

# Self management Time management

---

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023



# Úkol z minula

---

1. V následujícím týdnu alespoň 3x naslouchejte někomu, s kým nebudete souhlasit, případně bude jeho řeč silně emotivní.

Dodržte při tom výše uvedená tři pravidla.

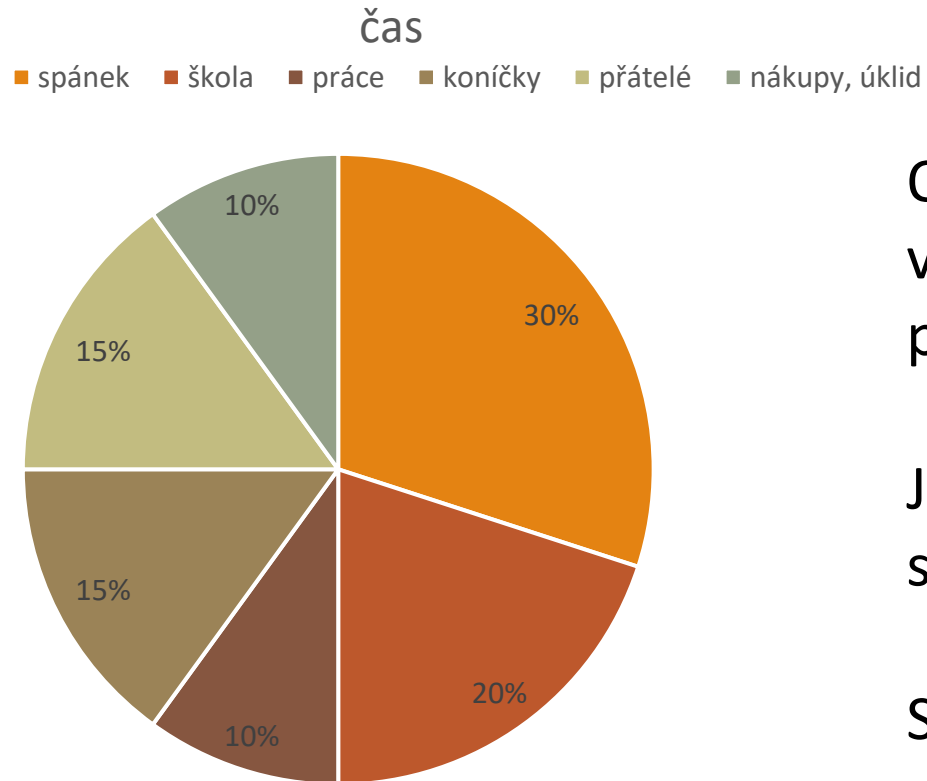
Vyhňte se hodnocení, posuzování, dávání nevyžádaných rad.

2. V následujícím týdnu vědomě najděte příležitost a vyzkoušejte některou s asertivních technik.

Sledujte, jak se budete cítit a jak bude reagovat vás protějšek.

# Týden – 168 hodin

---



Odhadněte, kolik času jste v minulém týdnu věnovali různým činnostem: spánek, studium, práce, koníčky, rodina a přátelé...

Jak jsem s rozložením času v minulém týdnu spokojený/á?

Skutečnost x moje představa x požadavky okolí

# 1440 minut denně - cvičení

---

*Co lze stihnout za minutu?*

- ve skupině napište 5 užitečných a 5 neužitečných věcí, které mohu stihnout za minutu?
- co určuje užitečnost dané činnosti?
- jak si svých minut ceníte?

# Výhody efektivního plánování času

---

1. Soustředění se na podstatné věci, neplýtvání časem
2. Rozlišení mezi důležitými a méně důležitými procesy
3. Lepší rozhodování o stanovení priorit a o delegování
4. Snížení stresu a nervového napětí
5. Nepanikaření při nepředvídatelných událostech
6. Pořádek v denním průběhu událostí, každodenní plánování
7. Lepší naladění na příští pracovní den, pocit úspěchu na konci dne
8. Větší spokojenost, motivace i výkonnost

# Trocha historie

---

1. generace – CO?

2. generace – CO A KDY?

3. generace – CO, KDY, JAK A S KÝM?

