

Час на користь: успішні приклади тайм-менеджменту в бізнесі та житті

Анастасія Кривко,

здобувачка III курсу, гр. МА-22-дст,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: KryvkoAS@krok.edu.ua

Науковий керівник:

Ірина Мала,

старший викладач кафедри управлінських технологій,

кафедри маркетингу та поведінкової економіки,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: IrynaMB@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-00030773-5336

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де інформація надходить до нас з неймовірною швидкістю, вміння ефективно розпоряджатися часом є одним з найважливіших навичок для досягнення успіху. Незалежно від того, чи людина працює в бізнесі, займається спортом, навчається, працює у творчій сфері, або просто намагається встигати за повсякденними справами, тайм-менеджмент є ключем до досягнення цілей.

Об'єктом дослідження є практики та стратегії тайм-менеджменту, що застосовуються у різних сферах діяльності.

Предметом дослідження: успішні приклади тайм-менеджменту та методи, що сприяють підвищенню продуктивності та ефективності.

Метою дослідження є дослідити та узагальнити приклади ефективного тайм-менеджменту в різних сферах та виявити ключові принципи.

Інформаційна база досліджень: праця Девіда Аллена "Як привести справи в порядок" [1]; кейси з реального життя відомих особистостей; а налітичні матеріали про застосування методів тайм-менеджменту в бізнесі, спорті та творчості.

Методологія дослідження. У роботі були використаний аналіз літературних джерел – вивчення наукових праць і практичних кейсів з тайм-менеджменту та Кейс-метод – розгляд конкретних прикладів ефективного управління часом.

Етапи та результати дослідження. На першому етапі було вирішено зробити пошук основних джерел. Завдяки чому було сформовано структуру дослідження та розподілено ключові поняття.

На другому етапі відбувся поглиблений аналіз різних джерел. Одним з них стала книга «Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу», Девід Аллен. У цій книзі автор пропонує систему GTD (Getting Things Done), яка допомагає ефективно організовувати справи, знижувати стрес і досягати більшої продуктивності [1].

Іншою книгою стала «Scrum: Мистецтво вдвічі більшої продуктивності за половину часу» Джеффа Сазерленда, що розповідає про методологію Scrum, яка значно підвищує ефективність роботи команд. Основною метою книги є продемонструвати, як цей підхід можна застосувати не лише в програмуванні,

де він найбільш популярний, але й у різних сферах життя [2].

На третьому етапі були обрані успішні кейси з різних сфер. Наприклад Ілон Маск, генеральний директор SpaceX та Tesla, відомий своєю суворою технікою управління часом, яка називається блокуванням часу (time blocking). Він ділить свій день на п'ятихвилинні проміжки, що дозволяє йому ефективно вирішувати складні завдання. Підхід Маска до управління часом демонструє його прагнення до продуктивності, гарантуючи, що кожна хвилина враховується та ефективно використовується [3].

Тім Кук, генеральний директор Apple, є рішучим прихильником починати свій день раніше. Він прокидається о 3:45 ранку, щоб переглянути глобальні операції Apple і провести час, займаючись спортом. Цей ранній початок дає йому фору в день, дозволяючи йому ефективніше керувати своїм часом. Стратегія Кука підкреслює переваги використання раннього ранку для критичних завдань, які вимагають зосередженості та концентрації.

А Джефф Безос, засновник Amazon, відомий своїм «Правилом двох піц». Він вважає, що зустрічі мають бути настільки малими, щоб двома піцями можна було нагодувати всю групу. Такий підхід гарантує, що зустрічі будуть більш продуктивними, цілеспрямованими та ефективними за часом. Метод Безоса є свідченням важливості тримати речі економними та ефективними.

Щодо спорту, то Новак Джокович, тенісист світового рівня, застосовує принципи схожі до "Помодоро" у своїх тренуваннях, чергуючи інтенсивну фізичну роботу з короткими періодами розслаблення, щоб уникнути перевтоми та підтримувати високий рівень енергії. Леброн Джеймс, баскетболіст NBA, має чіткий розклад: раннє пробудження, медитація, тренування, правильне харчування та відновлення. Такий підхід дозволяє йому залишатися в чудовій формі попри вікові обмеження.

Наступною сферою є творча, тому будуть розібрані методики акторів. Дуейн "Скеля" Джонсон завжди планує свій день за блоками: раннє тренування, зйомки, сімейний час і бізнес-зобов'язання. Його день починається о 4 ранку, щоб встигнути зайнятися фізичними вправами перед роботою. В той час як Том Круз відомий своєю організованістю. Оскільки його графік часто змінюється через зйомки, він використовує підхід Agile, адаптуючи свій розклад залежно від зйомок або репетицій [4].

Таким чином ми дізналися, що кожен підбирає для себе ту методику, яку він вважає найбільш корисною для себе. Дослідження показало, що ефективні методики тайм-менеджменту базуються на таких ключових принципах: чітке планування, адаптивність, розподіл ресурсів і дисципліна. При цьому успішність застосування залежить від специфіки сфери.

Практична значущість результатів дослідження. В результаті цього дослідження було зроблено висновок, Методики тайм-менеджменту є фундаментом для досягнення високої продуктивності. Вони поєднують інструменти для аналізу часу, гнучкого планування, управління стресом і підтримки балансу. Успішне використання цих підходів у різних сферах демонструє, що

найважливіше – це адаптувати методи під конкретні потреби та індивідуальні обставини. Проаналізувавши різні кейси використання методик, стало зрозуміло, що у спорті це дозволяє оптимізувати тренувальний і відновлювальний процес. У бізнесі вони сприяють досягненню стратегічних і оперативних цілей, в той час як у творчих професіях ці інструменти використовуються для організації проєктів і роботи над складними завданнями.

Ключові слова: Тайм-менеджмент, продуктивність, SMART-метод, блокування часу, метод Помодоро, управління часом, ефективність, кейси, ритуали.

Список використаних джерел

1. Аллен, Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ: Видавництво КМ Books. 2015. ISBN: 978-617-538-365-2.
2. Сазерленд, Д. . Scrum: мистецтво робити вдвічі більше за менший час. Пер. Ю. Шкурка. Київ: Наш Формат. 2018. ISBN: 978-617-7552-60-0
3. 14 time-management tricks from Richard Branson and other successful people: URL:<https://www.cnn.com/2017/02/17/time-management-tricks-from-richard-branson-other-successful-people.html>
4. Unlock Billionaire Time Management Secrets: How Musk, Gates and Bezos Beat the Clock URL:<https://www.businessoverdrinks.com/billionaire-time-management-secrets/#:~:text=Elon%20Musk%2C%20the%20CEO%20of,to%20tackle%20complex%20tasks%20efficiently.>