

A word cloud on a black background featuring various terms related to prioritization and task management. The most prominent words are 'priorities', 'important', 'tasks', 'first', and 'always'. Other visible words include 'goals', 'day', 'every', 'make', 'exactly', 'others', 'main', 'activities', 'aware', 'easily', 'working', 'sure', 'know', 'things', 'need', 'one', 'order', 'everything', 'fully', 'else', 'energies', 'ensure', 'take', 'work', 'moment', 'priority', 'right', 'done', 'focus', 'life', 'today', 'time', 'number', 'daily', and 'essential'.

UČENÍ PRIORITYZACE
ING. VERONIKA DOHNALOVÁ

OHODNOŤTE:

1) NAKOLIK SE KAŽDÝ DEN VĚNUJI
STRATEGICKÝM ČINNOSTEM? 1-10

2) NAKOLIK MĚ ČINNOSTI, KTERÉ
DĚLÁM, POSOUVAJÍ K MÉMU IDEÁLNÍMU
JÁ? 1-10

1.... VŮBEC NE
10... ABSOLUTNĚ ANO

???


VERONIKA DOHNALOVÁ





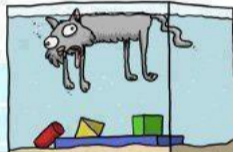
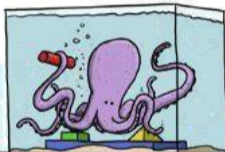
better work, better life



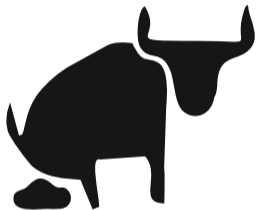


**Náš problém není v tom, že toho víme málo.
Náš problém je, že mnoho z toho, co víme,
není pravda.**

-- Will Rogers



Profesor Zapinski dokázal, že chobotnice jsou inteligentnější než kočky v řešení skládanek za stejných podmínek.

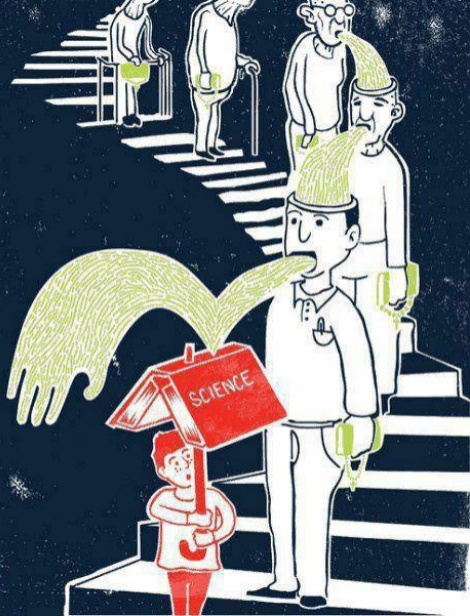


BULLSHIT

Science

A cartoon illustration of a scientist with a mustache and glasses, holding a test tube with blue liquid and bubbles. The background is brown with a speckled texture.

