

CVIČENÍ: Aplikace matice plánování času

Cíle cvičení:

- Analyzovat činnosti minulého období z hlediska kritérií důležitosti a naléhavosti
- Analyzovat spotřebu disponibilního času na činnosti minulého období
- Uvědomit si účelnost koncentrace úsilí do dvou kvadrantů matice plánování času – kvadrant činností důležitých a naléhavých a kvadrant činností důležitých a nenaléhavých
- Prohloubení způsobilosti týmové práce a prezentace výsledků činnosti týmů v rámci cvičení

Organizace cvičení:

1. Rozdělení studentů do týmů (vyučující ve spolupráci se studenty)
2. Určení lídra týmu (studenti v týmu)
3. Identifikace činností členů týmu za jimi zvolené minulé období (doporučeno období minulý týden) a jejich začlenění do matice plánování času; přidělení v týmu dohodnutého času věnovanému identifikovaným činnostem; posouzení účelnosti rozložení činností a časové dotace v matici plánování času a vyvození závěrů se snahou „být více v žádoucích kvadrantech“, tj. zejména v kvadrantu II!
4. Zpracování výsledků řešení na fóliích pro prezentaci výsledků práce týmu (lídrem určení studenti v týmu)
5. Prezentace výsledků práce týmu s využitím zpětného projektoru (lídrem určení studenti týmu)

Požadavky na přípravu k výuce

Přinést s sebou na cvičení:

1. Stažený a vytištěný podklad z ISu - **konkrétně soubor:**

[Matice_planovani_casu.doc](#)

2. fólie a fixy!!

Příloha: Studijní text k cvičení

Základní informace k matici plánování času

Efektivní osobní management vyžaduje mj. věnovat značnou pozornost tomu na jaké činnosti vynakládáme naše úsilí (naši energii) a kolik času při tom spotřebujeme. Všude přítomný stres a neustálý stesk většiny lidí na nedostatek času jsou důkazy, že se mnozí z nás potýkají s problémy, jejichž příčina je v nepochopení či přezírání podstatných „věcí“ v životě. K tomu,

abychom si uvědomili, co je a není podstatné pro náš život, je třeba nejdříve definovat „**důležité**“ a „**naléhavé činnosti**“.

Činnost je pro nás důležitá tehdy, pokud ji osobně považujeme za důležitou a pokud přispívá k naplnění našeho osobního poslání, je v souladu s naší hodnotovou orientací a vede k dosažení našich cílů s nejvyšší prioritou.

Činnost je pro nás naléhavá tehdy, pokud máme my nebo někdo jiný (na kom nám záleží) pocit, že vyžaduje okamžité provedení.

Vytvoříme-li nyní matici s osami míry důležitosti a naléhavosti lidských činností, vzniknou čtyři pomyslné kvadranty činností:

- **I. kvadrant - důležité a zároveň naléhavé činnosti** (např. řešení krizových situací, řešení neodkladných problémů, tlak termínů plnění odkládaných úkolů)
- **II. kvadrant - důležité a zároveň nenaléhavé činnosti** (např. plánování a příprava, prevence, stanovení hodnot, budování vztahů, zmocnění, pravá obnova potenciálu)
- **III. kvadrant - nedůležité a zároveň naléhavé činnosti** (např. přerušování v práci a studiu, řešení neodbytných záležitostí, odpovídání na určitou poštu a mailové zprávy, některé schůzky),
- **IV. kvadrant - nedůležité a zároveň nenaléhavé činnosti** (např. práce pro práci, některé telefonáty a nerelevantní pošta, „zabiječe“ času, přemíra sledování televize a Internetu).

Pro lidi, kteří zvládají návyk „tomu nejdůležitějšímu dávej prioritu“ je příznačné, že za podstatné považují činnosti spadající do **I. kvadrantu** (důležité a naléhavé činnosti) a zejména do **II. kvadrantu** (důležité a nenaléhavé činnosti). Aktivitám náležejícím do těchto dvou kvadrantů také věnují nejvíce času a energie. Zároveň jsou si vědomi, že důkladným plánováním, přípravou a prevencí (výkonem činností v rámci II. kvadrantu) omezí hrozbu vzniku krizí, sníží riziko řešení nečekaných problémů, nebudou pod tlakem termínů plnění neodkladných „**úkolů**“ (činností v rámci I. kvadrantu).