ГлавУч
centr5.ru

Личная эффективность руководителя

- Энергетика
  - Здоровье
    - Сон
      - 15 минут днем
      - Маска + беруши
      - Шавасана
      - Во сколько встану
    - Физ нагрузка
      - 15 минут в день. Но каждый день
  - Цель
    - Отклик телом
  - Если нет - ничего не делайте!
- Планирование
  - Вечером и утром по 5 минут
- С сотрудниками
  - Ответственность на вас всегда
- Делегирование
  - Срм
  - Инструкции
- Счастье - оно где?
  - Автомобиль
- Идеи
  - Ваше "Место силы"
- Тайм-менеджмент
  - Идеи
    - 80 %. Достоточно
    - Главный враг - прерывания
    - Думать до принятия решения. После - не думать
    - Хорошо работает день перед отпуском. Главное количество!
    - Хорошо работают обещания другим
    - Одно дело!
  - Помидоры
    - Кайф, что нет переутомления
    - Нельзя достичь Эверест за один раз. Такие задачи пугают
    - 25 минут работы без отвлечения
    - Обязательно перерыв
    - Список дел и из них выбираем
    - Флажок или показатель своего помидора
  - Жесткий ТМ
    - Расчёт стоимости часа
      - Не знаешь ценности своему времени - другие не будут ценить
    - Пожиратели времени - гасить
    - Потеряйся!
      - Телефон - по расписанию
        - Беззвучный всегда
      - Соц сети
    - Подальше от толпы
    - Сомневаешься? - прочь
    - Пунктуальность