**The cure
for bullshit**

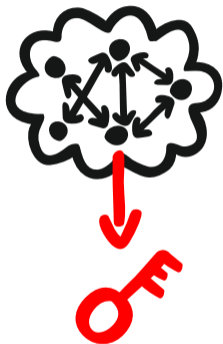


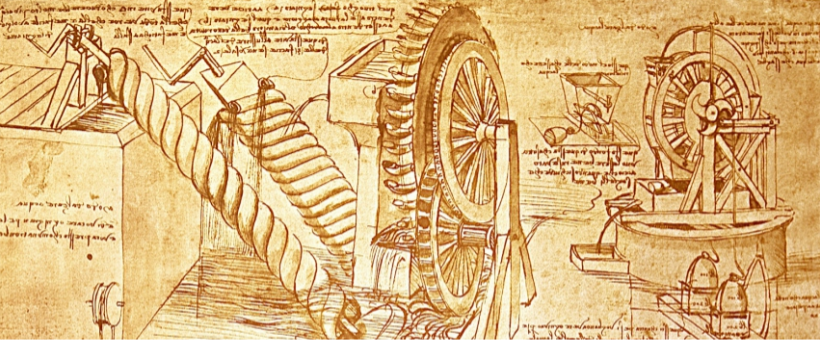













MODEL DESIGN




NEEFEKTIVITA
PROKRÁSTINÁČE
DEMOTIVÁČE
BEZ SMYSLU
FRUSTRÁČE
CHAOS+STRES
KOPR.*




* KUREVSKÝ ODPOR K PRÁCI

NEEFEKTIVITA
PROKRÁSTINÁČE
DEMOTIVÁČE
BEZ SMYSLU
FRUSTRÁČE
CHAOS+STRES
KOPR.*



~~KONSTANTNÍ~~
* ~~KUREVSKÝ~~ ODPOR K PRÁCI

NEEFEKTIVITA
PROKRÁSTINÁČE
DEMOTIVÁČE
BEZ SMYSLU
FRUSTRÁČE
CHAOS+STRES
KOPR.*



VNITŘNÍ MOTIVÁČE
SEBEDISCIPLÍNA
PRODUKTIVITA+EFEKTIVITA
SPOKOJENOST
FLOW
NÁVYKY



~~KONSTANTNÍ~~
* ~~KUREVSKÝ~~ ODPOR K PRÁCI

BETTER SELF, BETTER WORLD.



**JAKÁ JSOU VAŠE OČEKÁVÁNÍ Z
DNEŠNÍHO WORKSHOPU?**

#1

PRIORITIZACE JE
O UVĚDOMĚNÍ SI
HODNOTY ČASU















Lidé ve svém životě nelitují toho, co udělali, ale toho, co neudělali.

-- Philip Zimbardo,

**MŮŽETE MÍT VÍCE PENĚZ. NEMŮŽETE MÍT
ALE VÍCE ČASU.**

#2

PRIORITIZACE JE
O VYBRÁNÍ SI SMĚRU
A
UZÁVŘENÍ ZADNÍCH
VRÁTEK

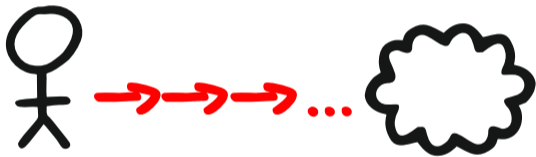


ZAČNĚTE PRIORITY Č. 1

=

KAM VŮBEC SMĚŘUJETE?

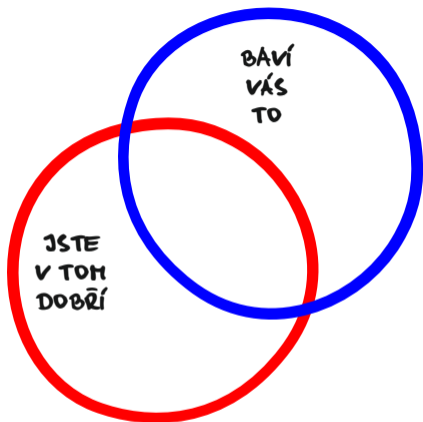
JAKÁ JE VAŠE CESTA?





