



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ОБРАЗОВАНИИ, ДЕТСТВЕ, СЕМЬЕ
И ВОСПИТАНИИ



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



2025



КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ВСЕ УСПЕВАТЬ?

ЖИЗНЬ

высокие нравственные идеалы

2–4 курсы СПО

КТО Я

Я —....

Мне важно...

Я хочу...

Гражданин

Взаимопомощь

Стать хорошим специалистом

Студент

Уважение к труду

Внести вклад в жизнь колледжа

Будущий специалист

Семья

Укрепить семью

...

...

...

ЦЕЛЬ — РЕАЛЬНОСТЬ — ВАРИАНТЫ — ПЕРВЫЙ ШАГ

Цель — это то, чего я хочу достичь.

Реальность — это объективная оценка того, что есть сейчас.

Варианты — это возможные пути.

Первый шаг — это конкретное маленькое действие.

SMART. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

- S** **Конкретная**
(что/когда/сколько)
- M** **Измеримая**
(процент/сумма/килограмм)
- A** **Достижимая**
(ближе на шаг / зависит только от вас / экологичная)
- R** **Важная**
(каков конечный результат и для чего он вам / какова ценность для вас)
- T** **Ограничена по времени**
(когда начало и конец)

ЦЕЛЬ — РЕАЛЬНОСТЬ — ВАРИАНТЫ — ПЕРВЫЙ ШАГ

Цель: «Хочу к июню устроиться на работу по специальности на предприятие своего города и расти как специалист».

Реальность: «Сейчас у меня нет резюме, нет портфолио, я не знаю, какие предприятия набирают сотрудников. Оценка по шкале от 1 до 10 — тройка».

Варианты: «Могу пойти на ярмарку вакансий. Могу обратиться к куратору или мастеру производственного обучения. Могу посмотреть материалы по составлению резюме. Могу сходить на стажировку или практику, чтобы получить опыт. Могу поговорить с друзьями, которые уже работают, узнать, где нужны специалисты. Могу обратиться в центр занятости или на предприятие — партнер колледжа».

Первый шаг: «Сегодня после занятия подойду к куратору и спрошу, как можно получить такую информацию».



