

1. Вы чувствуете, что работаете весь день, но важные задачи не двигаются. С чего эффективнее всего начать аудит времени?
2. К какому типу «поглотителей» времени относится привычка проверять мессенджеры при каждом уведомлении?
3. При анализе рабочего дня выяснилось, что на мелкие просьбы коллег уходит 40% времени. Какое решение будет верным?
4. Что является основным критерием при оценке текущей загрузки сотрудника?
5. Как социальные сети влияют на рабочую продуктивность согласно исследованиям тайм-менеджмента?
6. Какая из формулировок цели является корректной по методологии SMART?
7. К какому квадрату Матрицы Эйзенхауэра относится подготовка квартального отчета, до сдачи которого осталось 2 недели?
8. Согласно принципу Парето (80/20) в контексте личной эффективности:
9. Метод приоритезации ABC предполагает, что задачи категории «С» — это:
10. Что нужно сделать в первую очередь, если у вас появилось несколько задач из категории «Важное / Срочное»?
11. Чем стратегическое планирование отличается от тактического?
12. Каков правильный алгоритм взаимосвязи целей в эффективном планировании?
13. Какая ошибка наиболее часто встречается при тактическом планировании недели?
14. В чем заключается основной смысл «декомпозиции» целей?
15. Для чего нужно проводить еженедельный обзор планов (ретроспективу)?
16. Вам предстоит сделать масштабный проект по обновлению базы данных (на 40 часов работы). Какой метод лучше применить?
17. Что в тайм-менеджменте называется «съесть лягушку»?
18. Как правильно использовать метод Pomodoro при работе над сложным отчетом?

19. Какой главный риск использования бумажного блокнота в сравнении с цифровым планировщиком (Outlook, Trello)?
20. Что такое «таймблوكинг» (Timeblocking) в электронном календаре?
21. Почему современный тайм-менеджмент считает многозадачность («мультизадакинг») неэффективным?
22. Какова наиболее частая психологическая причина прокрастинации (откладывания)?
23. Какой метод помогает бороться с первичным сопротивлением при начале сложной задачи?
24. Что из перечисленного является ключевым признаком начинающегося выгорания?
25. Как концепция Work-life balance влияет на рабочую эффективность?