Time management

NÁCVIKOVÁ LEKCE

pracovní listy

Projekt „Změňte to! Podpora uplatnění migrantů na trhu práce“
(reg. číslo CZ.2.17/2.1.00/34351)

EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI

Time management

Obsah pracovních listů

Jak jsme na tom s řízením času	str. 2
Jak trávíme svůj čas	str.4
Naše osobní sféry a role	str. 6
Moje cíle	Str. 8
Naše úspěchy a silné stránky	str. 9

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Cvičení 1: Test
Jak jsme na tom s řízením času?

„Jestliže jsme měli dříve na nějakou činnost hodinu, dnes na ni mám čtvrt hodiny, protože nároky se radikálně zvyšují.“ *„Prosperita začíná tím, že se cítím dobře.“*

Říká se, že času máme všichni stejně. Podívejme se na to, jak se nám daří čas využívat. Odpovídejte na otázky v testu, napište první odpověď, která vás napadne, nepřemýšlejte nad otázkami dlouho. Na otázky odpovídejte čísly 1 – 5.

1= skoro nikdy; 2 = občas; 3 = napůl, 4 = často, 5 = skoro vždy

Obvyklé problémy	**Mé hodnocení: 1,2,3,4,5**
1. Je příliš úkolů, činností a aktivit-víc, než mohu běžně zvládnout	
2. Zůstávám v práci přesčas, beru si práci domů...	
3. Vznikají nepředvídané problémy	
4. Nosím věci „v hlavě“, často zapomínám, mám nedokonalou organizaci	
5. Unáhleně rozhoduji (z hlavy, bez přemýšlení, bez pojmenování problému)	
6. Během dne jsem unaven/á (stres, bolesti hlavy...)	
7. Nedostatečně deleguji (neschopnost, strach...)	
8. Nejsem schopen/a dodržet dohodnuté termíny (schůzky, úkoly...)	
9. Upřednostňuji „hašení“ problémů (krátkodobý zisk před dlouhodobým)	
10. Mám problémy ve spolupráci (nevyjasněná očekávání, nesolidnost...)	
11. Nedokážu odmítat (neoprávněné požadavky, zbytečné vyrušování...)	
12. Často přerušuji rozdělanou práci (vyrušování, malá koncentrace...)	
13. Snažím se zvládnout více činností najednou	
14. Ostatní mě řídí (práce, žití ve vleku ostatních -pasivita..)	
15. Nereálně plánuji (i když plán je, práce i život jde jinak...)	
16. Mám malou kázeň pro průběžné plnění úkolů	
17. Mám málo času na rodinu, kondici, koníčky...	
18. Když se rozhodnu ke změně, zpravidla se mi nový návyk nepodaří zavést	
19. Udržení tělesné i psychické kondice nevěnuji dostatečný prostor	
20. Mám pocit, že žiju v časovém stresu	
Celkem bodů	

