

Základy plánování a organizace času

Ester Detáryová (detaryova@teiresias.muni.cz)
Andrea Lázničková (laznickova@teiresias.muni.cz)
Tereza Netolická (netolicka@teiresias.muni.cz)

produktivita

disciplína

plán

motivace

Aktivita 1

Co se vám v plánování nejvíce daří? (silné stránky)

V čem se chcete zlepšit? (slabé stránky)

produktivita

disciplína

plán

motivace

produktivita

disciplína

plán

motivace

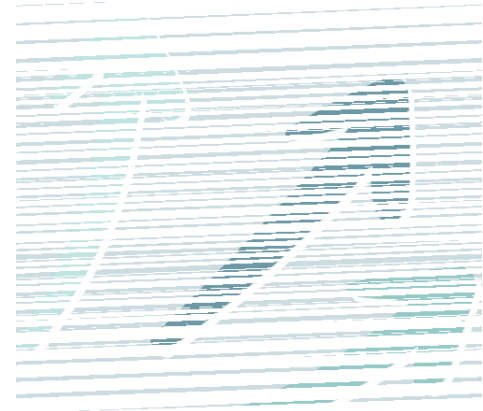
Motivace



Proč? Co mi to přinese?

Motivace

- = proces usměrňování, udržování a energetizace chování
- pozitivní x negativní
- vnější x vnitřní
- základ pro plánování



Motivace

1. cíl
2. systém
3. identita

1. Cíl

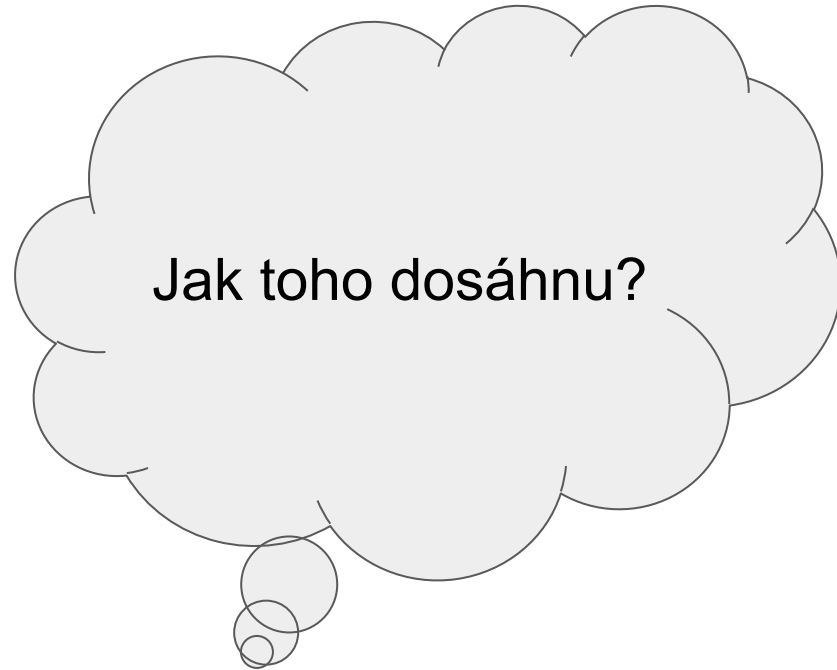
SMART(ER) cíle

- **Specific** – konkrétní, specifický
- **Measurable** – měřitelný
- **Achievable** – dosažitelný
- **Realistic** – realistický
- **Timely/trackable** – časově ukotvený, sledovatelný
- **Evaluated** – vyhodnocený
- **Rewarded** – odměněný



