

Zaznamenejte si (VYBARVĚTE) časový plán vašeho uplynulého týdne. Například kategorie: výuka na VŠ, studium, praxe, práce/brigády, rodina, domácnost, cestování, doba před PC... Pro každou činnost-kategorii zvolte jinou barvu. PS: Týden má 168 hodin.

Čas	Pátek	Sobota	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

Počet hodin celkem:

Doplňte název vašich kategorií:								Celkový součet
Uvedte počet hodin v dané kategorii za týden:								

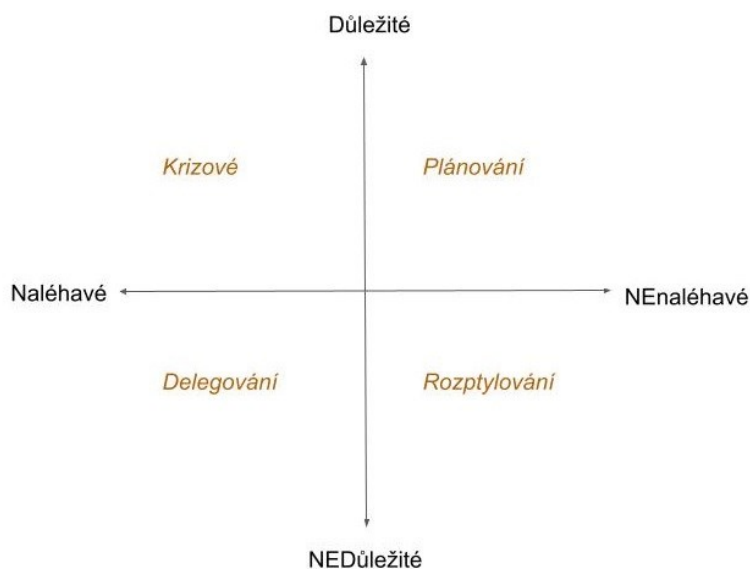
Napište jak moc typický týden v SEMESTRU to byl? (0-v žádném případě,10-zcela typický):

**Pouze inspirace, není nutné vyplňovat:**

**Plánování týdne - seřadte si aktivity dle priority do každého sloupce zvlášť:**

Nápady	Momentálně pracuji - dnes	Tento týden	Dlouhodobé úkoly	Čekající	Uděláno

### Eisenhowerův princip



#### **I. Důležité a naléhavé – akutní úkoly**

-> KRIZOVÉ - vyřídit, snažit se jim předcházet

#### **II. Důležité a nenaléhavé – významné úkoly**

-> PLÁNOVÁNÍ- vyhradit si na ně čas

#### **III. Nedůležité, ale naléhavé – rušičky práce**

-> DELEGOVÁNÍ - co nejvíce omezit a předat jiným lidem, pro které jsou často důležitější

#### **IV. Nedůležité a zároveň nenaléhavé – žrouti času**

-> ROZPTYLOVÁNÍ - co nejvíce se jich zbavit, věnovat jim minimum času, řešit je najednou, automatizovat