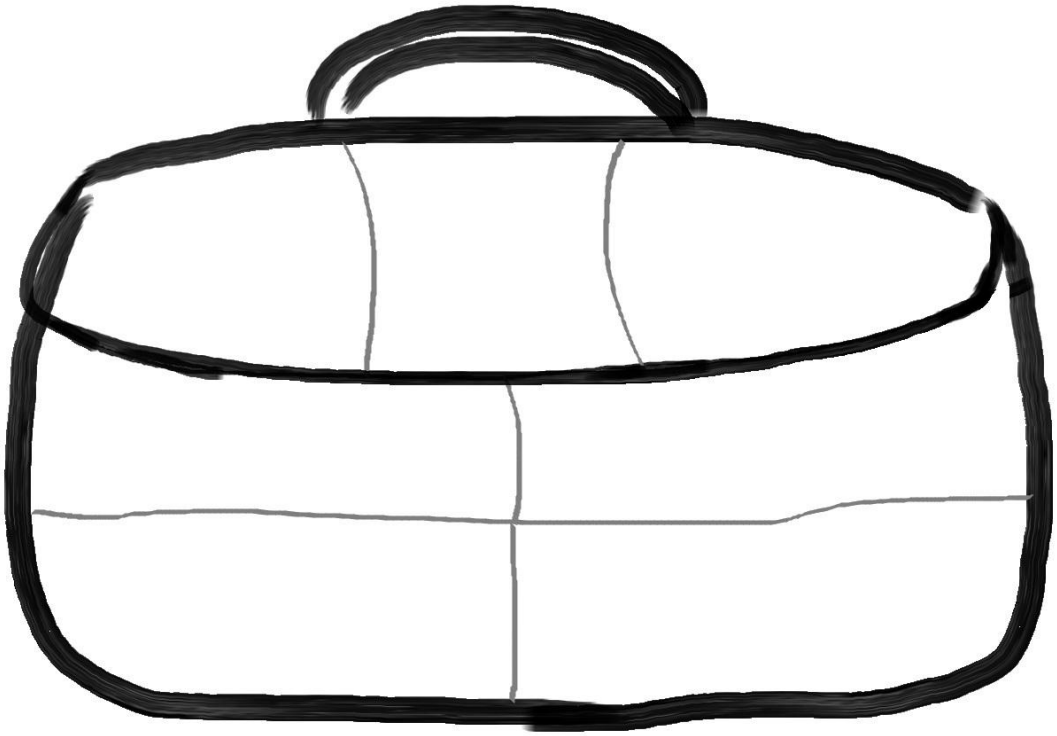
Vyhodnocení: 20 – 25 bodů (vaše řízení času je výborné), 25 – 39 bodů (vaše řízení času je ucházející, ale je na čem pracovat), nad *40 bodů (začněte hned se změnou)*

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Vaše poznámky:

Co všechno bych chtěl/a stihnout

Zamyslete se a zapište do kufříku všechny věci, které byste chtěli stíhat.



Vaše poznámky:

Bariéry efektivity

Co vám brání stíhat věci, které jste si zapsali do kufříku? Zapište si vše co vás napadá:

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Cvičení 2:
Jak trávím svůj čas?

Váš úkol:

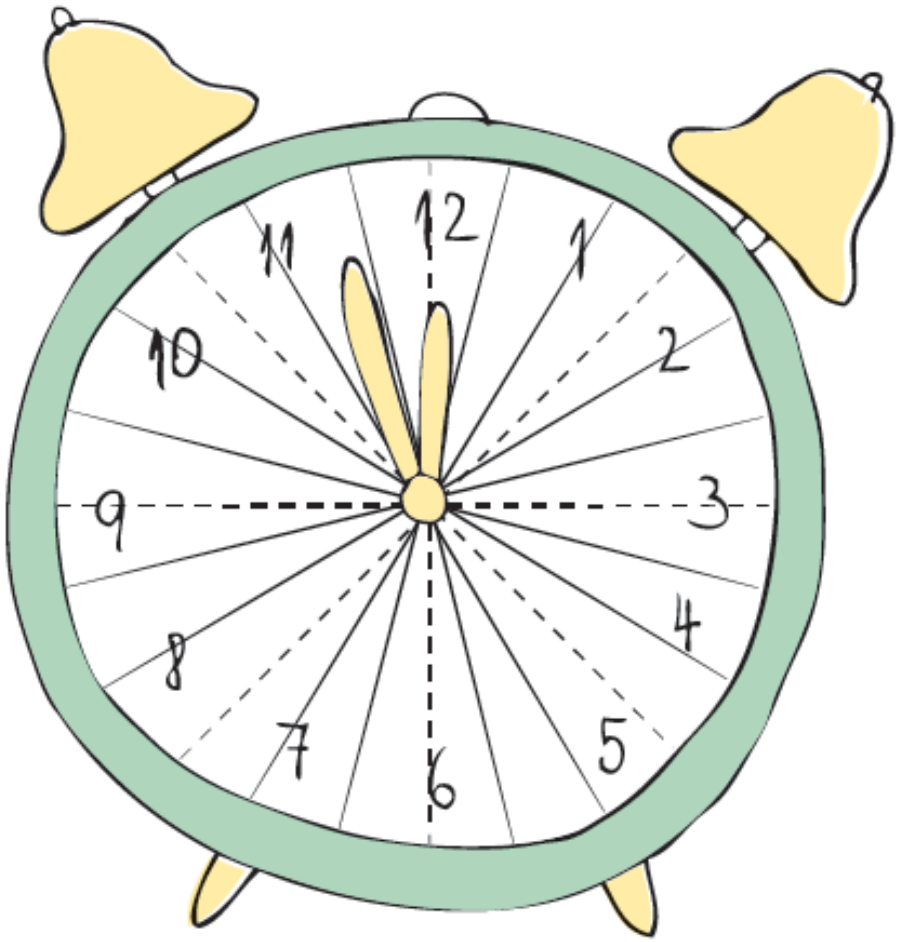
Zamyslete se nad vaším běžným týdnem a vzpomeňte si, jakým aktivitám se věnujete. Poté vybarvěte obrázek budíku podle toho, kolik času týdně strávíte v jednotlivých oblastech (práce/škola, rodina, já a moje zájmy, odpočinek a spánek).

