

# Osobní management

Time management



# Řízení času

- Je čas náš nepřítel a nebo nástroj, se kterým lze pracovat?
- Z pohledu řízení času, kde cítíte nedostatky?

# Úvodem k time managementu

- 100% tipy neexistují
- odlišné osobnosti potřebují odlišné metody
- každý musí hledat své metody

# Několik tipů na úvod...

## Tři klíčové otázky:

A) jak plánovat?

B) jak dodržovat plány?

C) jak řešit „nečekané“ situace?

# Oblast A „plánování“

- SMART
- vytvořit si systém
- přiřadit priority
- nezapomínat na volný čas

# Oblast B „dodržování plánů“

- „co právě teď dělám?“
- stanovený cíl?
- single-tasking
- moje neefektivita?
- systém odměňování

## Oblast C „nečekané situace“

- dodržovat plán, ale být flexibilní
- vyčkat, a pak reagovat
- stanovený cíl?
- „co právě teď dělám?“

# Metody studentů

- Zamyslete se nad tím, jaké metody využíváte při řízení vlastního času
- Které z metod fungují, které naopak považujete za neefektivní?



# Čas jako nástroj

- představit si čas, jako peníze
- omezené množství
- hospodaření s časem
- „nikdy“ ho nebudeme mít víc, než bychom chtěli
  
- vnímání času jako prostoru, ve kterém můžeme jednat
- Jak si ten prostor rozdělíme?

# Otázky?

- Děkuji za pozornost 😊

JUDr. Johan Schweigl, Ph.D.

210729@mail.muni.cz