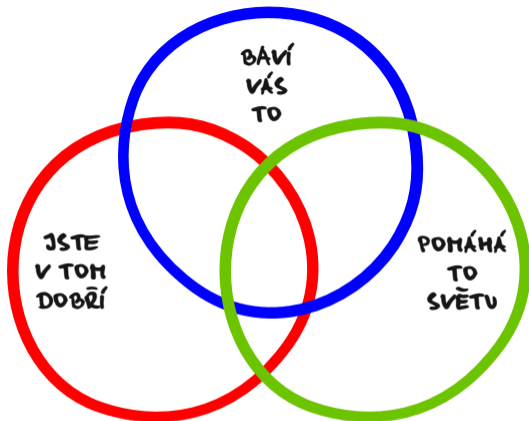


JSTE
V TOM
DOBRÍ



JSTE
V TOM
DOBRÍ

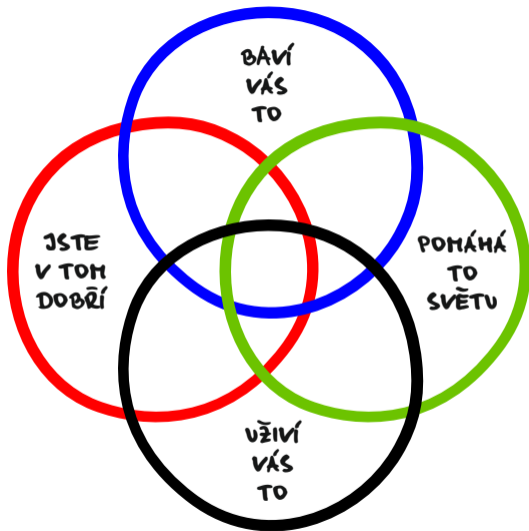
BAVÍ
VÁS
TO



JSTE
V TOM
DOBRÍ

BAVÍ
VÁS
TO

POMÁHÁ
TO
SVĚTU

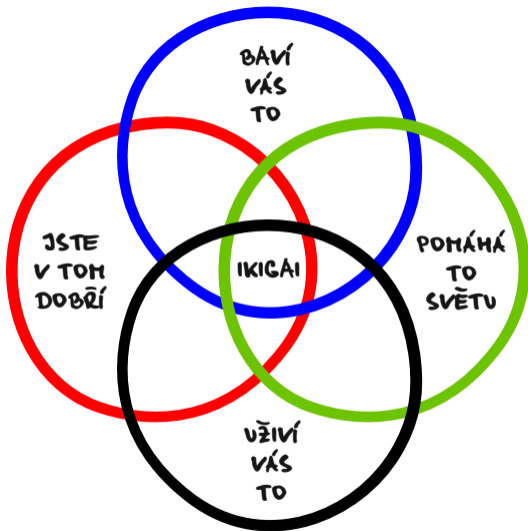


BAVÍ
VÁS
TO

JSTE
V TOM
DOBRÍ

POMÁHÁ
TO
SVĚTU

UŽIVÍ
VÁS
TO



OTÁZKY VEDOUcí K UVĚDOMĚNí SI ŽIVOTNíCH PRIORIT:

- ČINNOSTI, KTERÉ SI OPRAVDU UŽÍVÁM JSOU:
- HODINY BYCH MOHL/A...:
- VĚŘÍM, ŽE MÁ NĚCO SHYSL, POKUD...:
- CHCI BÝT V KONTAKTU S LIDMI, KTERÍ...:
- ODVÁDÍM NEJLEPŠÍ PRÁCI, POKUD...:
- POTŘEBUJU BÝT V PROSTŘEDÍ, KDE...:
- CÍTÍM SE SÁM/SAMA SEBOU, POKUD...:



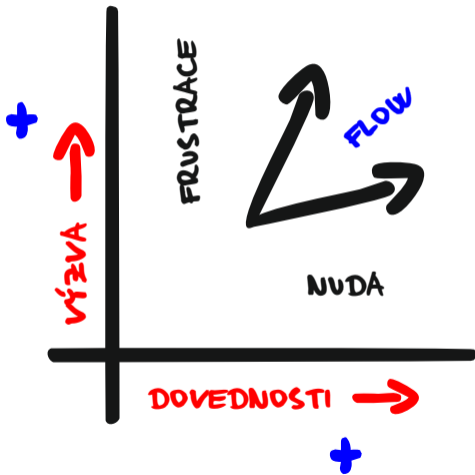
HODNOTY X ANTI-HODNOTY





HODNOTY X ANTI-HODNOTY
SILNÉ STRÁNKY







HODNOTY X ANTI-HODNOTY
SILNÉ STRÁNKY

ČINNOSTI, KTERÉ MĚ
POSOUVAJÍ K MÉMU IDEÁLNÍMU
JÁ

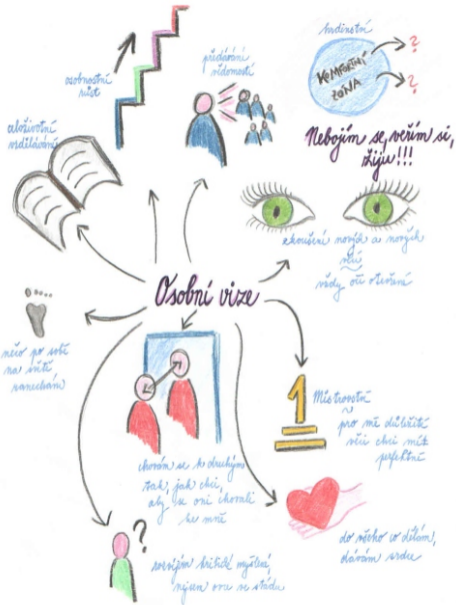




HODNOTY X ANTI-HODNOTY
SILNÉ STRÁNKY

ČINNOSTI, KTERÉ MĚ
POSOUVAJÍ K MÉMU IDEÁLNÍMU
JÁ





#3

PRIORITIZACE JE POUZE
NÁVYK

MŮŽETE SE JEJ NAUČIT



**NÁŠ MOZEK
JE NEUROPLASTICKÝ**



MOZEK = INTELIGENTNÍ SVÁL

MOZEK JE SCHOPNÝ:

- FYZICKY ZMĚNIT SVÉ STRUKTURY
- FORMOVAT NOVÁ SPOJENÍ
- VYPÍNAT SPOJENÍ

PLASTICITA TRVÁ **CELÝ ŽIVOT**

RESTRUKTURALIZACE MOZKU MŮŽE
BÝT **VELMI ZÁSADNÍ A ROZSÁHLÁ**

**„KAŽDÝ MOZEK JE MOŽNÉ ZHĚNIT V
JAKÉMKOLIV VĚKU. NEEXISTUJE ŽÁDNÝ
OMEZUJÍCÍ LIMIT PRO UČENÍ, JELIKOŽ
NEURONY V MOZKU MÁJÍ SCHOPNOST TVOŘIT
NOVÁ SPOJENÍ, KDYKOLIV JSOU OPÁKOVANĚ
POUŽÍVÁNY.“**

**-- DR. JAMES ZULL, PROF. BIOLOGIE, CASE
WESTERN UNIVERSITY**

ZHĚNA NÁVYKU

=UČIT SE NĚCO, CO NENÍ PŘIROZENÉ.

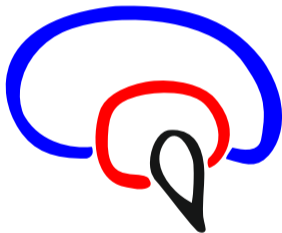
=PŘEKONÁVAT PŘIROZENOST.

TZN. UČÍME SE DĚLAT NĚCO, CO NENÍ PŘIROZENÉ TAK DLOUHO, DOKUD SE TO NESTÁNE NOVÝM NÁVYKEM A PŘIROZENOSTÍ

--PSYCHIATR M. SCOTT PECK



LIDSKÝ MOZEK:





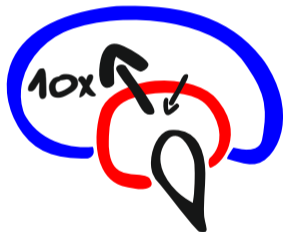
PLAZÍ MOZEK: INSTINKTY

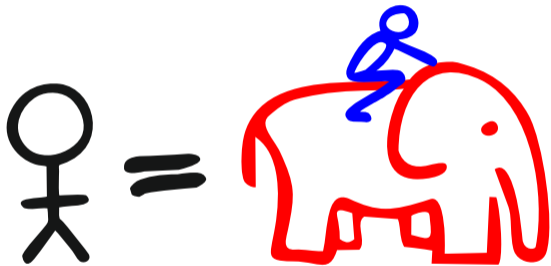


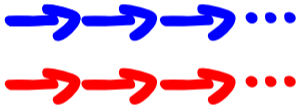
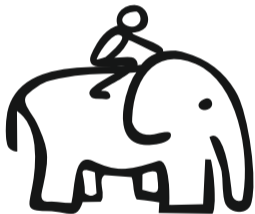
LIMBICKÝ SYSTÉM: EMOCE

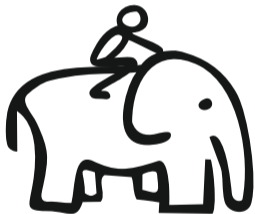
PLAZÍ MOZEK: INSTINKTY





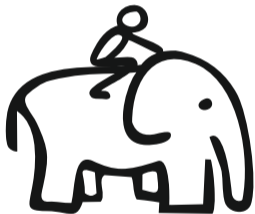






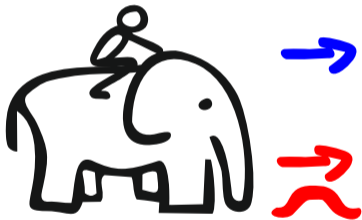
AVERZE





PARALÝZA





SNÍŽIT PŘEKÁŽKU
NA MINIMUM

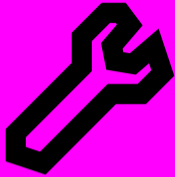
NEJMENŠÍ PŘEKÁŽKA

=

PRIORITY NA 1 DEN

#4

PRIORITY
NA KAŽDÝ
DEN



TODO-TODAY

TODO LIST:

- _____
- _____
- _____

TODO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

⋮

⋮

TODO LIST:

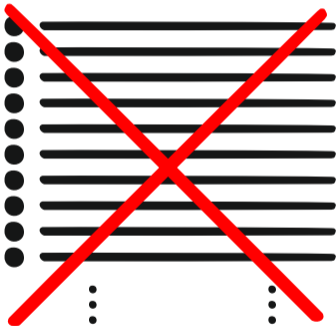
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

⋮

⋮



TODO LIST:



TODO-TODAY:

TODO-TODAY:

ÚKOL 6

ÚKOL 2

ÚKOL 1

ÚKOL 4

ÚKOL 5

ÚKOL 3

TODO-TODAY:

ÚKOL 6

ÚKOL 2

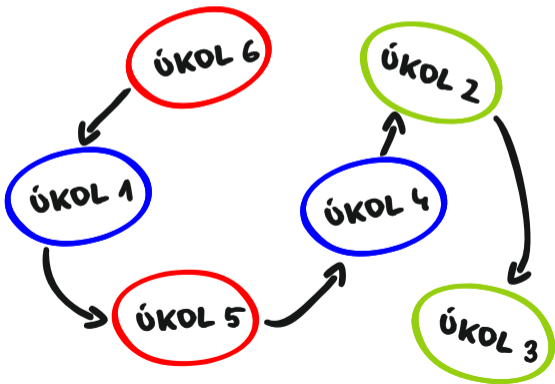
ÚKOL 1

ÚKOL 4

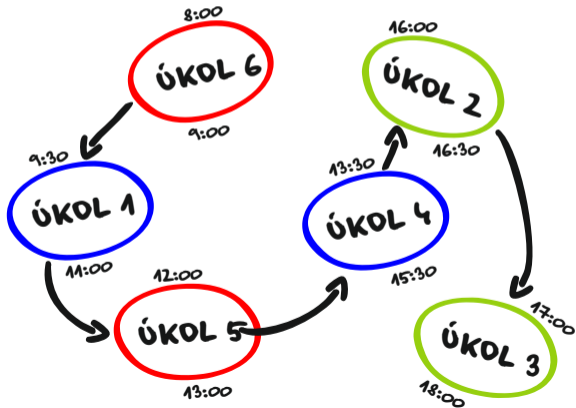
ÚKOL 5

ÚKOL 3

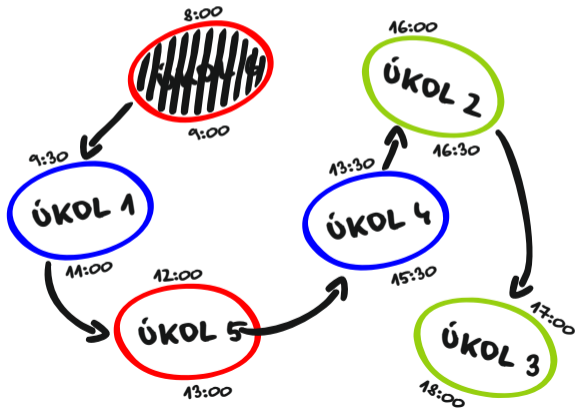
TODD-TODAY:



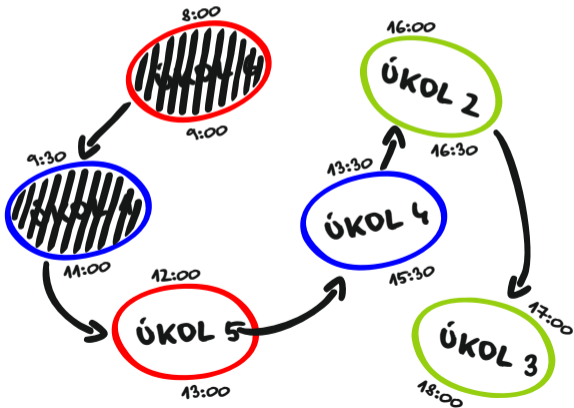
TODD-TODAY:



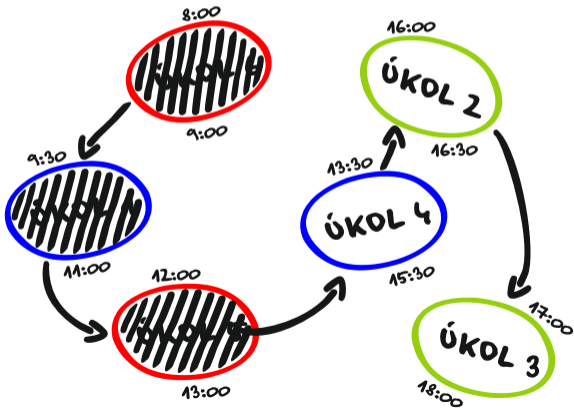
TODD-TODAY:



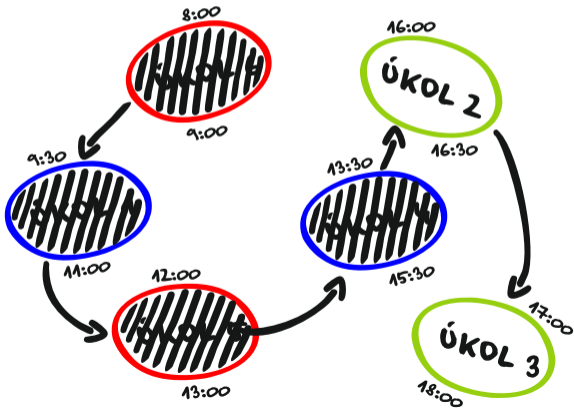
TODD-TODAY:



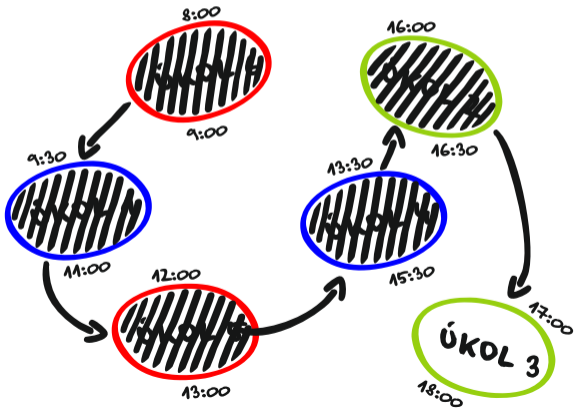
TODU-TODAY:



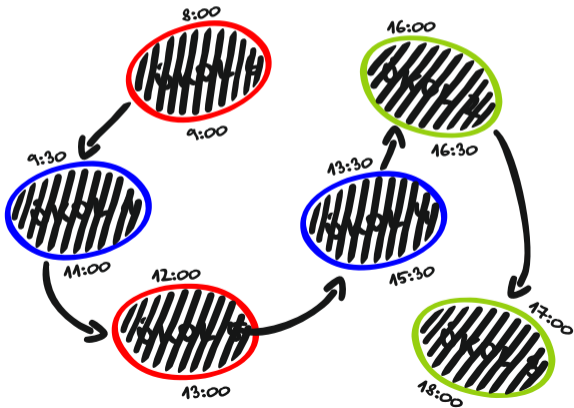
TODDO-TODAY:



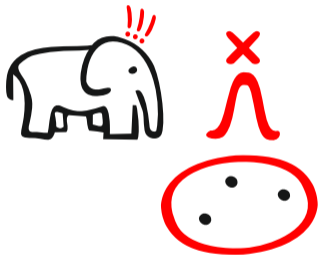
TODD-TODAY:



TODO-TODAY:



VIZUÁLNĚ
PRIORITY
PRVNÍ Z RÁNA
CESTA
ČASY
ŠTĚPENÍ
DÁVKOVÁNÍ
FOCUS
UKONČOVÁNÍ
ODPOČINEK





CO SI DÁTE DO TODO
NA PÁTEK?

#5

OPAKUJÍCÍ SE PRIORITY

=

GOOGLE KALENDÁŘ

A VYHRÁZENÉ BLOKY

PONDĚLÍ	ÚT	ST	ČT	PA	SO + NE
KANCELARĚ	KANCELARĚ	ČESTY	ČESTY	KANCELARĚ	RELAX
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>Porada</p> <p>ADM</p> <p>MAILY</p> <p>CENOVKY</p> </div>	<div style="border: 2px solid green; height: 100px;"></div>	<p>klienti</p>	<p>klienti</p>		<p>DĚTI</p> <p>ČHATA</p> <p>MOTORKA</p> <p>SPORT</p> <p>ŽENA</p>
OBĚD	OBĚD			OBĚD	
<div style="border: 2px solid green; height: 100px;"></div>	<div style="border: 2px solid green; height: 100px;"></div>			<p>Porada plán p projektů na další týden</p>	
max 17 ³⁰ domo		spont		max 17 ³⁰ domo	
<p>basket 19⁰⁰</p>		<p>basket 19⁰⁰</p>			