Obrázek budíku představuje celkový čas, který máme k dispozici od pondělí do neděle (tedy 7 × 24 hodin = 168 hodin za týden). Každý malý trojúhelníček v budíku je celkem 7 hodin.

Vybarvěte části budíku podle toho, kolik času týdně strávíte v jednotlivých oblastech:

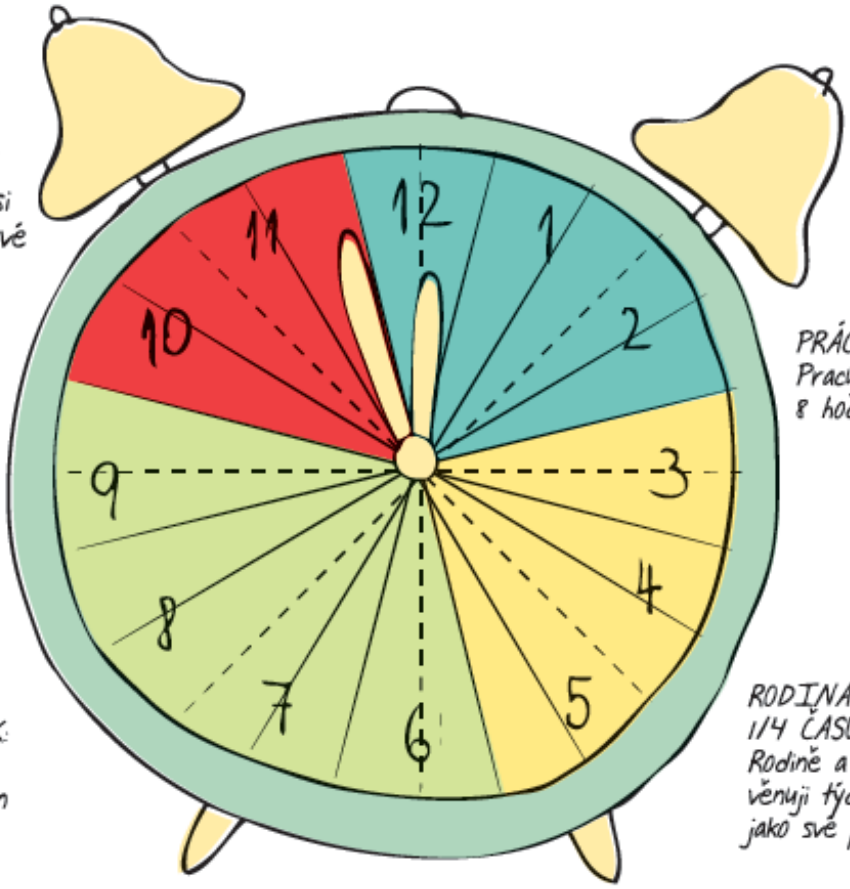
- ***Práce/škola:*** *vybarvěte modrou barvou*
- ***Rodina*** *(partner, děti, příbuzní, přátelé): vybarvěte žlutou barvou*
- ***Já*** *(moje zájmy): vybarvěte červenou barvou*
- ***Odpočinek a spánek:*** *vybarvěte zelenou barvou*

Příklad: *Obvykle spím denně 8 hodin, to je celkem 56 hodin za týden. Celou jednu třetinu budíku vybarvím zeleně.*



Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Docílit harmonie mezi pracovním a rodinným životem a k tomu ještě mít čas na sebe není jednoduché. Kdybychom opravdu rozdělili svůj čas rovnoměrně, vypadal by náš budík asi takto:



