

6. lekce – Time management

Klíčová slova

Projděte klíčová slova a ujasněte si, zda jim rozumíte:

ROVNOVÁHA

PRIORITA

HARMONIE

BALANC

SLAĐOVÁNÍ

SEBEŘÍZENÍ

NALÉHAVÝ ÚKOL

DŮLEŽITÝ ÚKOL

PLÁNOVAT

ROLE

ŽIVOTNÍ CÍL

STRES

ŘÍZENÍ ČASU

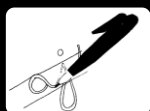
TIME MANAGEMENT

ŽIVOTNÍ HODNOTY

SFÉRA/OBLAST



Vaše poznámky:
Bariéry efektivity

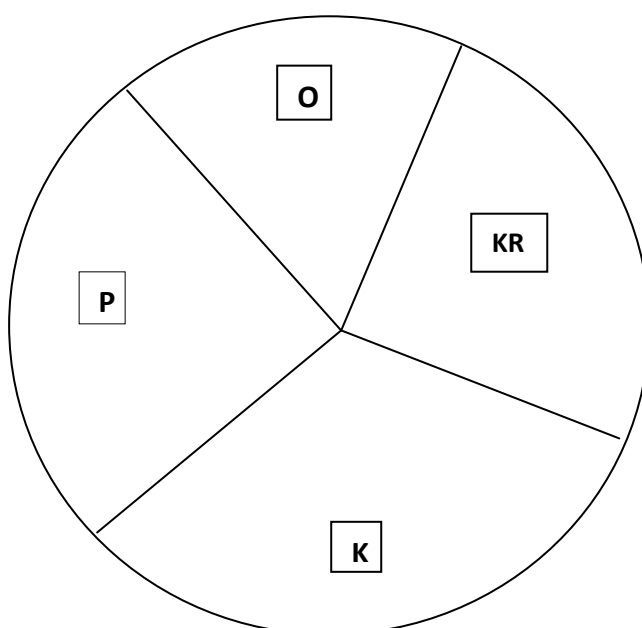


Cvičení : Naše osobní sféry a role

2

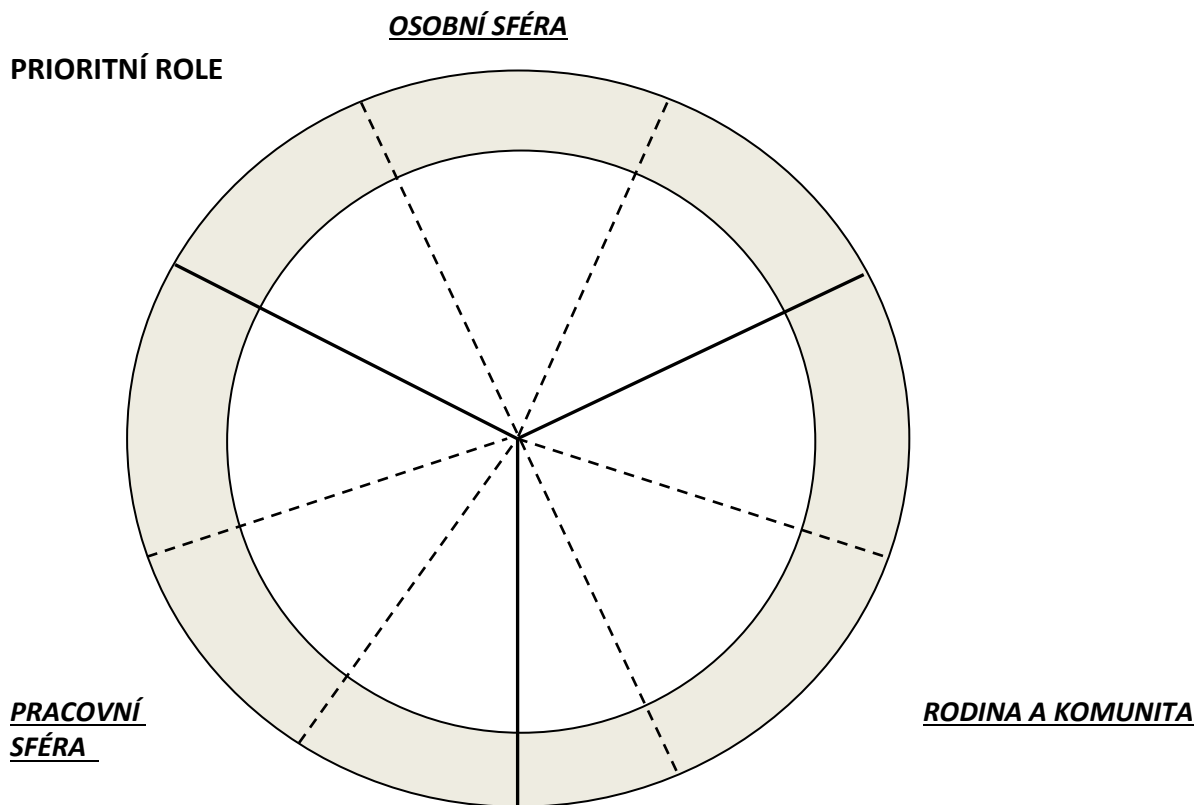
Diagram POKRK

Spokojený člověk dělí svůj čas mezi tři základní oblasti – rodinnou, osobní, pracovní a k tomu se přidává ještě oblast klidová, tedy odpočinek. Každý člověk hospodaří s časem jinak, existuje ale doporučení, jak by to mělo vypadat:



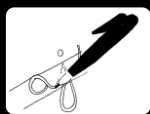
TŘI DŮLEŽITÉ OBLASTI NAŠEHO ŽIVOTA, KTERÉ BY MĚLY BÝT V HARMONII:

OSOBNÍ SFÉRA – RODINA A KOMUNITNÍ SFÉRA – PRACOVNÍ SFÉRA



3

Abychom byli spokojení, měli bychom udržovat harmonii mezi jednotlivými sférami našeho života. Vždy, když začneme jednu zanedbávat, někde se to projeví, ať již zhoršováním vztahů s blízkými, na zdraví, na pracovním neúspěchu.



Cvičení :

Naše úspěchy a silné stránky

Své silné stránky je třeba znát. Pomohou vám, můžete se na ně spolehnout a můžete je dále rozvíjet. Identifikaci silných stránek jsme se už věnovali během jazykového týdne.