ПЛАНИРОВАНИЕ

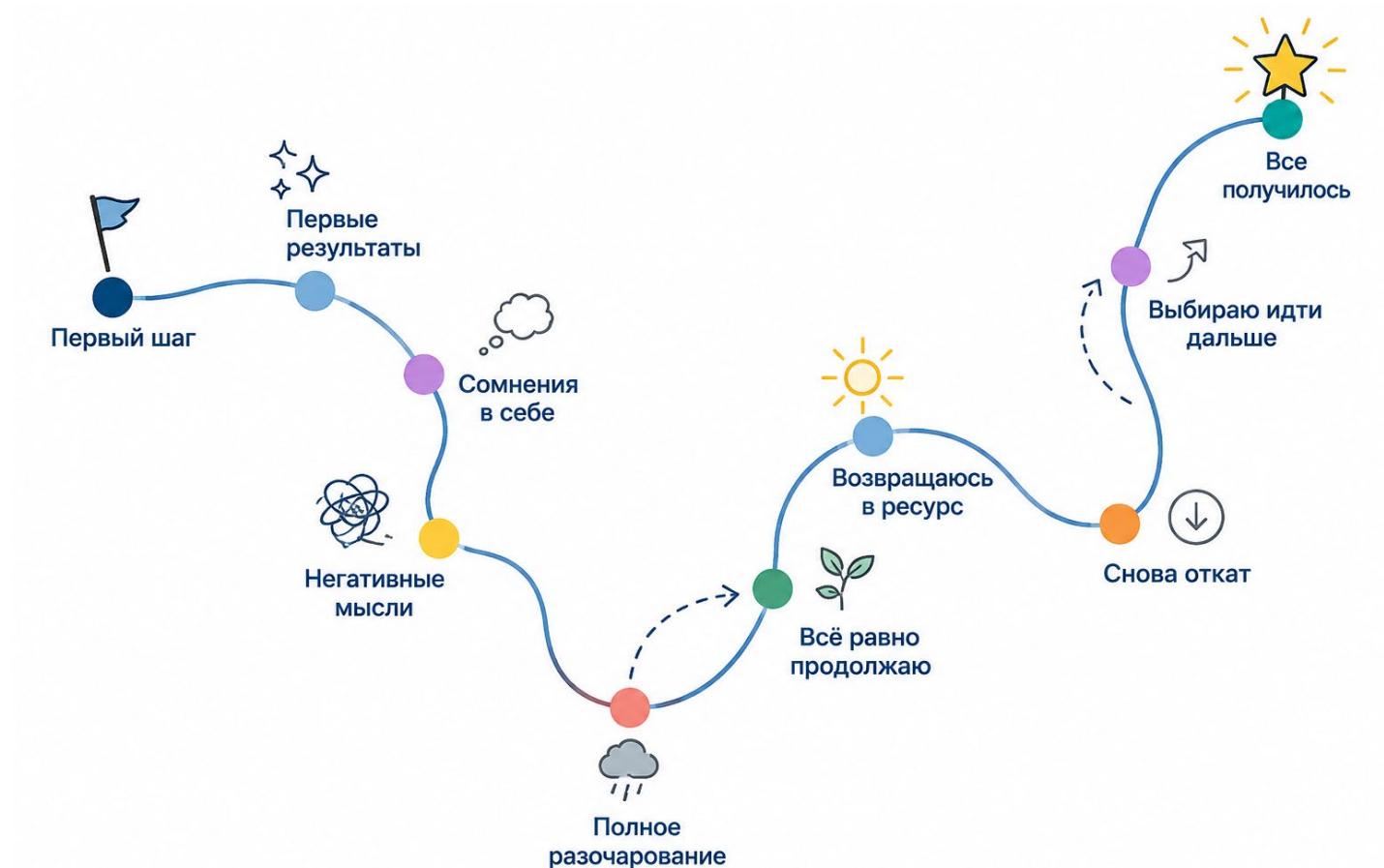
● Ценности

● Идентичность

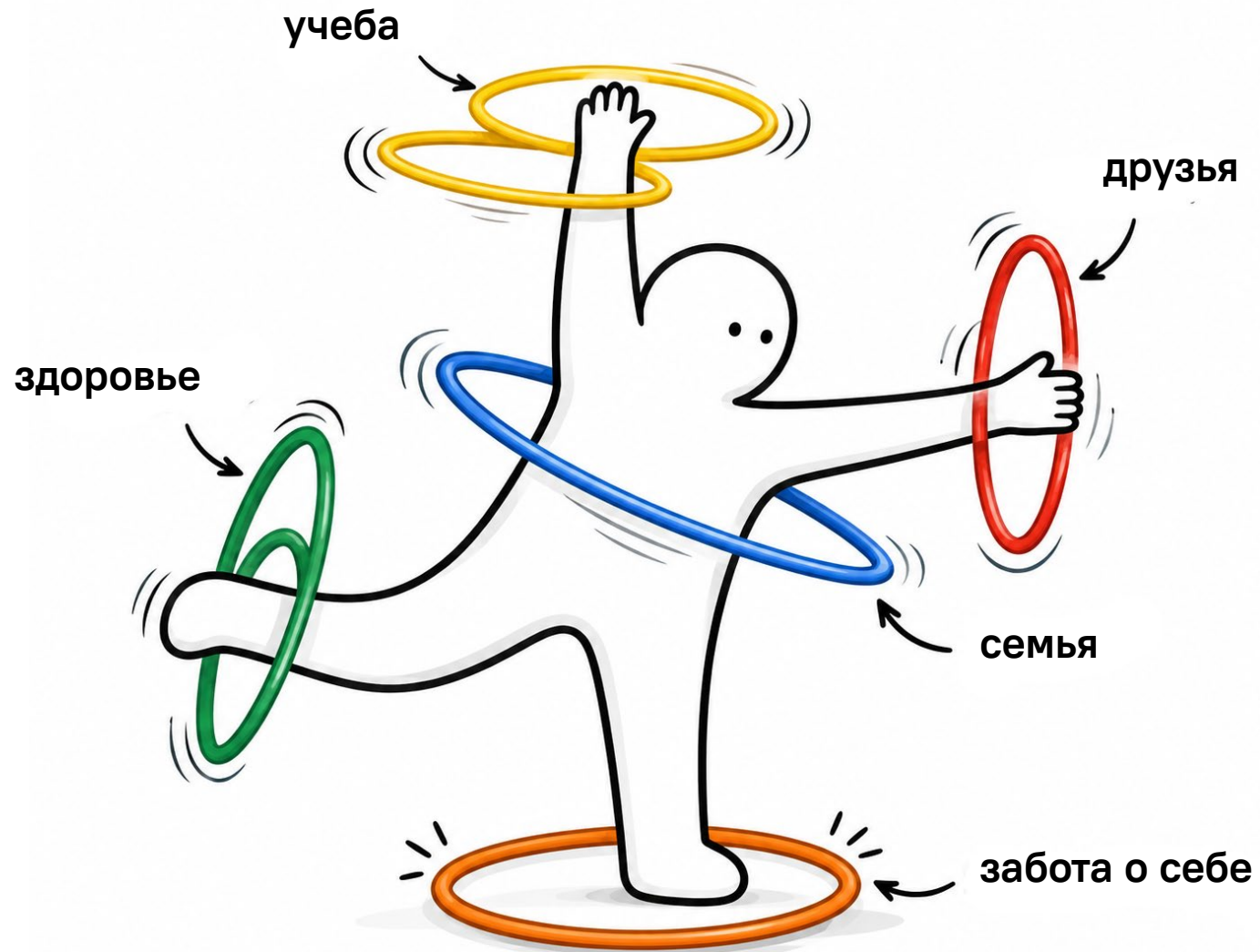
● Долгосрочные цели

