

**Masarykova univerzita**

**Právnická fakulta**

**Katedra finančního práva a národního hospodářství**

**„Osobní management“**

# **ZLODĚJI ČASU**

**Zpracovala:** Nikol Hánečková, 348 386

**Datum zadání práce:** 13. 4. 2011

**Datum odevzdání:** 29. 4. 2011

# RESUMÉ

Problematika požíračů času se stává populačním problémem. Čím dál tím více lidí má potíže s tím, aby dokončili úkoly ve stanovený termín. Chybí jim vždycky pár hodin, které se zdají, že jim někdo ukradl. Proto je nezbytné začít proti tomu bojovat a nepodléhat požíračům času, kteří se mohou skrývat za téměř jakoukoliv činností.

# KLÍČOVÁ SLOVA

Požírač času, sociální sítě, time management, plánování

# OBSAH

1.Úvod .....	4
2.Určení priorit .....	4
Nejpreferovanější činnosti.....	4
Stanovení cílů .....	4
Time management .....	4
3.Největší „požírači“ času .....	5
Výzkum Aleca MacKenzieho.....	5
Moji požírači času .....	5
4.Sociální sítě .....	6
Druhy sociálních sítí.....	6
Negativa sociálních sítí.....	6
Pozitiva sociálních sítí.....	7
Sociální sítě a já.....	7
5.Aktivní denní zóna .....	7
6.Řešení problému s požírači času .....	8
7.Závěr.....	8

# 1. ÚVOD

V dnešní době je čím dál tím častější jev, kdy se nemůžeme propracovat k důležitým věcem, protože pořád odpoutávají naši pozornost menší nedůležité záležitosti. Někdy se může zdát, že se zloději času nic nenaděláme a musíme se s nimi smířit. Opak je však pravdou. Zloději času velmi souvisí s našim přístupem k nim. Proto bych se v této práci chtěla zabývat nejrůznějšími zloději času a navrhnout nějaká řešení v boji proti nim. Ve své seminární práci jsem použila metodu kompilace.

## 2. URČENÍ PRIORIT

### NEJPREFEROVANĚJŠÍ ČINNOSTI

Někdy se může zdát, že mnoho lidí kolem nás má daleko více času než my. Je až neuvěřitelné, kolik toho za den stihnou a ještě se věnují několika koníčkům. Pravda je ale taková, že den každého z nás má 24 hodin, takže problém bude skrytý v něčem jiném. Ti druzí si umí stanovit priority a definovat cíle. A co je nejdůležitější: drží se svého plánu. Postupem času s měnícím se věkem se přirozeně naše priority mění. Některé ustupují do pozadí a jiné jsou pro nás naopak víc a víc důležité. Co se nám zdálo jako banalita ve školním věku, může pro nás být nejdůležitější činnost v období dospělosti.

### STANOVENÍ CÍLŮ

Velmi podstatné pro úspěšné zvládnutí úkolů, od těch jednoduchých až po náročné, je stanovení cílů. Protože pokud nevíme, čeho chceme dosáhnout, těžko se toho dosahuje. Až si stanovíme cíle, můžeme teprve vymýšlet jak **nich** dosáhneme, jaký postup bude nejefektivnější atd. Stanovení cílů také napomáhá k větší motivaci, protože za sebou vidíme průběžné úspěchy. Nesmíme ovšem zapomínat na to, že cíle by měly být dosažitelné a splnitelné, aby to nemělo opačný účinek – tj. demotivace až deprese ze selhání.

### TIME MANAGEMENT

Time management je akt nebo proces, kdy vědomě ovlivňujeme čas strávený nad určitou činností, za účelem zvýšení efektivity a produktivity.<sup>1</sup> Time management je v dnešní době velmi důležitý, zejména proto, že pomáhá usnadňovat práci a nestane se nám tedy, že nebudeme stíhat dokončit úkoly, protože jsme si špatně rozvrhli (nebo často také vůbec nerozvrhli) čas.

