용인특례시
YONGIN SPECIAL CITY

미루는 습관, 이제 그만!

바로 움직이게 만드는 인생관리법

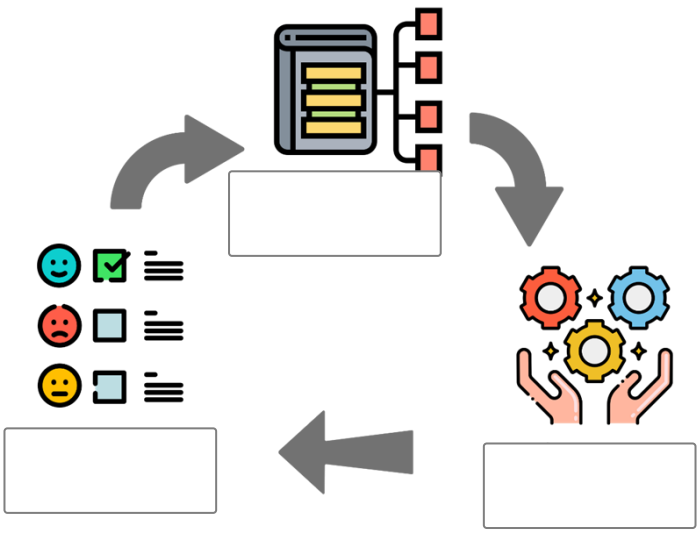
계획만 하지 말고
실행하는 나로!



인생관리시스템이란?

- **농부의 문제점**

- **인생관리시스템**



목표수립_Plan

- **목표는?**

업무 목표

장기

단기

삶의 목표

자기계발

가족

- **미루는 습관의 원인 : ( )**

(1)

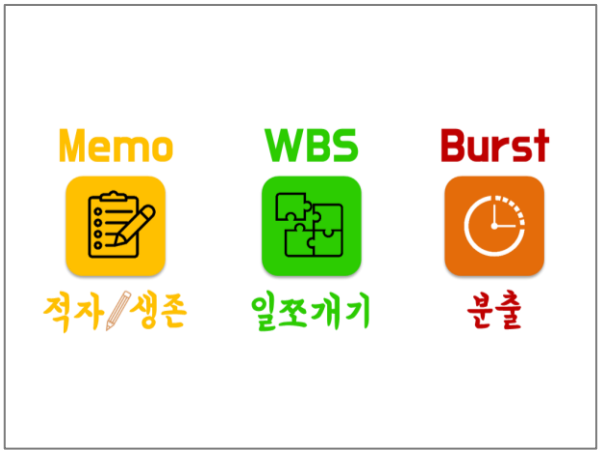
(2)

(3)

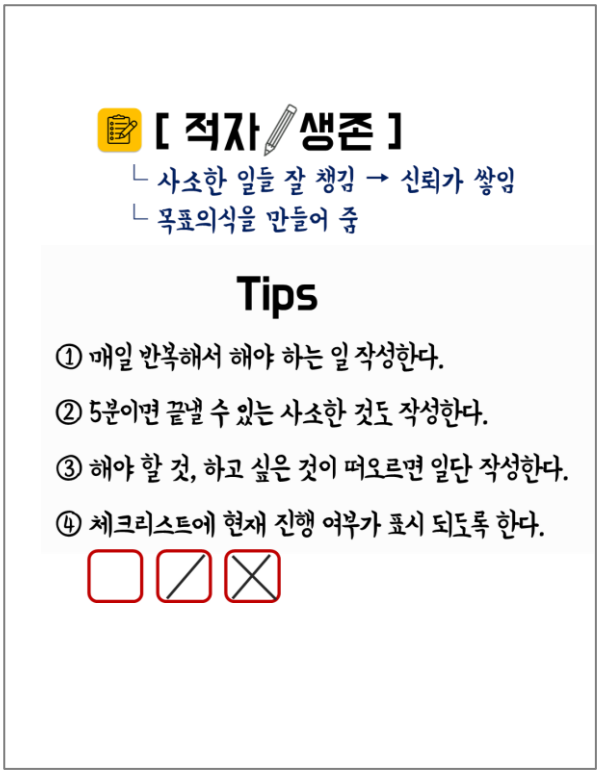
(4)

저항을 이기는 3가지 방법_실행 Do

- 저항을 이기는 3가지 힘



- Memo 적자생존



To do List

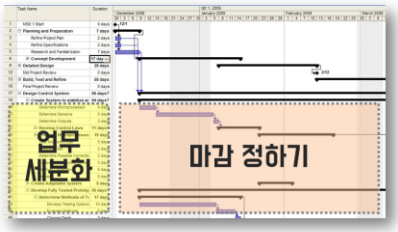
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

저항을 이기는 3가지 방법_실행 Do

- **WBS 일쪼개기**

[WBS (일쪼개기)]

- 부담스럽고 복잡한 프로젝트성 업무 처리할 때 활용
- 2 단계 : 업무 세분화 → 마감 일정 정하기



1) 저항을 낮춘다

↳ 아무리 큰 일이라도 쪼개면 작고 단순한 일

2) 효율적으로 일 할 수 있다

↳ 처음과 끝을 모두 보면서 일해서 미리 일함

↳ 시간이 오래 걸리는 일, 혼자 할 일, 협업해야 할일 구분

↳ 첫 직장 사수의 비결

WBS 실습

업무세분화	마감일정

- **Burst 분출**



[분출 (Burst)]

