

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2
Планування діяльності
Хід роботи:

Завдання 1:

1. Відповідно до методу “пріоритетного планування” спробуємо скласти план на жовтень 2022 року. Для цього спочатку розіб'ємо місяць на тижні відповідно до календарних даних (хроносом).

2. Помістимо поза календарними днями ті справи, які Ви збираєтеся встигнути зробити за один місяць - жовтень 2022 р. Всі справи розподіляємо відповідно до квадранта Кові:

1 - РОБИТИ ЗАРАЗ

- Замовити подарунок мамі
- Прибрати на полиці
- Приготувати салат
- Виконання планових лабораторних робіт
- Придбати ліки
- Відвідати лікаря

2 - РОБИТИ ПІЗНІШЕ

- Забрати замовлення
- Зробити завдання з тайм-менеджменту
- Придбати осіннє взуття
- Догляд за папугою
- Почистити телефон від “електронного сміття”
- Попилососити

					ДУ «Житомирська політехніка».22.125.19.000– Пз2			
<i>Змн.</i>	<i>Арк.</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Підпис</i>	<i>Дата</i>				
<i>Розроб.</i>		Сініцина О.В.			Звіт з практичного заняття	<i>Літ.</i>	<i>Арк.</i>	<i>Аркушів</i>
<i>Перевір.</i>		Бурачек І.В.					1	
<i>Керівник</i>						ФІКТ Гр. КБ-20-1[2]		
<i>Н. контр.</i>								
<i>Зав. каф.</i>								

3 - РОБИТИ ПОТІМ

- Сходити в кіно
- Сходити по продукти
- Відвідати концерт
- Подивитись серіал
- Придбати акварельні фарби та пензлики
- Зустріч з подругою

3. У розкладі, який буде запропоновано Вам далі, зі зрозумілих причин немає справ, що належать до пункту № 4. Вам потрібно вписати у список під заголовком “Робити” тільки дії з пунктів 1, 2 і 3.

4. Оскільки план не повинен бути занадто перевантажений, радимо Вам не вписувати в нього більше 15-20 основних справ. Основні заняття одного дня лімітуйте числом 7 +/- 2 у зв'язку з особливостями людської свідомості, про які мова йшла раніше. Намагайтеся також не планувати більше 2 справ високої важливості на 1 день, оскільки інакше Ваша увага розсіється між ними і Ви не зможете здійснити їх на належному рівні якості.

5. Розносячи справи по днях місяця, не забувайте відзначити у квадранті категорію, до якої вони належать: 1, 2, 3 або, що зовсім не бажано, 4.

6. Внизу бланку є простір для Ваших заміток, наприклад, Ви можете розмістити там пріоритет цього місяця. Нехай це буде, наприклад, складання звіту.

		Сініцина О.В.			ДУ «Житомирська політехніка».22.125.19.000 – Пз2	Арк.
		Бурачек І.В.				2
Змн.	Арк.	№ докум.	Підпис	Дата		

1	Субота	Сходити в кіно Придбати ліки Попилососити	8	Субота	Навчання Зустріч з подругою Сходити по продукти	15	Субота	Попилососити	22	Субота	Подивитись серіал Навчання Придбати ліки	29	Субота	Попилососити
2	Неділя	Сходити по продукти Навчання	9	Неділя	Зробити завдання з тайм-менеджменту Придбати осінні взуття	16	Неділя	Зустріч з подругою Сходити по продукти	23	Неділя	Подивитись серіал	30	Неділя	Подивитись серіал Догляд за папугою
3	Понеділок	Виконання планових лабораторних робіт Догляд за папугою	10	Понеділок	Приготувати салат Догляд за папугою	17	Понеділок	Навчання Догляд за папугою	24	Понеділок	Придбати акварельні фарби та пензлики Навчання	31	Понеділок	Навчання
4	Вівторок	Виконання планових лабораторних робіт	11	Вівторок	Забрати замовлення Виконання планових лабораторних робіт	18	Вівторок	Почистити телефон від "електронного сміття" Навчання	25	Вівторок	Навчання Сходити по продукти	Робити: 1 - РОБИТИ ЗАРАЗ *Замовити подарунок мамі *Придбати на полиці *Приготувати салат *Виконання планових лабораторних робіт *Придбати ліки *Відвідати лікаря 2 - РОБИТИ ПІЗНІШЕ *Забрати замовлення *Зробити завдання з тайм-менеджменту *Придбати осінні взуття *Догляд за папугою *Почистити телефон від "електронного сміття" *Попилососити 3 - РОБИТИ ПОТІМ *Сходити в кіно *Сходити по продукти *Відвідати концерт *Подивитись серіал *Придбати акварельні фарби та пензлики *Зустріч з подругою		
5	Середа	Виконання планових лабораторних робіт	12	Середа	Придбати ліки Придбати на полиці Погодувати папугу	19	Середа	Навчання	26	Середа	Догляд за папугою			
6	Четвер	Виконання планових лабораторних робіт Замовити подарунок мамі	13	Четвер	Сходити по продукти Навчання	20	Четвер	Навчання Догляд за папугою	27	Четвер	Навчання Відвідати лікаря			
7	П'ятниця	Відвідати концерт Догляд за папугою	14	П'ятниця	Виконання планових лабораторних робіт Догляд за папугою	21	П'ятниця	Зустріч з подругою	28	П'ятниця	Відвідати концерт Навчання			

Рис.1.1 План на жовтень 2022

Завдання 2:

ABC - аналіз, заснований на пріоритетності, знайшов широке застосування в економіці як діаграма наступного вигляду. Різниця між об'єктами груп А, В і С добре проглядається на малюнку: накопичувальний ефект від перших трьох (у даному випадку) справ зростає більш швидкими темпами, чим від наступних шести, а від об'єктів групи С він і зовсім невеликий.