● Среднесрочные задачи

● Конкретные дела



ПРОКРАСТИНАЦИЯ



ОТДЫХ

1

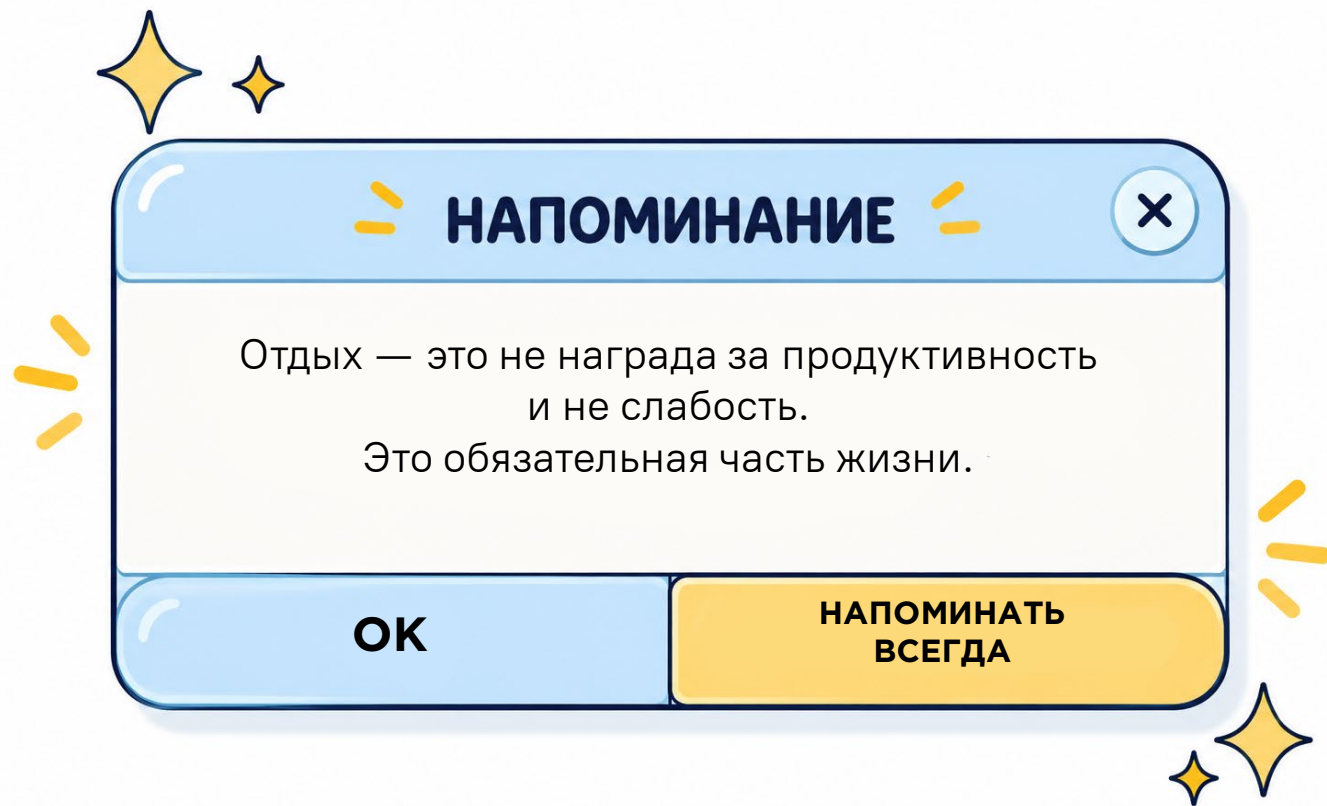
Восстановление
(пассивный отдых)