도구 : 타이머



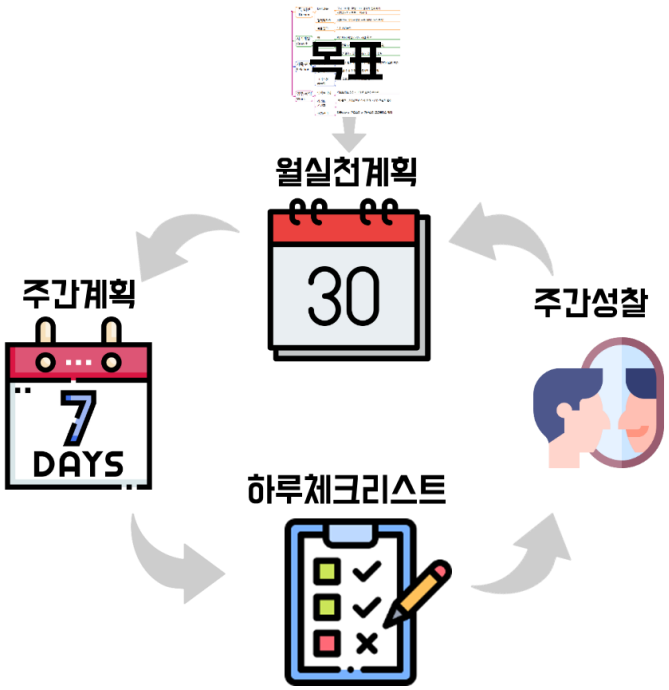
효과 : 뇌의 잠재력 극대화

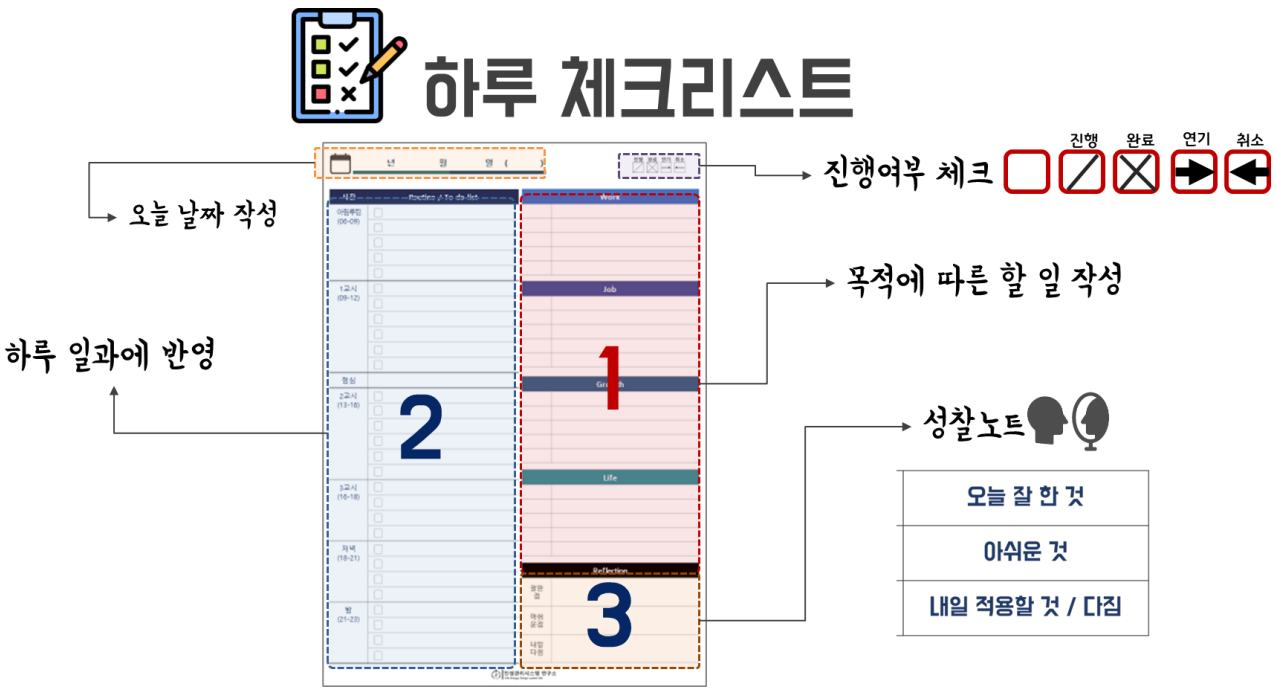


실행력↑ 관성 마감효과

PDS cycle

▪ 목표를 달성하는 원리





년 월 일 ( )

진행 완료 연기 취소

시간	Routine / To do list
아침루틴 (06-09)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
1교시 (09-12)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
점심	
2교시 (13-16)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
3교시 (16-18)	☐
	☐
	☐
	☐
저녁 (18-21)	☐
	☐
	☐
	☐
밤 (21-23)	☐
	☐
	☐
	☐

Work

Job

Growth

Life

Reflection

잘한 점	
아쉬운점	
내일 다짐	


용인특례시
YONGIN SPECIAL CITY
시민의 더 나은 오늘,
함께 만드는 내일
YONGIN SPECIAL CITY