

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Теория. Основы тренинга (Общая информация)	
Стратегии распределения времени.....	8
Модель тренинга.....	14
✦ Конструктор тренинга.....	17
✦ План тренинга.....	21
Практика. Содержание тренинга (Упражнения)	
Раздел 1. Я и мое время.....	28
Время — это.....	28
Цитатник.....	31
Кольца времени.....	35
Пирог времени.....	39
Созвездие.....	42
Идеальный рецепт.....	44
Хроника родительских будней.....	47
Мемуарник.....	51
Раздел 2. Я и моя жизнь.....	54
Что ценней всего на свете?.....	54
Взгляд из будущего.....	57
Эпитафия.....	59
Я памятник себе воздвиг.....	61
Грамота.....	63
Древо жизни.....	67
Раздел 3. Ребенок и его время.....	71
Когда я был маленьким.....	71
Правило двух К.....	73
Время глазами детей.....	75
Как и сколько?.....	78
Карта интересов.....	80
Полный сосуд.....	88
Рядом или вместе?.....	90
Когда «вместе» превращается в «против».....	95
Внимание, внимание!.....	98
Позитив или негатив?.....	103
Раздел 4. Наше общее время.....	107
Дневник матери.....	107
О боги, где взять время?.....	111
Семейные ритуалы.....	115
Принцип мишени.....	118
Лови вора!.....	121
Достаточно или недостаточно?.....	123
Литература.....	126