2. Systém

- **cíl x systém**



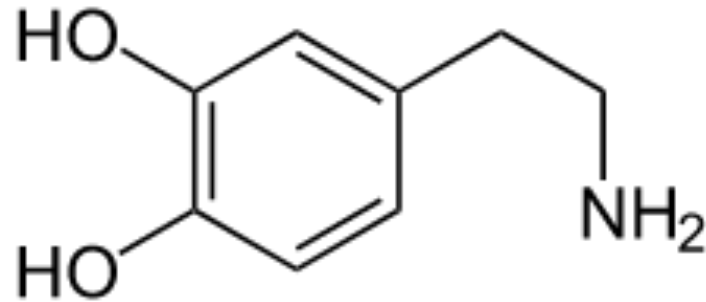
3. Identita

- **naučit se hrát na piano x stát se muzikantem**
- **identita -> chování**



Motivace a dopamin

- neuropřenašeč
- aktivizátor
- pomáhání si odměnou
- riziko odměňování



produktivita

disciplína

plán















motivace

Plánování

- SMART cíle
- dlouhodobé cíle - semestrální, měsíční
- krátkodobé cíle - týdenní, denní
- daný rozvrh
- rutiny a návyky

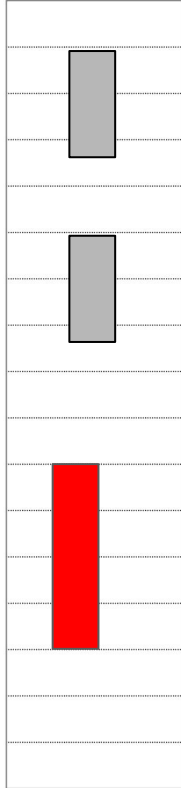
1. seznam úkolů a termínů+ konkretizace (cíl)
2. časový plán - časová dotace každého úkolu + zařazení do rozvrhu (systém)
3. realizace (identita)
4. vyhodnocení

Měsíční plán

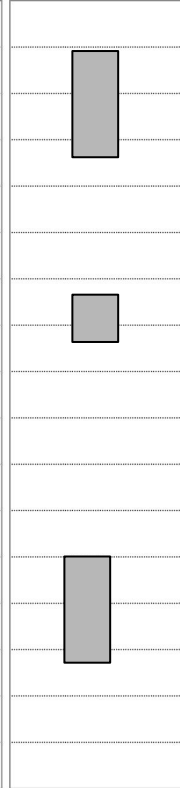
May 2024				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 	2	3 
6 	7	8	9 	10
13 	14	15 	16	17
20 	21	22 	23	24 
27 	28	29 	30	31  ESEJ  PROJEKT

