

Time Management

Osobní management



Řízení času

- Z pohledu řízení času, kde cítíte nedostatky?

Úkol č. 1

- Doplňte do prázdného diářového listu Vaše aktivity z minulého týdne (alespoň přibližně).

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?

Otázka „jak plánovat?“

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

Otázka „jak dodržovat plány?“

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

Otázka „jak řešit nečekané situace?“

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

Úkol č. 2

- Nejprve si poznamenejte na papír, co byste chtěli zvládnout v průběhu příštího týdne
- Nachystejte si plán

Metody studentů

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

Čas jako „aktivum“?

- 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

Otázky?

- Děkuji za pozornost 😊

JUDr. Johan Schweigl, Ph.D.

210729@mail.muni.cz