2

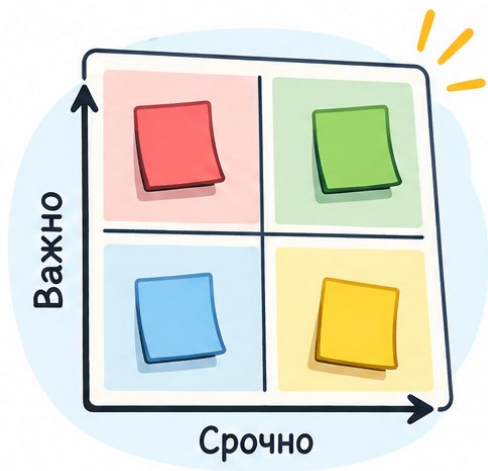
Активный отдых

3

Эмоциональный
и духовный отдых



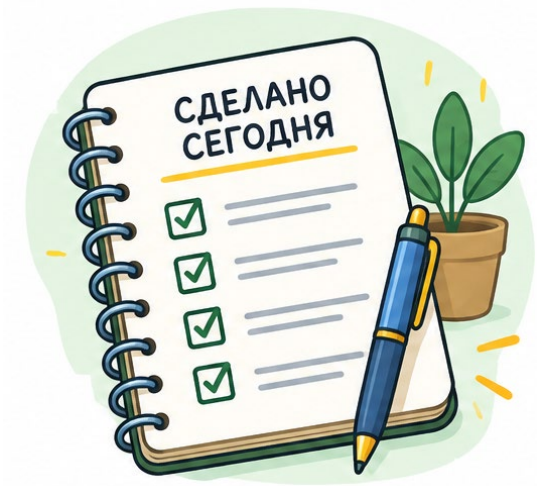
ИНСТРУМЕНТЫ



Матрица
приоритетов



Правило 5 минут —
на это дело нужно
больше 5 минут?