Týdenní plán

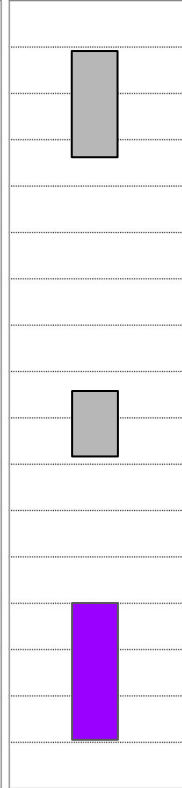
29 Monday
April 2024



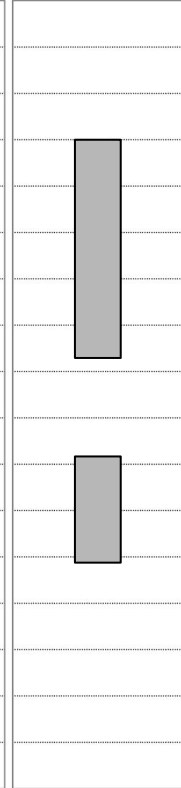
30 Tuesday
April 2024



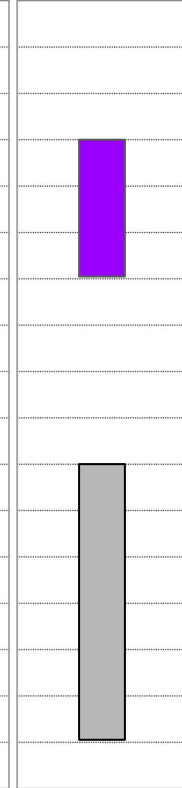
1 Wednesday
May 2024



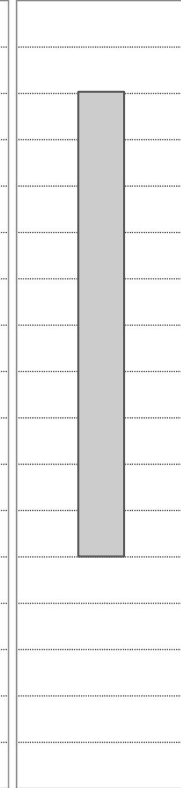
2 Thursday
May 2024



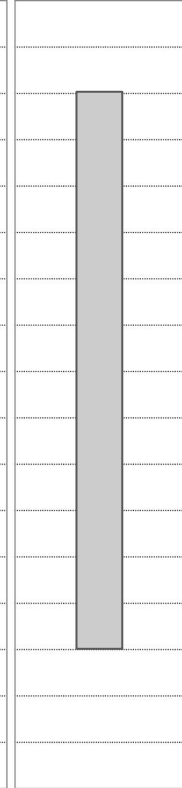
3 Friday
May 2024



4 Saturday
May 2024

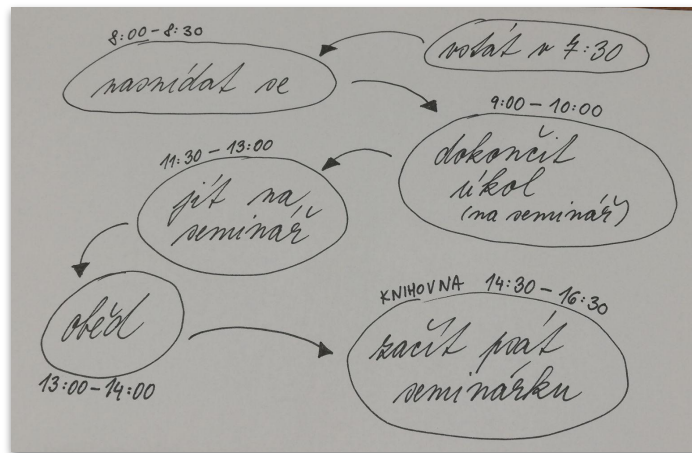


5 Sunday
May 2024

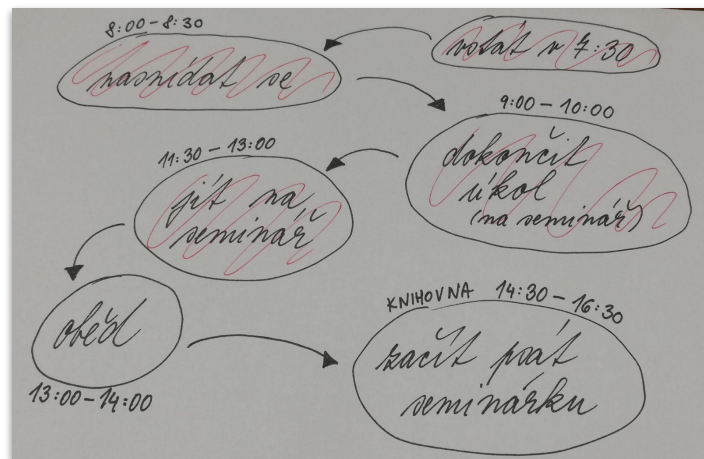


To do list

- NASNIĎAT SE
- DOKONČIT ÚKOL
- JÍT NA SEMINÁŘ
- OBĚDVAT
- ZACÍT SE SEMINÁŘKOU
(najiť literaturu
+ připravit osnovu)



- NASNIĎAT SE
- DOKONČIT ÚKOL
- JÍT NA SEMINÁŘ
- OBĚDVAT
- ZACÍT SE SEMINÁŘKOU
(najiť literaturu
+ připravit osnovu)



Plánovací nástroje

- papírové, elektronické
- běžné (diář/kalendář, plánovač)
- úkolové (Google Tasks/Keep, to-do list, Trello)
- režimové (habit tracker)
- myšlenkové mapy (Miro, Mind Mup, Coggle, Canva)