1. Napište 5 – 10 silných stránek, které máte, a které si myslíte, že vám pomohou při podnikání.

MOJE SILNÉ STRÁNKY:

2. Napište 5 – 10 úspěchů, kterých jste v životě dosáhli. Potom se zamyslete nad tím, jaké vlastnosti vám k těmto úspěchům pomohly.

MOJE ÚSPĚCHY:

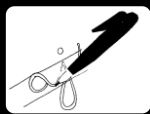
VLASTNOSTI, KTERÉ MI POMOHLY:

5

3. Vraťte se k silným stránkám, které jste si zapsali v předchozím cvičení. Jsou stejné jako vlastnosti, které vedly k vašemu úspěchu? Pokud ne, seznam doplňte.

4. Které silné stránky bych chtěl/a dále rozvíjet? Zná je moje okolí?

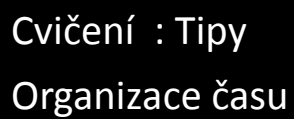
Nyní máte hotov seznam vašich silných stránek. Buďte na ně pyšní, uvědomujte si je, rozvíjejte je, využívejte je a dělejte věci, při kterých silné stránky upotřebíte.



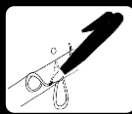
Cvičení : Moje cíle

Podívejte se do tabulky na příklady. Vyberte si jednu roli z každé oblasti (osobní, pracovní, rodina). Zkuste si formulovat cíle.

ROLE	CÍL	CO BUDU DĚLAT	JAK



This image shows a single sheet of white paper with rounded corners. It features horizontal ruling lines spaced evenly down the page, typical of notebook paper. The lines are thin and black. There are no margins, text, or other markings on the paper.

