

VPLb1154 - SYLABUS „Sebeřízení a time management“

Vyučující:

Mgr. Ing. Eliška Vondráčková

Mgr. Jiří Vander, DiS., Ph.D.

Období: podzim 2024

Doba a místo konání: čtvrtek 8:00 - 9:40, U33 /U53

Ukončení: zkouška

Kontakt na vyučujícího: eliska.vondrackova@centrum.cz

Podmínky nutné k ukončení předmětu

1. minimálně 10 x účast na semináři,
2. do určeného data zpracovat v rozsahu ½ **normostrany textu**

- ✓ témata, která student považuje v daném semináři za nejdůležitější, nejvíce ho zajímají a co od nich očekává - do 1. 10. 2024
- ✓ vlastní cíl, kterého chce student ve vztahu k sebeřízení a řízení času dosáhnout - do 6. 10. 2024
- ✓ jaké kroky při dosahování vlastního stanoveného cíle za uplynulý měsíc udělali - do 3. 11. 2024
- ✓ zhodnocení toho, jak se studentovi podařilo vlastní cíl naplnit a jaký nejbližší krok chtějí v jeho naplnění udělat - do 20. 12. 2024

Zkouška:

Písemný test

Přehled témat:

Porozumění sobě a druhým

1. Úvodní seminář – práce s emocemi, time management a koučovací přístup – 26. 9.

Emoční inteligence je velmi důležitá funkční oblast osobnosti člověka. Představuje soubor schopností a dovedností, které nám pomáhají emoce nejen zvládat, ale ještě jich využívat k co největšímu osobnímu a pracovnímu prospěchu. S ní souvisí schopnost motivovat sám sebe, efektivně využívat čas a sám sebe řídit způsobem, který jedinci umožní dosáhnout svých osobních cílů.

Cíl:

- Uvědomit si souvislost mezi emoční inteligencí, efektivním využíváním času a schopností sebeřízení.
- Zadání prvního úkolu, organizace celého semestru.

Povinná literatura:

SCHULZE, Ralf a Richard D. ROBERTS. Emoční inteligence. Přehled základních přístupů a aplikací. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-4. str. 53 – 71

NAKONEČNÝ, Milan. 2000. Lidské emoce. Academia. Praha. Str. 191 – 192

2. Práce s vlastními emocemi – 3. 10.

Ten, kdo pracuje s lidmi, chce druhým lidem pomáhat ať už v oblasti tělesné nebo psychické, musí především rozumět sobě a znát sám sebe. Potřebuje znát své přání, potřeby, silná a slabá místa. Musí také rozumět svým emocím, dokázat je rozlišovat a pracovat s nimi.

Cíl:

- Role emocí ve vlastním životě
- Vliv emocí na vlastní jednání a rozhodování
- Nástroje k celoživotnímu rozvoji EI
- Uvědomit si úroveň vlastní EI

Povinná literatura:

NAKONEČNÝ, Milan. 2000. Lidské emoce. Academia. Praha. Str. 7 – 28

3. Motivace a sebedůvěra – 10. 10.

Schopnost zvládat širokou škálu pracovních úkolů, znát vlastní priority a rozumět vlastní vnitřní motivaci je důležité pro úspěšné zvládnutí životních rolí.

Práce často nepřináší okamžitý efekt úměrný míře nasazení a úsilí pracovníků na různých pracovních pozicích. Předpokladem pro efektivní práci, stabilní pracovní výkon a vlastní psychohygienu pracovníka je vysoká míra sebedůvěry, sebejistoty, vnitřní motivace a schopnosti neustálého rozvoje.

Cíl:

- Poznat vlastní cyklus ulpívání v malé sebedůvěře
- Nalézt možnosti posílení vlastní sebedůvěry
- Porozumět vlastní motivaci pro práci v pomáhající profesi
- Rozvoj vnitřní motivace

Povinná literatura:

CAPPONI, V., NOVÁK, T. 1993. Sám sobě dospělým, dítětem i rodičem. Grada. Praha. str. 95 – 122
Praško 28 – 29, 57-69

4. Schopnost porozumění emocím druhých – 17. 10.

Jedním z předpokladů úspěšného zvládnutí pracovních úkolů i osobního života je schopnost vyznat se v lidech. Jde o jednu z nejužitečnějších dovedností, která člověku usnadní život, umožní mu uspět v práci a pomůže mu zvládat i náročné situace v osobním a pracovním životě. Tato schopnost jako součást emoční inteligence není pevně daná, ale lze ji celoživotně rozvíjet.