- Týdenní plánovač k tisku
- Měsíční plánovač k tisku



Prioritizace

- Matice priorit
 - naléhavé = nemohou počkat, mají termín
 - nenaléhavé = mohou počkat, nemají termín (nebo je termín vzdálený)

	naléhavé	nenaléhavé
důležité	akutní úkoly vyřešte	významné úkoly naplánujte
nedůležité	zloději času delegujte	ruší práci eliminujte

Prioritizace

- Matice priorit
 - důležité nenaléhavé cíle = významné
- uměle udělat naléhavými
 - konkretizovat cíl
 - stanovit termín / dílčí termíny
 - sepsat akční plán, kroky realizace
 - vytvořit dílčí cíle a denní návyky

	naléhavé	nenaléhavé
důležité	akutní úkoly vyřešte	významné úkoly <i>naplánujte</i>
nedůležité	zloději času delegujte	ruší práci eliminujte

Aktivita 2

- Sepište si vaše aktuální úkoly (5-10)
- Rozřaďte je dle naléhavosti a důležitosti do tabulky priorit

	naléhavé	nenaléhavé
důležité	1	2
nedůležité	3	4

produktivita

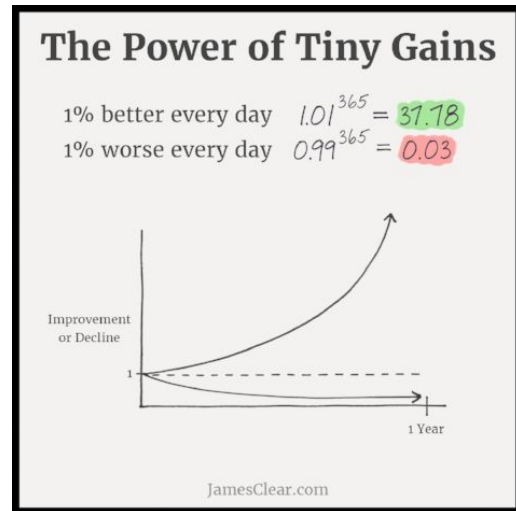
disciplína

plán

motivace

Disciplína

- návyky
 - opakované činnosti, postupně se zautomatizují
 - cca 30 opakování pro osvojení nového návyku
 - vhodné spojení návyků
- budování návyků
 - postupné zlepšování, menší kroky
 - sdílení, reflexe



Sledování návyků

- udržení návyku
 - opakování malých kroků
 - postupné navyšování
 - vůle jako sval
- “buzer lístek”, habit trackery



Návyky - přizpůsobení prostředí

- zvýšení dostupnosti
 - podněty, které nám pomohou začít s činností
 - vhodné prostředí
- odstranění překážek
 - pravidlo 20 sekund
 - čím snazší je činnost začít, tím pravděpodobněji ji budeme dělat

Aktivita 3

- Jaký návyk si chci osvojit? Jak tomu můžu přizpůsobit prostředí?
 - zvýšení dostupnosti
 - odstranění překážek



produktivita

disciplína

plán

motivace

Produktivita

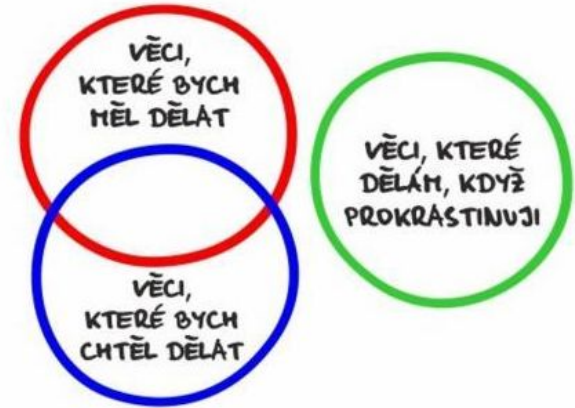
✘ Dělat velké množství věcí a zaplnit diář, pracovat stále více a déle.