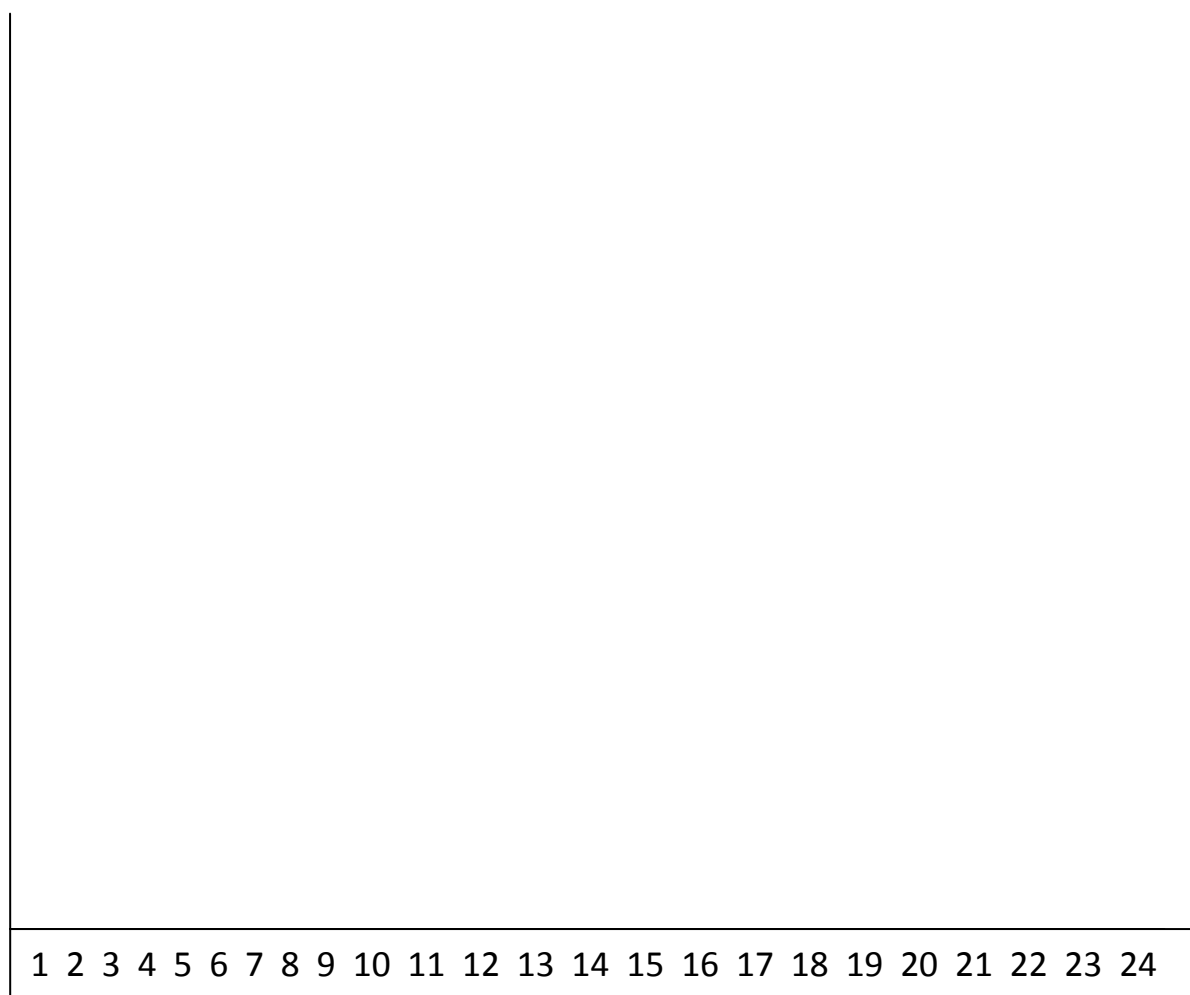


Cvičení :

Produktivní hodiny

Víte, kdy pracujete nejlépe, kdy vám to „jde samo“? Zapište si do grafu vaši denní křivku energie. Kdy klesá a kdy stoupá? Kdy jste nejvýkonnější? V této době dělejte důležité úkoly.

Výkonnost



Čas



Vaše poznámky

Large rounded rectangular area with horizontal lines for taking notes.

ZAPAMATUJTE SI!



Kde se dozvíte více informací

Petr Pacovský: Člověk a čas. Time management IV. generace, Praha 2006

Jiří Plamínek: Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praha 2008.

www.adk.cz

... a v mnoha dalších knihách o time managementu.

Pro přípravu tohoto materiálu bylo použito následující literatury:

Petr Pacovský: Člověk a čas. Time management IV. generace, Praha 2006.

Jiří Plamínek: Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praha 2008.

Lenka Cimbáliková: Manažerské dovednosti I., FFUP, Olomouc 2009.