

Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023

Po jaké jdu značce?



Kudy chci jít?

Kudy mohu jít?

Kudy musím jít?

?

Kudy mám jít?

?

?

?

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

vize



životní cíle



cíle na období



cíle na rok



cíle na měsíc



cíle na den

Moje cíle

Písemně, pravidelně, v mém systému

Nepřeceňovat krátkodobě, nepodceňovat dlouhodobě

Vždy je „potřeba“ udělat ještě víc.

Riziko „zavděčovací nemoci“

SMART

Specifický

Měřitelný

Ambiciozní

Reálný

Timovatelný

+

Cíl – SMART

S – specifický, konkrétní, pozitivně formulovaný, naprosto jasný

M – měřitelný, lze poznat, jestli byl naplněný nebo ne, podle čeho poznám, že je splněn?

A – ambiciozní, záleží mi na něm, mám do něho opravdu chuť, je to „můj“ cíl, v souladu s hodnotami

R – reálný, lze ho uskutečnit v mé situaci, v mých podmínkách, v daném čase, není to vzdušný zámek, je pod mým 100% vlivem

T – „timovatelný“, je stanovený termín, kdy ho chci dosáhnout (podceňujeme dlouhodobé hledisko, přeceňujeme krátkodobé)

a pozitivně formulovaný

Příklady – jsou tyto cíle SMART?

Nedomýšlet si, co říkají druzí

Zlepšit se v TM

Lépe řídit svůj čas

Poznat svoje plusy a minusy

Neodkládat věci na poslední chvíli

Uvědomovat si během dne emoce, najít jejich příčinu a při rozpoznání neg. emoce se na chvíli zastavit a zamyslet se.

Co je pro mě důležité?

Zamyslete se nad tím, které úkoly, lidé, činnosti vás vedou k naplňování vaší vize.



Umění říkat „ne“



Velký slon v dálce je malý



Každé **ano** znamená **ne** něčemu jinému

Umění říkat „ne“

Zamyslete se nad tím, jak snadno říkáte NE

- Kdy se vám to daří a kdy ne?
- Jak se při tom cítíte?
- Jakým způsobem ne říkáte?
- Jaký to má vliv na vztah k osobě, která vás o něco žádá?
- Jak se cítíte, když NE neřeknete?
- Rozlišujete laskavost a nárok?

Jak říkat NE

1. napište si tři situace, kdy se vám těžko říká NE
2. představte si, co by se nejhoršího stalo, kdybyste NE řekli
3. představte si, co se stane nejpravděpodobněji
4. jaký to bude mít důsledek pro váš vztah s danou osobou
5. při jaké nejbližší situace zkusíte říct NE

Vím proč?

Cesta je můj cíl, ale na cestě mímím milníky.

Jdu po správné cestě?

Dodává mi toto vědomí sílu milníky překonávat?

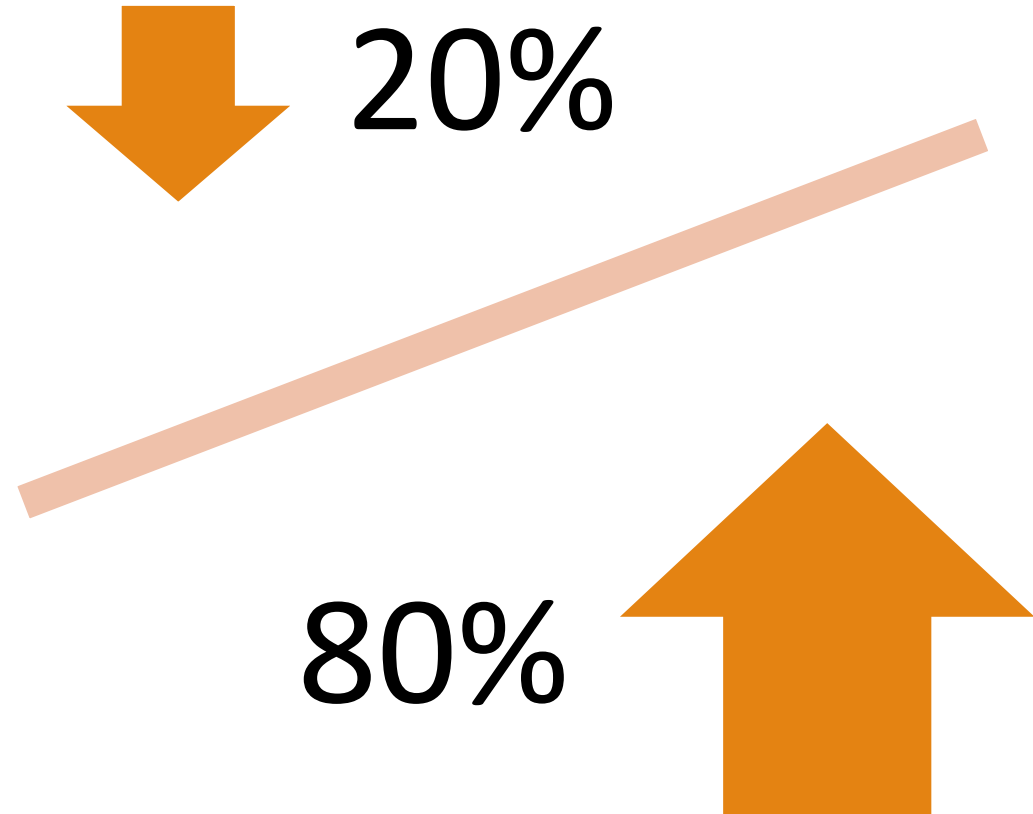
Technika 5x PROČ?



Paretovo pravidlo

20% činnosti
čas
energie
peněz
klientů
spolupracovníků

80% hodnot



Co je mých 20%?

Zamyslete se nad tím, které úkoly, lidé, činnosti... tvoří těch 20%, které vás dovedou k 80% výsledku při naplňování vašich cílů a tím k naplnění vaší vize.



Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 8. SEMINÁŘ

