

キャッシュポイントオンライン講座

9回目



講師: 蔦田照代

キャッシュポイントを作るためのタイムマネジメント その1

●時間とは何でしょうか？

流れゆくもの、限りがあるもの、過去から現在、未来に進んでいるもの

●時間は使い方を考えるしかない

お金は貯金できるが、時間は貯金できない。

●ライフスタイルに応じた時間の使い方をしましょう。

独身の人と主婦の人とでは時間の使い方は違います。

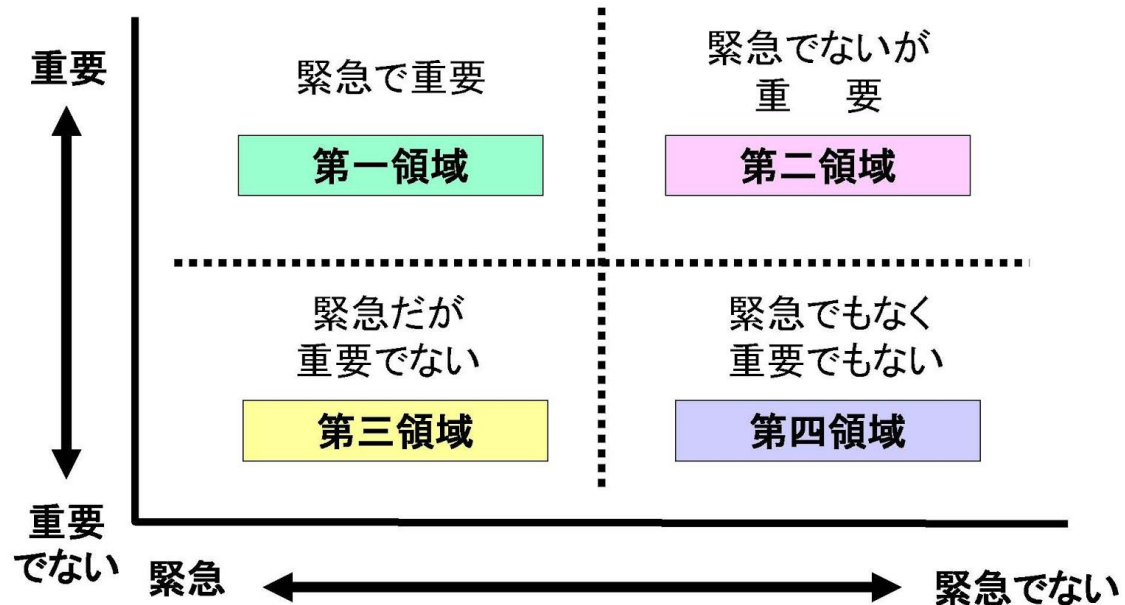
子供が小さい人と大きい人とでも時間の使い方は違います。

理想のライフスタイルを元に時間の使い方を考えましょう。

●あなたの時間管理を振り返るワーク

時間管理のマトリックス

時間管理のマトリックスで、優先課題をはっきりさせる



キャッシュポイントを作るためのタイムマネジメント その3

●時間の使い方が上手な人の行動パターン

誰でも1日24時間は平等です。人生が有意義になる時間の使い方をしていませんか？

①スケジュール管理している

②今は何のための時間なのかをわかって行動している

キャッシュポイントを作るためのタイムマネジメント その4

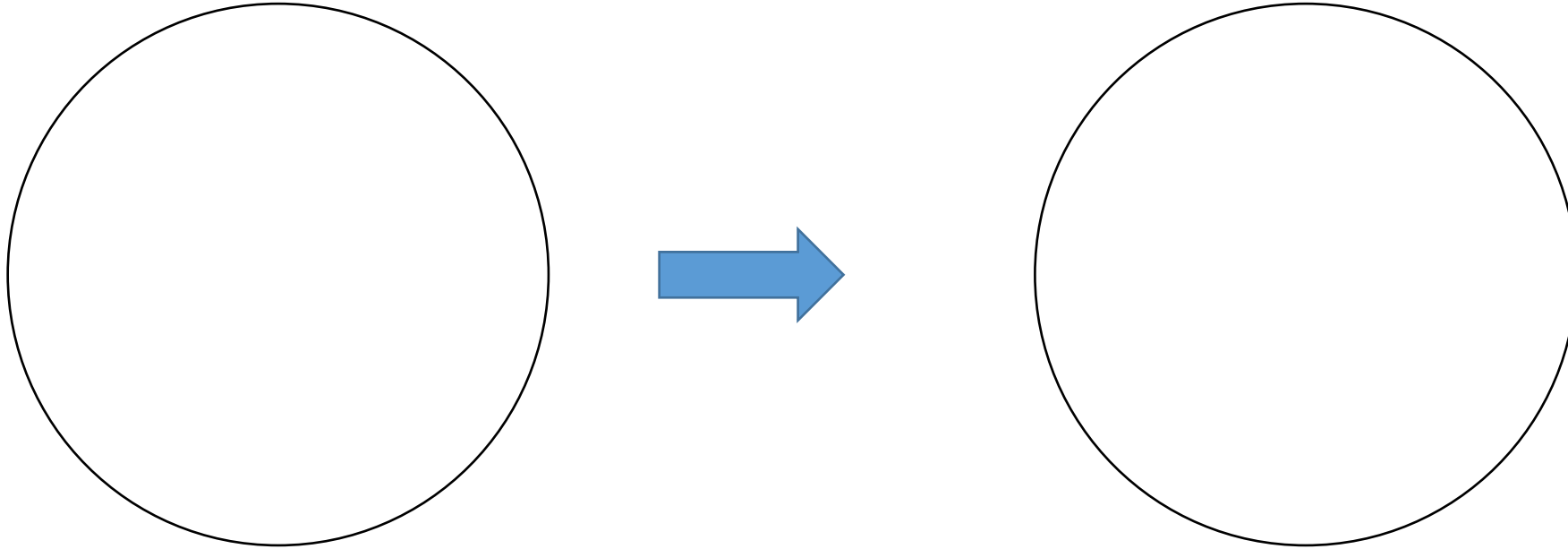
③朝に強い

④すきま時間の使い方が上手

⑤即行動する。先延ばししない。

キャッシュポイントを作るためのタイムマネジメント その5

- 現在の1日の時間の使い方と理想の1日の使い方を比較しましょう。



- その為に変えるべきところを書き出してみても出来るところから改善していきましょう。

まとめ

- 今回のレッスンで学んだことや心に残ったことの〈ベスト3〉を書きましょう。
- 1.
- 2.
- 3.