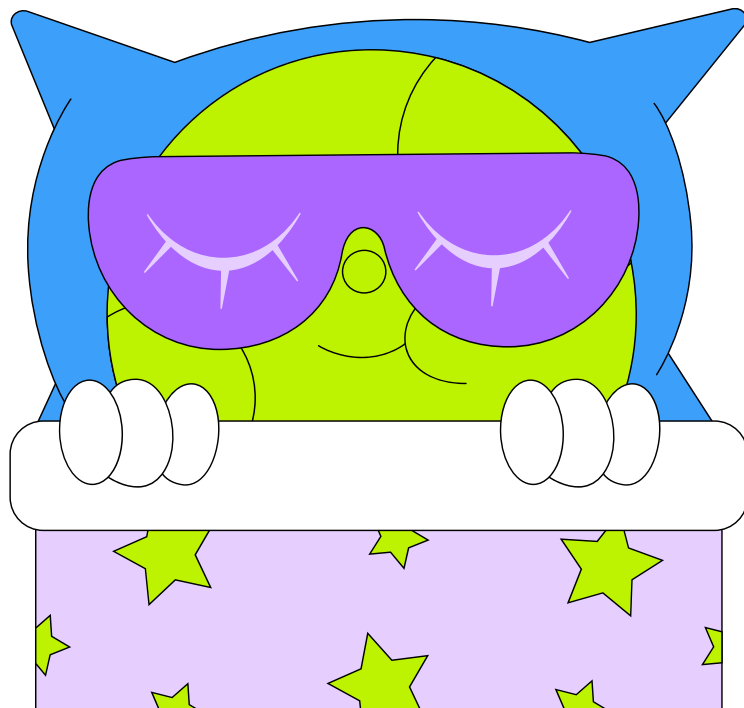
Важно хорошо чувствовать, когда вы продуктивны, а когда ваше внимание уплывает. Например, на утро запланировать важные задачи и встречи, а после обеда заняться более рутинными делами.



7. Помните об отдыхе

Делайте регулярные паузы для восстановления сил.
И еще — хорошо высыпайтесь.

Чтобы качественный сон не оставался только в обещаниях, поддержите себя челленджем, который сейчас набирает популярность в соцсетях — Sleertober, то есть Сонтябрь. Его суть — спать каждый день по 8 часов в течение месяца. Возможно вам понравится, и вы захотите продолжить, превратив Сонтябрь в Год хорошего сна, а может и дольше.



Сонтябрь



1	SLEEP 8 HOURS	15	SLEEP 8 HOURS
2	SLEEP 8 HOURS	16	SLEEP 8 HOURS
3	SLEEP 8 HOURS	17	SLEEP 8 HOURS
4	SLEEP 8 HOURS	18	SLEEP 8 HOURS
5	SLEEP 8 HOURS	19	SLEEP 8 HOURS
6	SLEEP 8 HOURS	20	SLEEP 8 HOURS
7	SLEEP 8 HOURS	21	SLEEP 8 HOURS
8	SLEEP 8 HOURS	22	SLEEP 8 HOURS
9	SLEEP 8 HOURS	23	SLEEP 8 HOURS
10	SLEEP 8 HOURS	24	SLEEP 8 HOURS
11	SLEEP 8 HOURS	25	SLEEP 8 HOURS
12	SLEEP 8 HOURS	26	SLEEP 8 HOURS
13	SLEEP 8 HOURS	27	SLEEP 8 HOURS
14	SLEEP 8 HOURS	28	SLEEP 8 HOURS

Битрикс24[⌚]

Хороший тайм-менеджмент учит расставлять приоритеты и отсекай лишнее. Тогда вы будете успевать делать то, что вам действительно важно. Это помогает найти баланс между работой и личной жизнью, стать эффективнее, спокойнее и просто счастливее

**С БИТРИКС24 УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ
И РЕШЕНИЯМИ УДОБНЕЕ.
ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ**

[ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО](#)

