

# Self management Time management

---

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023



# Osobní vize

---

- Význam
- Vhodná doba k vytvoření
- Změna v průběhu času

# Význam osobní vize

---

Kdo neví kam jde, sotva cestu přečká,  
půjde pořád dál, však stále dokolečka.



# Osobní vize – dle Ludwiga

---

1. Osobní SWOT analýza
2. Osobní úspěchy
3. Motivující činnosti
4. Beta-verze osobní vize
5. Finální verze osobní vize

**S** – SILNÉ STRÁNKY

**W** – SLABÉ STRÁNKY

**O** – PŘÍLEŽITOSTI

Co všechno mohu, láká mě, zajímá mě

**T** – HROZBY

Jaké se mi staví překážky do mé cesty?

**S – SILNÉ STRÁNKY**

Mohu-li je využívat, podporuji flow

80%

**W – SLABÉ STRÁNKY**

Musím-li je využívat, vzniká stres

20%

**O – PŘÍLEŽITOSTI**

**Rozhodovací paralýza**

**Čím je větší výběr, tím je větší nejistota, neklid, nerozhodnost.**

**T – HROZBY**

**Jaké se mi staví překážky do mé cesty?**



Zde věci nedělat – úzkost, nepříjemné pocity, vyhnout se tomu

Zona učení – výzva – zde je to pro nás obtížné, ale posunuje nás to dál, zvětšuje se zona komfortu

Věci děláme v pohodě

## **Vzpomeňte si na to, co se vám v životě povedlo.**

Co jste k dosažení potřebovali?

Díky jakým svým schopnostem, dovednostem, talentům... jste toho dosáhli?

Co jste museli zvládnout?

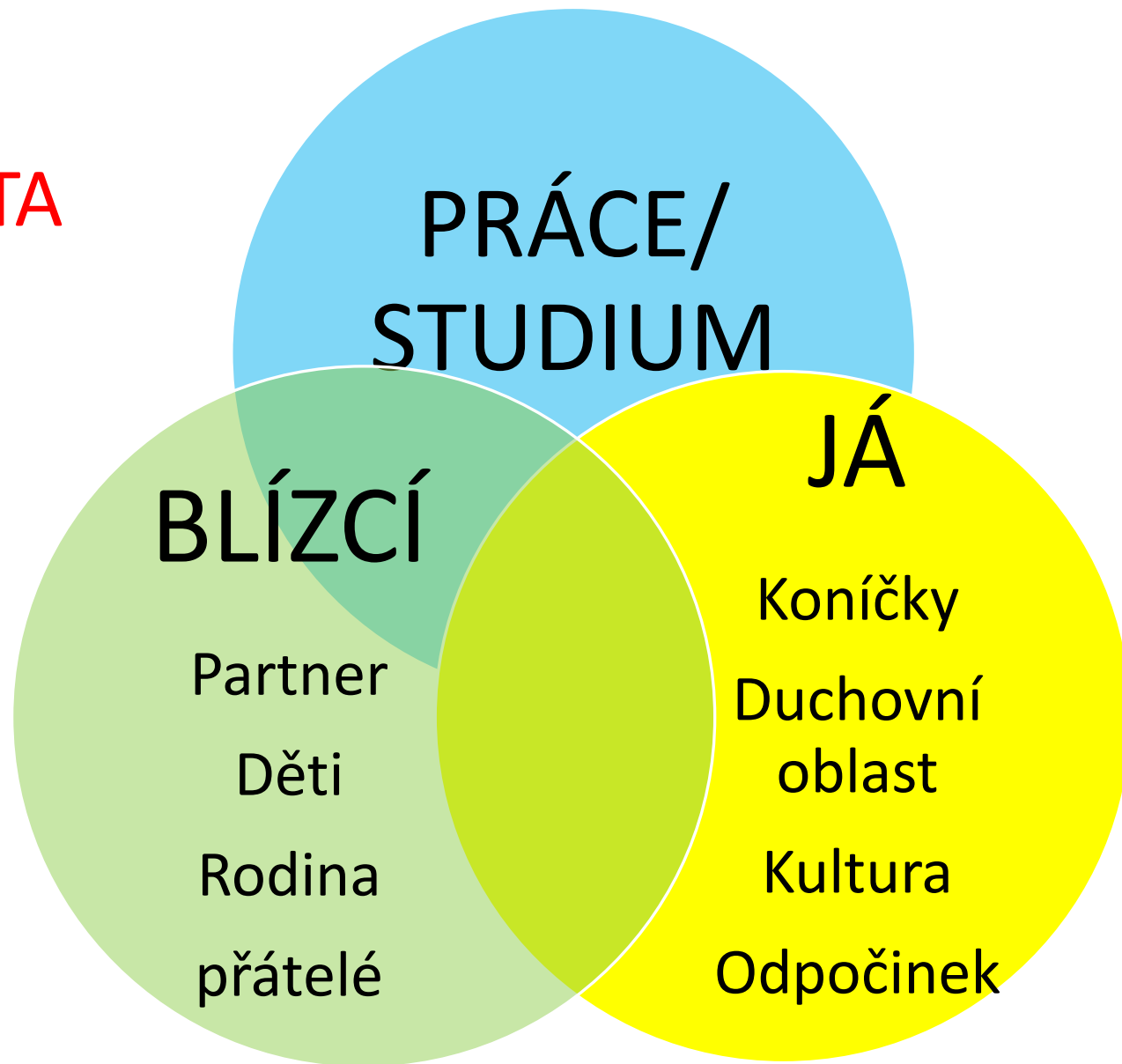
Co jste se díky tomu naučili? Čeho jste se museli vzdát?

Co jste získali?

Co bylo nejtěžší?



# SMYSL MÉHO ŽIVOTA



# Mnoho psů zajícova smrt

---

Nadřízený, kolega, podřízený, student, člen projektového týmu

Dcera, syn, přítel, přítelkyně, kamarád, bratr, teta

Výtvarník, hudebník, cvičitelka, běžkyně, čtenářka, cestovatel

Omezený počet rolí

**ROZVOJ**

**ODKAZ**

**VZTAHY**

**ALTRUIZMUS, SMYSL**

## Cvičení

Napište si svoje hodnoty a jak se ve vašem životě projevují - 10

Nyní odeberte dvě, které považujete za nejméně důležité

Nyní další dvě

A ještě jednou dvě

# Beta verze

---

1. Moje životní moudro, oblíbený citát, myšlenka.
2. Moje tři nejdůležitější hodnoty.
3. Čemu chci věnovat svůj čas.
4. Jak mohu být prospěšný/á lidské společnosti.

# Konečná verze vize

---

Hmotná – ne jen v myšlenkách

Emočně zabarvená

Jde o cestu ne o cíl

Zaměřená i mimo vlastní ego

Vyvážená a propojená – 3 oblasti (profese, vztahy, moje osoba)

Stále se vyvíjející

# Prokrastinace

---

**Vnitřní**

Co potřebuji?

**Spouštěč**

**Vnější**

Jak mohu omezit?



**Chování**

Co mi přináší?

Co mi bere?

# Děkuji za pozornost

---

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 6. SEMINÁŘ