1. Спробуйте розділити свої справи по групах залежно від ефекту, який вони приносять.

2. Відмітимо, що це не те ж саме, що розподіл за пріоритетами: Ви можете оцінювати одну справу як пріоритетну, у той час як вона не має особливого ефекту (результату), що б слугувало просуванню до Ваших цілей.

3. Таким чином, Вам потрібно виписати найбільш та найменш результативні справи, якими Ви займаєтесь, інші занесіть у групу В та проаналізуйте результати.

		Сніцина О.В.			ДУ «Житомирська політехніка».22.125.19.000 – Пз2	Арк.
		Бурачек І.В.				3
Змн.	Арк.	№ докум.	Підпис	Дата		

Табл.2.1 Категорії справ

Справи	Група	Сумарно справ у місяць	Ефект
Виконання планових лабораторних робіт	Навчання та саморозвиток	19	40% усього часу
Придбати акварельні фарби та пензлики			
Придбати ліки	Здоров'я	4	9% усього часу
Відвідати лікаря			
Сходити в кіно	Дозвілля та відпочинок	8	17% усього часу
Відвідати концерт			
Подивитись серіал			
Зустріч з подругою			
Попилососити	Інше	16	34% усього часу
Прибрати на полиці			
Сходити по продукти			
Догляд за папугою			

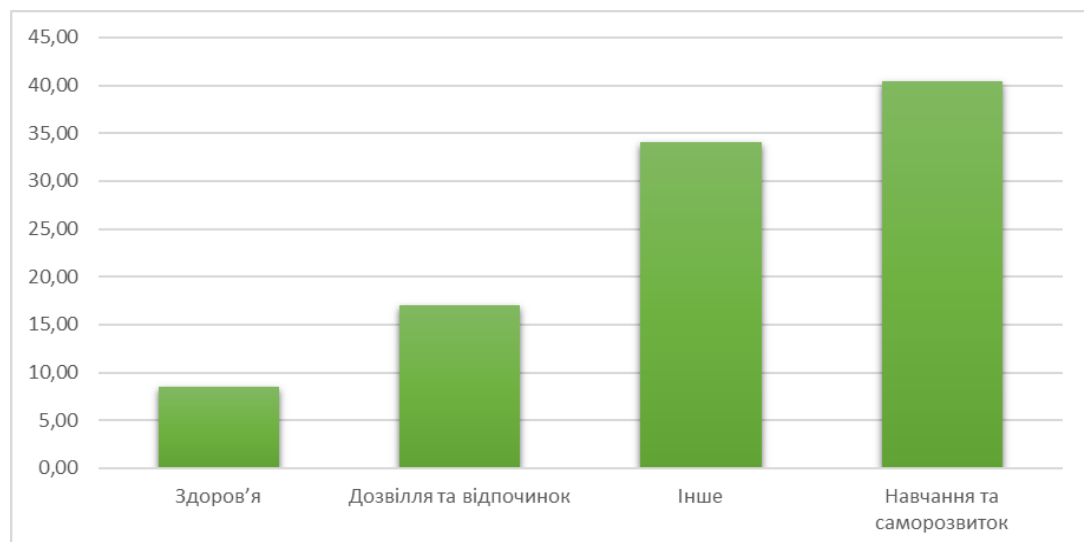


Рис.2.1 Гістограма

		Сініцина О.В.			ДУ «Житомирська політехніка».22.125.19.000 – Пз2	Арк.
		Бурачек І.В.				4
Змн.	Арк.	№ докум.	Підпис	Дата		

Згідно розрахунків, найбільш результативними будуть справи сфери навчання, а також справи категорії Інше (справи більш домашнього характеру). З урахуванням високого відсотку відпочинку, можна зробити висновок, що всі категорії справ будуть збалансовані, а отже важливі цілі будуть досягнуті.

Завдання 3:

1. Цю вправу Вам буде досить легко виконати. В основу своїх планів покладіть раніше зображене “Дерево цілей”.

2. Ви можете розділити таблиці, що містять тактичні й стратегічні плани, а можете об'єднати їх в одну.

3. Вкажіть сферу життя, до якої має відношення мета, ступінь її важливості і строки досягнення та тактичні прийоми, до яких доведеться вдатися на шляху до досягнення мети, зі своїми строками виконання. Можна поки упустити графу контролю - поки Ви не затвердили свій особистий життєвий план. Від дня початку його втілення в реальність цю графу буде необхідно додати.

Табл.3.1 План дій

Життєвий план				
Сфера життя	Життєва мета	Важливість, значимість	Строк (рік)	Практичні дії
Здоров'я	Мати гарну фізичну форму і самопочуття	Важливо	1-2 роки	Слідкую за харчуванням, гуляю на свіжому повітрі, приймаю вітамінки
Ділова сфера	Знайти роботу по спеціальності	Середньо важливо	2 роки	Сумлінно навчаюсь
Особистий розвиток	Багато читати, подорожувати, відвідувати виставки, музеї та кінотеатри	Середньо важливо	1-2 роки	Не втрачаю можливості відвідати цікаві заходи

Висновки: в ході практичного заняття було сформовано навички пріоритетного планування, а також навички аналізу власної діяльності і прогнозування виконання справ у різних життєвих сферах.

		Сініцина О.В.			ДУ «Житомирська політехніка».22.125.19.000 – Пз2	Арк.
		Бурачек І.В.				6
Змн.	Арк.	№ докум.	Підпис	Дата		