### 3. NEJVĚTŠÍ „POŽÍRAČI“ ČASU

Spousta lidí určitě zná ten pocit, kdy si ráno řeknou, kolik toho musí za celý den stihnout a udělat a najednou je večer, nemají nic hotové a hlavně ani neví, co dělali a kde všechen čas promrhali. U mnoha mladých lidí to vypadá tak, že odpoledne přijdou z práce nebo ze školy, zapnou si televizi a pěkných pár hodin se povalují jen tak na gauči. Mezi největší požírače času podle mého názoru patří sociální sítě, počítače, televize, nákupy a mnoho dalších. Tyhle faktory jsou velmi individuální, co může krást čas jednomu, to nemusí činit potíže druhému. Někdo zkrátka raději sedí dlouhé hodiny u počítače a hraje hry nebo chatuje, jiný zase chodí po nákupních centrech a dívá se do výloh.

#### VÝZKUM ALECA MACKENZIEHO

Podle psychologa Aleca MacKenzieho mezi hlavní zloděje času patří nečekané nebo příliš dlouhé telefonáty, pracovní obědy, schůzky nebo večírky. Dále pak politika otevřených dveří, kdy kolegové stále přicházejí se svými problémy nebo si jen tak popovídat. Taky sem zařadil zmatečné a překrývající se odpovědnosti, nedostatečné delegování úkolů, příliš časté a špatně připravené schůze, nedostatek nebo naopak přemíra informací a komunikace, nákupy, pochůzky, vaření a v neposlední řadě únava, se kterou souvisí snížení výkonnosti.<sup>2</sup>

#### MOJI POŽÍRAČI ČASU

Pokud bych měla reagovat na tento výzkum, pak se mé osoby určitě dotýkají telefonáty. Často se mi stává, že mám naplánovanou důležitou činnost, kterou chci do určitého času splnit, ale v tom někdo zavolá. Zprvu nedůležitý a zdánlivě krátký hovor naruší můj plán natolik, že musím konec činnosti posunout, což má vliv zase na navazující činnost. Proto pak úkoly nestíhám a odkládám nebo úplně ruším.

---

<sup>1</sup> *Time management – postupy, rady a nástroje pro efektivní plánování času*, [online]. Změněno 10. 11. 2010 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://time-management.prakticke-rady.cz/>>

<sup>2</sup> ECKHARDTOVÁ, Dita. *Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě*. Praha: Grada Publishing, 2006, 164 s.

## 4. SOCIÁLNÍ SÍŤ

Podle Aristotela je člověk Zoon politikon, čili člověk společenský, proto se přirozeně chce sdružovat a socializovat všemožnými způsoby. Sociální síť zažívají v posledních letech obrovský vzestup. Stal se z nich světový fenomén a kdo nemá účet na jedné ze známých sociálních sítí, jako by neexistoval. Sociální síť neboli také společenská síť nebo komunitní síť jsou propojené skupiny lidí, kteří se navzájem ovlivňují. Sociální síť může být vytvářena na základě zájmů, vazeb nebo z jiných nejrůznějších důvodů.<sup>3</sup>

### DRUHY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Mezi nejznámější sociální síť patří nezpochybnitelně Facebook, který nabízí nejrozmanitější využití. Po celém světě jsou na něm registrováni miliony uživatelů. Další podobné sociální síť jsou například Myspace, Twitter, Tuenti, Lidé.cz, Badoo, Friendster, Blackplanet a mnoho dalších. Z jiného soudku jsou síť jako Last.fm, které jsou zaměřeny spíše na stejné zájmy uživatelů. Konkrétně Last.fm je celosvětově rozšířená hudební síť, pomocí které uživatelé sledují statistiku poslouchané hudby. Napomáhá k hledání podobných skladeb, jaké jsme si pouštěli a předpokládá, že by se nám mohla také líbit. Také umožňuje srovnávat svůj hudební vkus s ostatními uživateli.<sup>4</sup>