✔ S minimem úsilí dosáhnout co nejlepších výsledků, využít čas efektivně.

- energie
 - pozornost
 - čas
-
- multitasking?

Prokrastinace

- chronická tendence odkládat úkoly na později
- složitější úkoly
- úkoly se vzdáleným termínem
- věnování se jiným činnostem
- nenaléhavé -> naléhavé
- počáteční krátkodobý zisk z odložení úkolu
- dlouhodobě vyšší míra stresu

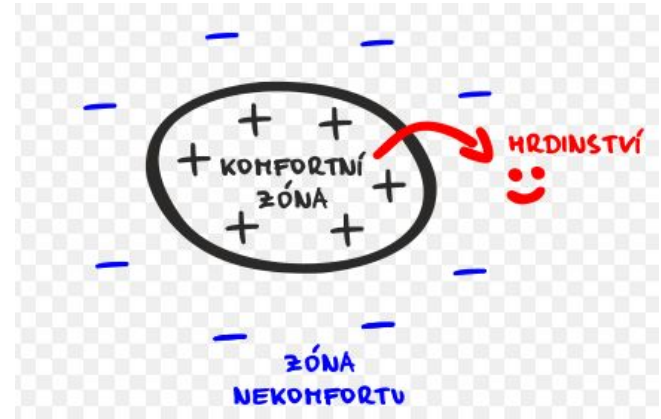


Prokrastinace - příčiny

- nudná nebo nepříjemná aktivita
- přetížení množstvím povinností
- nedostatek důvěry ve vlastní schopnosti
- strach a úzkost
- perfekcionismus
- rozptylující vlivy

Prokrastinace - jak ji překonat

- Jakkoli začít.
- Rozdělit úkol na malé, zvládnutelné celky.
- Zaměřit se na své organizační schopnosti.
- Zaměřit se na svoji motivaci.
- Pracovat s příčinami prokrastinace.
- Omezit vlivy prostředí.



Techniky ke zvýšení produktivity a překonání prokrastinace

- Pravidlo 2 minut
- Snězte tu žábu
- Pomodoro
- Time boxing
- Seskupování podobných úkolů
- Vlastní rytmus
- Mozková popelnice
- Pomodoro

Aplikace

- [Study Bunny](#)
 - [Forest](#)
 - [Brain Focus](#)
 - [Pomofocus](#)
 - časovač
-
- [Goblin Tools](#)

Digitální technologie a dopamin

- dopamin jako aktivizátor
- odměna -> dopamin
- sociální sítě = neustálá odměna

AKTIVITA

DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE



- inspirace, možnost učit se
+ rychlý zdroj info
- kontakt a vzdělávání přáteli
- propojení na reklamní stránce
- možnost si poslat
- forma odpočinku
- AI jako rádce
- vědomí vyčerpání s hranicemi =
= "bráně proti" "FOMO"
- e-knihy, online materiály
- rychlý dopamin - "nakopnutí"



- přílišná pozornost, odvrácení
od činnosti
- stres, porovnávání se
(zkreslená realita, dokonalost)
- "škrout času"
- chat na úkor face-to-face
- ↑ informací - náročný filtrovat
- vyčerpávající, zahlcující

K čemu může vede nadměrné vystavování se digitálními technologiím?

- Problémy s vlastním obrazem
- Nízké sebevědomí
- Problémy se spánkem
- Deprese
- Úzkost
- Přibývání na váze
- Nezdravé stravování
- Nedostatek cvičení
- Nedostatek time managementu
- Problémy v pracovní oblasti



Výhody digitálního detoxu

- Pocit zklidnění a větší spokojenosti.
 - Zlepšení soustředění, zaměření se na přítomnost a snížení hladiny stresu.
 - [How Dopamine Detoxing Changed My Brain](#)
- Lepší produktivita
 - eliminace činností, které k ničemu nevedou a marníme jimi čas, zlepšení soustředění
- Zlepšení sebeobrazu, sebedůvěru, cítím se obecně lépe
 - možnost soustředit se na svůj život namísto neustálého srovnávání se s druhými
- Zdravější životní styl
 - vyvarování se bolestí očí, hlavy, páteře...
- Zlepšení spánku
 - umožnění produkce melatoninu, lepší kontrola spánkových cyklů

What Are the Benefits of a Digital Detox?



