**Лексический минимум №1 по теме Time Management. II семестр, группа B, 2023.**

**to count on –** рассчитывать, полагаться на

to count – считать

to guide – вести, направлять, указывать

**to manage –** управлять, справляться (смочь)

a manager – менеджер

management – управление

to face – сталкиваться; встречаться лицом к лицу

to determine – определять

to demand – требовать, предъявлять требования

a demand – спрос

to compete – соревноваться, конкурировать, соперничать

competing demands – конкурирующие потребности

in relation to (time) – в отношении, относительно, по отношению ко (времени)

to audit – проверять, проводить ревизию

an audit – аудит, проверка, ревизия

to manufacture – производить

to be short of (money/time/…) – испытывать недостаток чего-то

to assess – оценивать

to estimate – оценивать

to evaluate – оценивать

to recOrd – записывать

a rEcord – запись

to keep rEcords – вести записи

a pUrpose – цель

to accomplish – совершать, выполнять; достигать; доводить до конца, завершать

accomplishment – 1) выполнение; завершение 2) достижение, успех

to complete – завершать, заканчивать; выполнять

a schedule – график, расписание

to equate – приравнивать

a budget – бюджет

to budget – бюджетировать, составлять бюджет

to keep track – отслеживать

to improve – улучшать

to bring smth into agreement with smth – привести что-то в соответствие с чем-то

to be alert – быть внимательным, активным, настроенным на восприятие

session – сессия; сеанс

syllabus – программа (курса, лекций и т.п.)

to master – овладевать, усваивать; совершенствоваться в чем-то

commitment – обязанность, долг, обязательство (по отношению к чему-л.)

**deadline** –срок окончания какой-л. работы, завершения проекта, конечный срок

to meet deadlines – соблюдать установленные сроки, успеть (сделать что-л.) к установленному сроку

to prioritize – расставлять приоритеты

to set priorities – расставлять приоритеты

to set goals (set, set) – устанавливать цели

target – цель

precisely – точно, строго, определенно

precise – точный; определённый

to achieve – достигать

achievement - достижение

achievable – достижимый

to distract – отвлекать, уводить в сторону

a distraction – то, что отвлекает внимание, помеха

long-term – долгосрочный

short-term – краткосрочный

resources – запасы, ресурсы, средства

to suffer – страдать; испытывать, претерпевать

anxiety – беспокойство, тревога

self-confidence – уверенность в себе, confidence – уверенность в себе

confident – уверенный в себе

to perform – исполнять, выполнять; делать, совершать

performance – исполнение, выполнение (также производительность)

to satisfy – удовлетворять (кого-л.; чьи-л. требования, запросы); соответствовать, отвечать (каким-л. требованиям)

satisfaction – удовлетворение; удовлетворённость

satisfied – довольный, удовлетворённый

to consider – думать, считать, полагать; рассматривать, обсуждать

to make a decision – принимать решение; решать

decision making (process) – процесс принятия решения

lifetime – продолжительность жизни; целая жизнь (кого-л. или чего-л.)

lifetime goals

to reach – достигать

a (daily) to-do list (of things) – список дел (на каждый день)

guidelines – руководящие указания; установки; основные направления

to measure – мерить, измерять

measurable goals

performance goals – цели, ориентированные на процесс, его эффективность

outcome goals – цели, ориентированные на результат

beyond control – выйти из-под контроля

to fail – не сбываться; потерпеть неудачу; не иметь успеха

failure – неудача, провал

specific – определённый, конкретный; точный

to set specific goals

burnout – выгорание

to risk burnout – подвергнуться риску выгорания

to attain – достигать

attainable – достижимый

a skill – навык, умение

respect (for) – уважение (к), признание

**to waste** – терять даром, тратить впустую

a waste of time – напрасная трата времени

a time waster – пожиратель времени

to declutter – убираться, избавляться от завалов

habits – привычки

multitasking – многозадачность

to review – пересмотреть, проанализировать

**to avoid – избегать**

to incrEAse – повышаться, увеличиваться

an Increase – повышение, увеличение

a reward – награда, денежное вознаграждение, премия

to delegate – делегировать, поручать

to contribute – способствовать, делать вклад

to handle (paper) – обрабатывать, обращаться с (бумагами, документами)

to shuffle – перебирать, перемешивать. перекладывать

to overplan – планировать по максимуму, сверх

an effort – усилие, попытка

to take advantage of – воспользоваться (чем-том, кем-то)

rather than – а не

**self-esteem -самооценка**

major source - главный источник