Дневник
«Сделано за день»

МАТРИЦА ПРИОРИТЕТОВ

	несрочно	срочно
важно	В первую очередь	Потратить как можно больше времени
неважно	Потратить как можно меньше времени	В последнюю очередь

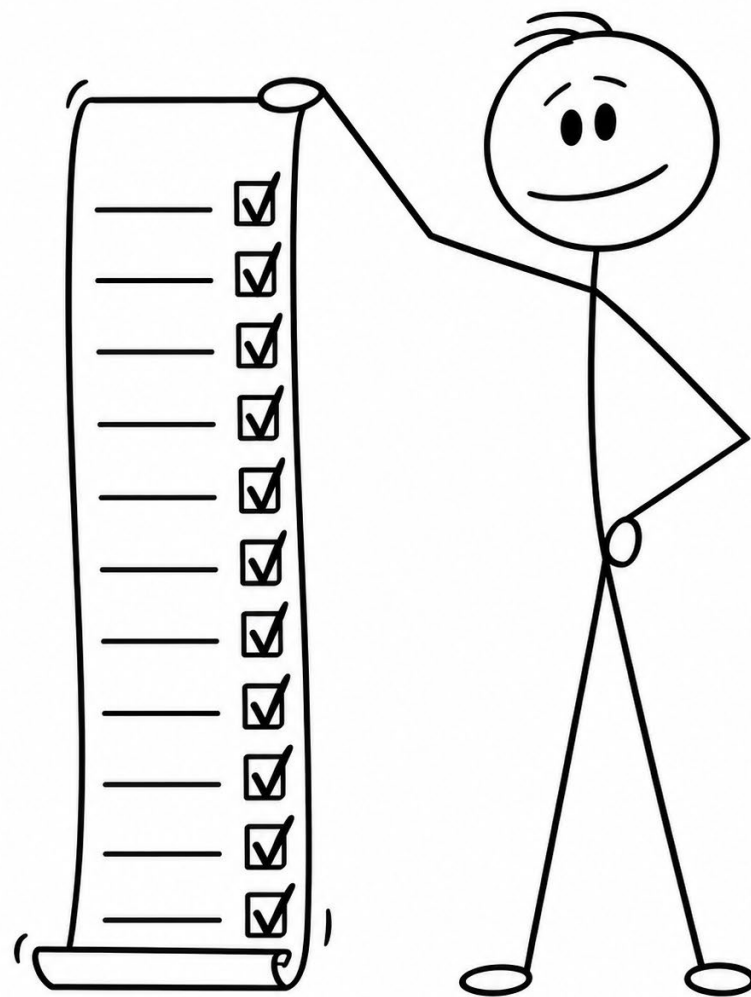
ПРАВИЛО 5 МИНУТ



Тебе не нужна мотивация.
Тебе нужно **начать**.



ДНЕВНИК «СДЕЛАНО ЗА ДЕНЬ»

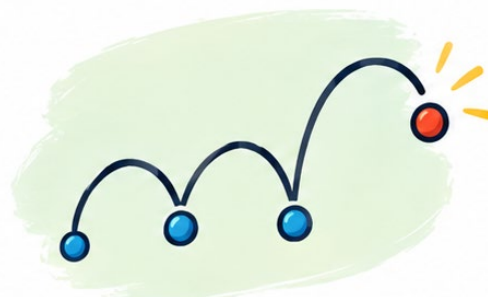




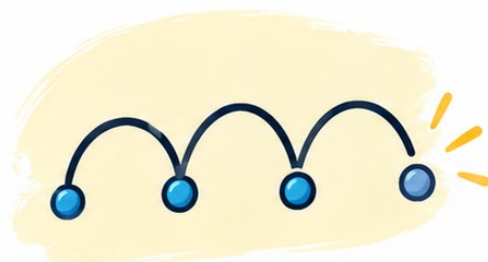
ТЕБЕ НЕ НУЖНО
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ



ТЕБЕ НУЖНО
БОЛЬШЕ ФОКУСА



ТЕБЕ НЕ НУЖНО
БОЛЬШЕ ИНТЕНСИВНОСТИ



ТЕБЕ НУЖНЫ НАМЕРЕНИЕ
И РЕШИМОСТЬ



ТЕБЕ НЕ НУЖНА
МОТИВАЦИЯ



ТЕБЕ НУЖНА
ДИСЦИПЛИНА