### NEGATIVA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Jednoznačně mezi největší negativum sociálních sítí je jejich anonymita, s kterou je spojená nebezpečnost. Lidé dávají prostřednictvím sociálních sítí velmi citlivé osobní údaje, jako je datum narození, bydliště, údaje o vzdělání a zaměstnání, atd. Jedna z dobrých rad zní: nedávejte na sociální síť nic, co byste neposkytli lidem na ulici. Protože opravdu nikdo vám nemůže zaručit, kdo všechno si přečte vaše údaje, shlédne vaše fotky a statusy. Pak už je jen malý krůček ke zneužití těchto informací. Dochází také ke ztrátě soukromí, protože na sociální síť si lidé toho napíší víc než by často chtěli a uvědomí si to až příliš pozdě. Jeden z nejznámějších komentátorů John C. Dvorak k tomu poznamenává: „ Osobně si myslím, že je to další zásah do soukromí. Nechci, aby někdo věděl, co čtu, na jaké pořady se dívám a další věci, které mohou být posuzovány pro hodnocení.“<sup>5</sup> Další negativum je spojené s uchováváním informací na internetu. Dneska o sobě něco napíšeme, zveřejníme fotky a

---

<sup>3</sup> *Wikipedia*, [online]. Změněno 22. 4. 2011 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD\\_s%C3%AD%C5%A5](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_s%C3%AD%C5%A5)>

<sup>4</sup> Sociální síť, [online]. Změněno 15. 3. 2011 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://www.socialnisite.123abc.cz/>>

<sup>5</sup> DSL – Komunitní weby a socializace studentů, [online]. Změněno 20. 5. 2009 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://www.dsl.cz/clanek/1393-komunitni-weby-a-socializace-studentu>>

videa a nepřípadně nám na tom něco ohrožujícího nebo nebezpečného. Ale za pár let, až se budeme hlásit na prestižní práci, tak toto všechno může být jako velká nevýhoda. Zaměstnavatel si o nás může dohledat údaje, které samozřejmě nechceme, aby věděl. Na všechna tato negativa by měl člověk, který užívá sociální sítě neustále myslet a řídit se radami pro bezpečné užívání sociálních sítí.

## POZITIVA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Sociální sítě mají jednu obrovskou výhodu, a to tu, že můžeme být v kontaktu se svými známými a přáteli, i když bydlí na opačné straně republiky nebo dokonce světa. V jeden okamžik jsou všichni na jednom místě, a tak si můžeme dopisovat s více lidmi najednou. Pokud se chcete domluvit s více lidmi na nějaké akci nebo výletu, není nic jednoduššího než založit událost a pozvat vybrané přátele. V tom spočívá další výhoda sociálních sítí. Nemusíte tedy obvolávat nebo obcházet všechny jednotlivě a zjišťovat, který termín se komu nejvíce hodí a jestli k tomu nemá nějaké připomínky. Pokud se vyskytne nějaký problém, potřebujete s něčím pomoci nebo poradit, můžete si to napsat do statusu a okamžitě na to vaši přátele mohou reagovat. Nemusíte již chodit za kamarádem, se ptát, jestli náhodou nemá na půjčení vaši oblíbenou knížku nebo neví o někom, kdo prodává lístky na koncert. Sociální sítě také umožňují sdílet fotky, můžeme se tak podívat, kde byl který kamarád na dovolené a okomentovat mu jeho alba. Sociální sítě mají zajisté nespočet dalších výhod, je už na každém člověku, kterou z nich považuje za nejlepší a která mu přináší největší užitek a usnadnění komunikace.