Cíl:

- Vlastní postoje, názory a předsudky
- Interpretace významu emocí ve vztazích

Povinná literatura:

WILDING, Ch., 2010. Emoční inteligence. Praha. Grada. Str. 154 - 170

5. Emoce ve vztazích – 24. 10.

Emoce hrají klíčovou roli v mezilidských vztazích a pochopení toho, jak ovlivňují jejich kvalitu, stabilitu a dynamiku pomůže při snaze o budování kvalitních vztahů v osobním i pracovním životě.

6. Emočně náročná komunikace – 31. 10.

V pracovním i osobním životě se člověk často setkává s řadou situací, které jsou z pohledu komunikace náročné. Jednotliví lidé vidí konkrétní věc ze svého úhlu pohledu a jsou zahlceni vlastními, často negativními emocemi s danou situací spojenými. Pak se i běžné situace mohou změnit v konfliktní a mohou se zdát neřešitelné.

Cíl:

- Porozumět komunikačnímu procesu a šumům, které komunikaci mezi lidmi narušují.
- Naučit se základní komunikační techniky, které lze v emočně vypjatých situacích efektivně využít.

Povinná literatura:

WILDING, Ch., 2010. Emoční inteligence. Praha. Grada. Str. 171 - 188

BAUM, Tanja. 2009. Umění přátelského řešení konfliktů. Praha. Portál. Str. 81 – 101

SCHULZ von THUN, Friedemann. 2005. Jak spolu komunikujeme. Grada. Praha. str. 19 – 50

Doporučená literatura k bloku Porozumění sobě a druhým

GOLEMAN, Daniel. 1997. Emoční inteligence. Columbus. Praha.

HASSON, G. 2015. Emoční inteligence. Grada. Praha.

Efektivní využívání času

7. Úvod do time managementu a příčin prokrastinace – 7. 11.

Schopnost efektivně řídit a organizovat svůj čas, plánovat, stanovovat si svoje cíle, využívat časových rezerv a zvládat vše, co člověk považuje ve svém životě za důležité je pro každodenní snahu o skloubení pracovního a osobního života více než důležitá.

Cíl:

- Teorie time managementu, podstata a význam time managementu, jeho vývoj, jednotlivé generace
- Základní východiska time managementu
- Analýza času

Povinná literatura:

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

8. Vlastní životní vize – 14. 11.

Schopnost smysluplně využívat čas souvisí s tím, jak jasnou představu má člověk o své životní vizi. Bez jasného cíle není jasná cesta, člověk není schopen vytrvat, překonávat překážky a často má tendenci měnit své dílčí cíle dle okamžité chuti, momentálního zájmu.

Cíl:

- Uvědomit si význam životní vize
- Poznat nástroje pro vytvoření osobní vize

Povinná literatura:

STRITZELBERGER, Reinhold. 2014. Tajemství sebemotivace. Praha. Grada. str. 71 - 84

LUDWIG, Petr. 2013. Konec prokrastinace. Jak přestat odkládat a začít žít naplno. Brno. Jan Melvil Publishing. Str. 45 - 92

9. Práce s cíli – 21. 11.

Na základě vytvořené osobní vize je možné stanovit osobní cíle na jednotlivých úrovních – od cílů životních až po operativní, každodenní cíle. Díky ní je také člověk schopen rozlišit to, co je v každodenním programu důležité, co lze delegovat a co odložit.

Cíl:

- Zjistit vlastní nejčastější chyby v plánování času
- Naučit se s vymezeným časem pracovat podle svých životních priorit.