[How Dopamine Detoxing Changed My Brain](#)

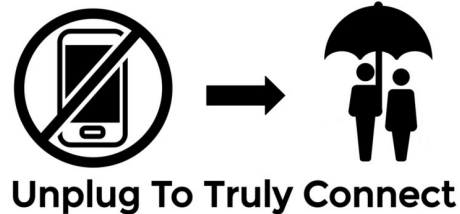
Jak na digitální detox?

“Zásadní rozdíl mezi knihou a internetem je v tom, že kniha má poslední stránku, kdežto na konec Facebooku nebo Youtube ještě nikdo nedošel.” (Matěj Krejčí, 2019)

- Nastavení si jasných pravidel používání telefonu (přestávky, zóny bez mobilu)
 - [Forest app](#)
- Odložit mobil při jídle a ideálně i během rozhovorů
- Odpojení se kompletně během večera (spánková hygiena)
- Aplikace monitorující činnost a čas strávený na telefonu
- Vypnutí všech notifikací
- Generální úklid aplikací a sociálních sítí
- Přepnutí do černobílého režimu
- Zaměřit se na své emoce během používání telefonu
 - [One sec](#)
- Uvolňující cviky pro namáhané svaly
 - 20-20-20 pravidlo



Zásady digitálního detoxu - shrnutí



1. Vyvarovat se pokušení
2. Definovat si jasná pravidla a držet se jich
3. Být pozorný vůči vnitřním spouštěčům

Odpočinek

- fyzický
- mentální
- senzorický
- sociální
- spirituální
- kreativní
- emocionální

AKTIVITA

[Opatruj.se](https://opatruj.se)



Užitečné odkazy

Plánování

- [Google Calendar](#), [Google Keep](#), [Google Tasks](#)
- [Evernote](#), [Trello](#)
- [To do](#) - různé aplikace (Todoist, Habitica, TickTick, Remember the milk...)

Návyky

- [Buzer-lístek](#), [Habitbull](#), [Momentum](#) - při otevření nové záložky v Chromu/Safari se zobrazí motivační okno s fotkou, citátem, hlavním cílem dne a to-do listem
- Projekt zaměřený na problematiku digidetoxu: <https://www.replug.me/blog/>

Studenti doporučují

- [Routinery](#) - plánovač návyků a rutin, [Brain focus](#) a [Study bunny](#) - plánovače práce a přestávek, [Habit rabbit](#) - mapování návyků, [Habitica](#) - plánovač úkolů a návyků
- [Digital well being](#) (android) / [Nerušit](#) (apple) - omezení dostupnosti na telefonu pro okolí, mapování používání telefonu, různé režimy upozornění v telefonu...
- [Notion](#) - tvorba a správa dokumentů a projektů, synchronizace, mnoho možností využití při studiu
- [Pomofocus](#) - online pomodoro časovač + to-do list
- [Goblin.Tools](#) - rozplánování velkých úkolů na menší kroky pomocí umělé inteligence

Užitečné odkazy

Omezení přístupu

- [Forest](#) - vychází z techniky pomodoro, na zvolený čas zamezí přístupu k telefonu, pokud čas dodržíte, vypěstujete si strom, pokud ne, strom uschne
- [Cold Turkey](#) - omezení přístupu na nastavené weby
- [Stay Focusd](#) - omezení přístupu na nastavené weby, rozšíření pro Google chrome
- [Kill News Feed](#) - rozšíření pro Google chrome, zobrazí Facebook bez hlavní stránky s příspěvky ostatních
- [News feed eradicator](#) - citát místo facebookové/twitterové zdi - můžete dál používat messenger, ale neplýtváte čas scrollováním
- [AdBlock](#) - blokuje v prohlížeči reklamy

Děkujeme za pozornost!