#6

DOPLŇOVÁNÍ ENERGIE

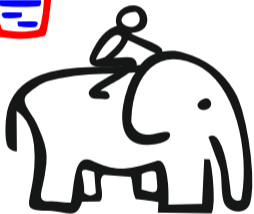
A

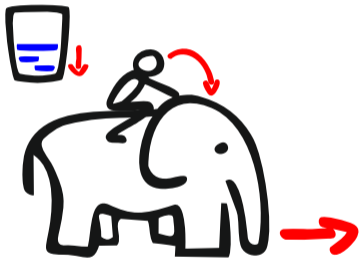
POSILOVÁNÍ SVÁLU

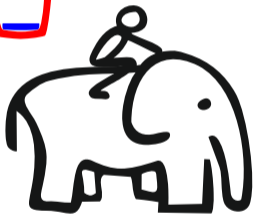
VŮLE

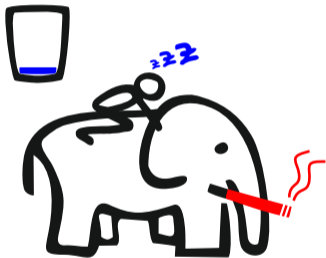
NAŠE VŮLE JE LIMITOVANÁ KOGNITIVNÍM ZDROJEM

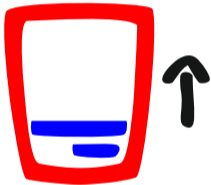














**VĚDOMÁ MEDITACE = KONTROLA
POZORNOSTI A LEPŠÍ SOUSTRĚDĚNÍ**



10 - 15 MIN DENNĚ + 2 MĚSÍCE =
= PŘEDNÍ REGIONY V MOZKU JSOU VĚTŠÍ A
VÍCE POSPOJENÉ
= LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNOST
= LEPŠÍ SPÁNEK

HEADSPACE – YOUR GYM MEMBERSHIP FOR THE MIND™

Headspace is your very own personal trainer, here to help you train your mind. You can even fit us in your pocket with our [FREE app](#).

 Watch our 'How it works' animation



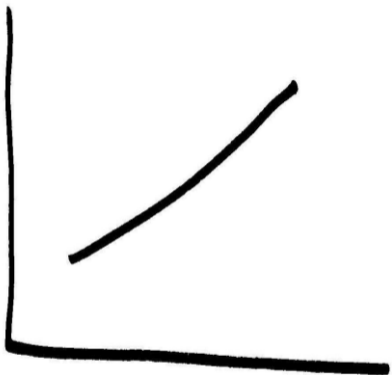
SIGN UP FOR FREE

Find some extra calm and clarity with our *FREE Take 10 programme* - just 10 minutes a day.



JEDNODUCHOST

EFFECTIVENESS



SIMPLICITY



Recycle Bin



Aatif Ahmad



Computer











Učte se opouštět věci. To je klíčem ke štěstí.

-- *Buddha*

SPÁNEK

< 6H/DEN

MOZEK NENÍ SCHOPEN POSÍLIT TY SYSTÉMY,
KTERÉ JSOU NUTNÉ PROTO, ABYSTE BYLI VÁŠE
LEPŠÍ JÁ

> 6H/DEN

MÁME VĚTŠÍ SÍLU BOJOVAT S POKUŠENÍM A JÍT SI
ZA SVÝM DLOUHODOBÝM CÍLEM

FYZICKÁ AKTIVITA

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ =

**PŘEDNÍ REGIONY V MOZKU JSOU VÍCE PROPOJENÉ
A JSOU HUSTŠÍ**

=> JEDNODUŠŠÍ:

**JÍST ZDRAVĚ
UTRÁCET MÉNĚ PENĚZ
MÉNĚ PROKRÁSTINOVAT
VÍCE SE SOUSTŘEDIT**

SHRNUTÍ

KONFRONTUJ SE KAŽDÝ DEN S HODNOTOU ČASU

NAJDI SI ŽIVOTNÍ CESTU = PRIORITY Č. 1

JE TO VŠECHNO NÁVYK, PŘEVČ SLONA!

URČI PRIORITY NA KAŽDÝ DEN = TO-DO

NASTAV DEFAULTNÍ ČINNOSTI V GOOGLE KALENDÁŘI

DOPLŇUJ ENERGII

ZJEDNODUŠUJ

SPI PORÁDNĚ

DEJ SI DO TĚLA A ZACVIČ SI :)

???

HLAVNÍ MYŠLENKA
WORKSHOPU

veronika.dohnalova@growjob.com



DĚKUJI