Povinná literatura:

KNOBLAUCH, Jörg a kolektiv autorů. 2012. Time management - Mějte svůj čas pod kontrolou. Praha, Grada. str. 12 – 22

STRITZELBERGER, Reinhold. 2014. Tajemství sebestimace. Praha. Grada. str. 85 - 97

10. Nástroje TM – 28. 11.

Pro zvládnutí každodenních úkolů a naplňování osobní vize existují osvědčené principy a postupy. Jejich znalost a schopnost využití v praxi usnadní plnění konkrétních úkolů i celkové naplnění osobní vize.

Cíl:

- Poznat a naučit se používat některé nástroje time managementu (Paretovo pravidlo, Einshoverův princip, efektivní práce s mailem, kontrolní seznamy...),
- Optimalizace režimu studia a duševní práce

Povinná literatura:

KNOBLAUCH, Jörg a kolektiv autorů. Time management - Mějte svůj čas pod kontrolou. 2012. Praha, Grada. str. 22 – 32, 43 - 58

KRUSE, Kevin. Moderní Time management. 2015. Praha: Grada. str. 79 - 96

11. Prokrastinace – 5. 12.

Chronické odkládání plnění povinností a úkolů bývá zdrojem následného stresu, pocitu viny a ztráty produktivity. Tlak na výkon, množství příležitostí a informací může být příčinou neschopnosti skutečně úkoly řešit a cílevědomě postupovat třeba i ke vzdálenému cíli.

Cíl:

- Pochopit příčiny chorobného odkládání

Povinná literatura:

NEENAN, Michael. PALMER, Stephen. 2015. Kognitivně-behaviorální koučink v praxi. Motiv Press. Brno. Str. 33 - 50

KRUSE, Kevin. Moderní Time management. 2015. Praha. Grada. 39 - 46

Doporučená literatura k bloku Efektivní využívání času

PACOVSKÝ, Petr. Člověk a čas : time management IV. generace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 259 s.

LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace. 2013. Jak přestat odkládat a začít žít naplno. Brno: Jan Melvil Publishing.

Koučovací přístup ve vlastním rozvoji

12. Koučink, sebekoučink a jeho místo v praxi – 12. 12.

Při podpoře pracovníků v pomáhajících profesích má své pevné místo supervize. Jiná, ale stejně přínosná podpora externího nebo interního odborníka je v dnešní době často zmiňovaný proces – koučink. Jeho podstatou je pomoci člověku odstranit bariéry a využít svůj vnitřní potenciál v osobním i pracovním životě.

Cíl:

- Porozumět rozdílu mezi koučinkem, poradenstvím a supervizí
- Naučit se základy koučovacího přístupu

Povinná literatura:

HABERLEITNER, E. 2009. Vedení lidí a koučování v každodenní praxi, Praha. str. 17 – 34

BOBEK, M., PĚNIŠKA, P. 2008. Práce s lidmi, Brno, NC publishing, str. 200 - 227

13. Sebekoučink v každodenní praxi – 19. 12.

Schopnost sám sebe vést a posilovat svoji sebedůvěru je pro jakoukoli pracovní pozici velmi důležitá. Sebekoučovací techniky mohou pomoci v každodenní práci i v dlouhodobějším rozvoji jak pracovního, tak osobního života.

Cíl:

- Poznat a vyzkoušet si několik sebekoučovacích technik využitelných v praxi.

Povinná literatura:

SUCHÝ, J., NÁHLOVSKÝ, P. 2012. Životní koučování a sebekoučování, Praha, Grada. str. 31 - 34

Doporučená literatura k bloku Koučovací přístup ve vlastním rozvoji

NEENAN, Michael. PALMER, Stephen. 2015. Kognitivně-behaviorální koučink v praxi. Motiv Press. Brno.

Kreditová zátěž v předmětu Sebeřízení a time management

aktivita	zátěž	Počet kreditů
Přímá výuka	13 setkání (25 hodin)	1
Povinná četba v češtině	375 stran textu	1,5
Praktické úkoly	čtyři písemné sebereflexe	0,5
Závěrečná zkouška	Písemná závěrečná zkouška	1