

핵심 POINT

1. 시간관리의 중요성

- 시간 : 어느 한 시점, 시각과 시각 사이의 간격 또는 그 단위
- 시간의 3가지 모양 : 원형, 직선형, 계단형
- 장기적 목표와 단기적 목표
- 시간관리의 필요성
 - 인간 삶의 유한성
 - 주어진 시간 극대화, 의미 있게 활용
 - 소중한 일을 가장 중요하게 처리 위해
 - 우선순위에 따른 순차적인 문제 처리
 - 목표를 보다 효과적으로 달성키 위해
 - 풍요로운 인생을 위한 삶의 통제

핵심 POINT

2. 삶의 우선 가치관 수립

- 가치관이란?

- 자라온 환경, 습관, 다양한 경험, 교육, 사람들과의 만남, 재능과 관심, 성격과 기질, 열정과 헌신, 라이프스타일 등

- 가치관 찾기 게임

- 세상에서 가장 중요하다고 여기는 것

- 소중하게 생각하는 사람

- 가치 있게 생각하는 것

- 내 삶의 우선 가치관 수립해보기

- 사랑, 행복, 건강, 직업, 지위, 존중, 다른 사람으로부터의 인정, 영적인 평화, 사회적 성취, 경제적 부의 성취 등등

핵심 POINT

3. 체계적인 시간관리 전략

- 피터 드러커의 시간 관리법 : 기록, 관리, 통합
- 시간관리를 위해 던져야 할 질문들?
 - 만일 이 일을 시작하지 않았다면 어떤 일이 일어났을까?
 - 최소한 나만큼 다른 사람이 잘 할 수 있었던 일은 어떤 것인가?
 - 내 시간만 낭비하게 하는 일은 없는가?
- 시간 매트릭스 활용 : 중요한 것과 중요하지 않은 것, 긴급한 것과 긴급하지 않은 것
- 시간을 모을 수 있는 방법