



ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

Управление временем — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.



Что входит в тайм – менеджмент?

- планирование,
- распределение,
- постановку целей,
- делегирование,
- анализ временных затрат,
- мониторинг,
- организацию,
- составление списков и расстановку приоритетов.



- Помните, что у нас есть много сфер в жизни, но значимость этих сфер — разная. Какие-то мы можем оставить без внимания на некоторое время (и ничего не случится), другие надо всегда держать под контролем.



Основной вопрос в любой момент времени: что для меня важно сейчас?

Первый уровень – забота о себе

Второй уровень — отношения с близкими, любовь и принятие.

Третий — покой и защита (когда мы помогаем нашим близким, нашим детям, в частности с эмоциями).

Четвертый — распорядок дня и организации жизни семьи.

Пятый — это порядок дома, обеспечение основных нужд.

Шестой (и последний) — работа, учеба, самореализация и развитие — и для себя, и для детей.

Самореализация и развитие

Обеспечение основных нужд

Организация жизни семьи

Помощь с эмоциями

Любовь и принятие

Забота о себе



РАБОТА И УЧЕБА

ПОРЯДОК ДОМА

РАСПОРЯДОК ДНЯ

ПОКОЙ И ЗАЩИТА

ОТНОШЕНИЯ

МОЙ РЕСУРС

- Самая главная проблема родителей — они мечутся между разными задачами и от этого возникает чувство, что они ничего не успевают.
- Попытка совместить все в один момент мешает концентрации, от этого страдает эффективность



Успешное приемное
родительство : эффективное
управление временем.



Основная идея проекта – помощь замещающим семьям в эффективном управлении временем.



- Замещающим семьям, особенно тем кто взял на себя заботу о нескольких детях, может быть сложно справляться с управлением множеством задач и действий. В том числе школа, здоровье, терапия, развлечения и прочее. Эффективное управление временем поможет им структурировать и организовать свое время, чтобы быть более продуктивными и эффективными в выполнении всех задач.

Наши задачи:

1. Представление проекта и его целей с помощью соц сетей АНО «Остров Возможностей», сайта, а также общих чатов в мессенджерах руководителей представительств, в СМИ.
2. Отбор и привлечение данной категорий семей к участию в проекте, объяснение важности эффективного управления временем для замещающих родителей, изъявивших желание пройти обучение.
3. Разработка онлайн курсов по планированию и наглядного учебного пособия
4. Проведение он-лайн курсов для замещающих семей.
5. По результатам, с учетом возникших вопросов и имеющегося опыта замещающих родителей-участников проекта.
6. Разработка методических рекомендаций по результатам обучения и распространение данного материала среди прошедших обучение.