## SOCIÁLNÍ SÍTĚ A JÁ

Pro mě přináší sociální sítě více kladných věcí než záporných. Mohu se domluvat s kamarády, řešit společné věci do školy, atd. Musím se mít ovšem velmi na pozoru, kolik času na nich trávím. I přes všechny jejich výhody ale upřednostňuji a doufám, že vždycky budu upřednostňovat osobní komunikaci. Pohled na člověka na sociální síti je ve značné míře zkreslený, už jen v tom, že nevidím jeho výraz ve tváři, proto často může dojít k omylu v tom, kdo si co myslí. Snažím se ze sociálních sítí brát jen to pozitivní a ve velké míře si chránit soukromí a dávat si pozor na údaje, které zveřejňuji.

## 5. AKTIVNÍ DENNÍ ZÓNA

Slyšeli jste někdy o termínu aktivní denní zóna? Je to období, kdy jsme nejvíce tvůrčí a produktivní. Opět je to u každého jedince odlišné, někdo raději pracuje přes den, jiný usedá k pracovnímu stolu až za tmy.<sup>6</sup> Já osobně mám aktivní denní zónu až pozdě večer. Nejsem ranní ptáče, takže nedovedu příliš brzy vstát a pustit se do plnění úkolů. Obvykle stihnu nejvíce práce až když je venku tma. To už se nenechám ničím a nikým rozptylovat a soustředím se jen a jen na svou činnost. V noci, když už většina lidí spí se mi totiž nemůže stát, že by někdo za mnou přišel a něco potřeboval pomoci ani mě neruší telefonáty.

## 6.ŘEŠENÍ PROBLÉMU S POŽÍRAČI ČASU

Existuje **nespočet** řešení problému požíračů času. Na time management už bylo napsáno spousta odborných publikací, které jsou nyní celosvětově uznávány a pomáhají mnoha lidem. Podle mého názoru je nejdůležitější identifikovat zloděje času, protože pro účinný boj s nimi je třeba je správně pojmenovat a vymezit. Dále je důležité určit si své cíle, stanovit si denní plán, čeho chceme dosáhnout. Jako přínos se mi osvědčilo vést si denní, týdenní a dokonce i měsíční plány. Pak se nám nestane, že zapomeneme něco udělat anebo naopak děláme více věcí najednou, což je také kontraproduktivní.

## 7.ZÁVĚR

Nejdůležitější je se k požíračům času postavit čelem. Nedělat, že neexistují anebo že tento problém je neřešitelný. Pokud člověk opravdu chce, dovede si svůj čas uspořádat tak, aby stíhal veškeré úkoly a ještě měl spoustu času na koníčky a přátelé. Při zpracování této seminární práce mě zaujala přemíra metod, pomocí kterých lze úspěšně bojovat proti požíračům času. Je už na každém člověku, která z těchto metod je mu nejbližší.

---

<sup>6</sup> *Mít vše hotovo: Zkroťte sociální síť, divoké zloděje času*, [online]. Změněno 26. 4. 2010 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://www.mitvsehotovo.cz/2010/04/26/zkrotte-socialni-site-divoke-zlodeje-casu/>>



## SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ

*Time management – postupy, rady a nástroje pro efektivní plánování času*, [online]. Změněno 10. 11. 2010 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <http://time-management.prakticke-rady.cz/>

ECKHARDTOVÁ, Dita. *Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě*. Praha: Grada Publishing, 2006, 164 s.

*Wikipedia*, [online]. Změněno 22. 4. 2011 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD\\_s%C3%AD%C5%A5](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_s%C3%AD%C5%A5)>

Sociální síť, [online]. Změněno 15. 3. 2011 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://www.socialnisite.123abc.cz/>>

*DSL – Komunitní weby a socializace studentů*, [online]. Změněno 20. 5. 2009 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <http://www.dsl.cz/clanek/1393-komunitni-weby-a-socializace-studentu>

*Mít vše hotovo: Zkroťte sociální síť, divoké zloděje času*, [online]. Změněno 26. 4. 2010 [cit. 2011-04-24]. Dostupné z <<http://www.mitvsehotovo.cz/2010/04/26/zkrotte-socialni-site-divoke-zlodeje-casu/>>