4. generace – SPOKOJENOST A SMYSL ŽIVOTA

# 4. Generace

---

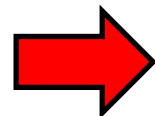
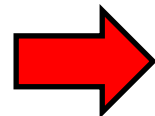
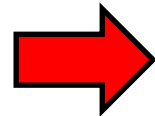
čas

cíl

z venku

rychle

část



člověk

cesta

zevnitř

pomalu

celek

# Rozdíl mezi 3. a 4. generací TM

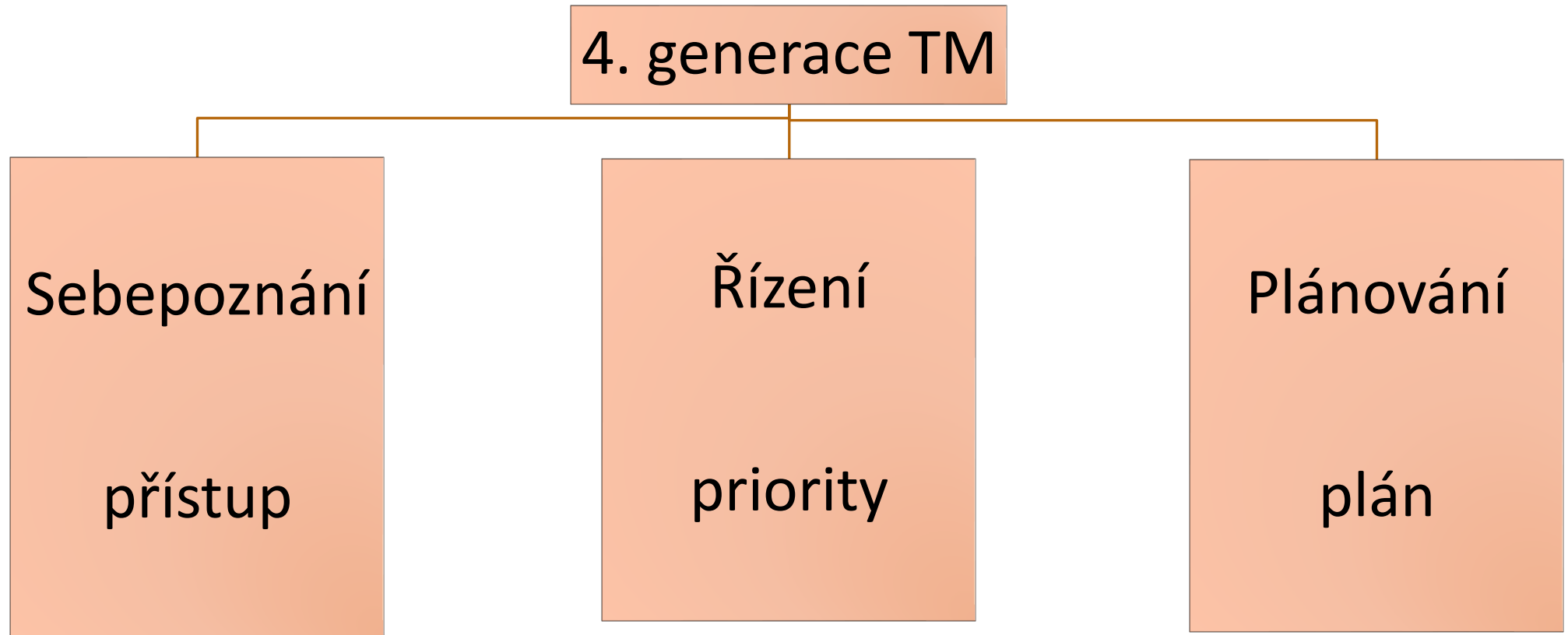
---

3. generace	4. generace
budoucnost	přítomnost
výkon	smysl
cíl	cesta
úspěch	naplnění



# Pilíře 4. generace

---



# Motivace cestou

---

Dosažení cíle jako vnější motivace - joy

X

Naplňování vize jako vnitřní motivace - flow

# Žrouti mého času

---

Je pro mě těžké stanovit si svoje dlouhodobé cíle.

Nedaří se mi dělat denní, týdenní a měsíční plány.

Těžko si stanovuju priority.

Pravidelně odkládám některé úkoly..

Připadá mi těžké říct druhému ne.

Mám na pracovním stole kupu papírů, kterými se opakovaně probírám.

Deleguji úkoly jen výjimečně.

E-maily čtu hned, jak dorazí.

Nad rutinními opakujícími se úkoly znovu a znovu přemýšlím.



# Literatura

---

KRUSE, Kevin. Moderní Time management. 2015. Praha:  
Grada. str. 14 – 29

# Děkuji za pozornost

---

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 6. SEMINÁŘ