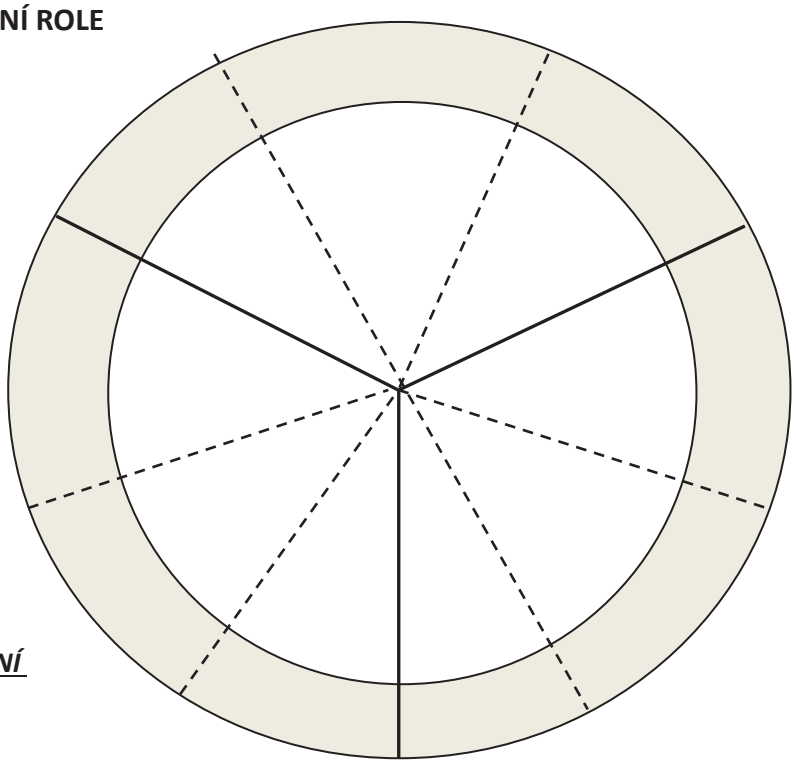
Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Podívali jsme se na optimální rozložení času v rámci jednotlivých oblastí. V osobní, rodinné i pracovní sféře vystupujeme v různých **ROLÍCH.** Například ráno je naší rolí matka, která veze děti do školy, v práci jsme podnikatelka, odpoledne si jdeme zaběhat a jsme sportovkyní a večer přítelkyní, která navštíví známé.

Zamyslete se nad tím, jaké jsou VAŠE role v každé oblasti. V následujícím kruhu máte vyznačeny všechny tři oblasti lidského života, na které bychom měli myslet. Zamyslete se a najděte si pro každou oblast tři role, které jsou pro vás důležité, a chcete je dělat dobře. Tam, kde je to možné si napište i lidi kolem vás, kterých se vaše role týká. Např. RODINA – role MATKA (syn Alexandr, dcera Helena).

OSOBNÍ SFÉRA

PRIORITNÍ ROLE



PRACOVNÍ SFÉRA

RODINA A KOMUNITA

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.

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

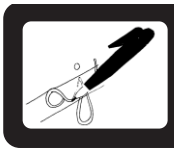
Moje cíle

Vrátíme se ještě k našim životním rolím. Ty nás provázejí celým životem a mohou se měnit. Jsou důležitou nápovědou pro to, abychom se zamysleli nad našimi životními cíli. Pokud se nám podaří stanovit jasné cíle, pak našim dalším úkolem už bude pouze přemýšlet nad způsobem jak jejich naplňování pravidelně zapojit do každodenního života.

Jak si najít své životní cíle?

Podívejte se na tabulku na následující straně. Cíle jsou naše touhy, můžeme si pomoci představou, kdy oslavujete své 80 narozeniny a na oslavu přišli všichni ti lidé, kteří nějak souvisejí s našimi rolemi, naše děti, přátelé, partneři, klienti, kolegové. Ti všichni budou mluvit o tom, co jste pro ně v životě znamenal/a, kým jste pro ně byl/a. Co byste rád slyšel/a? Třeba od vašich děti, klientů, partnera a co sám/sama od sebe? Zamyslete se nad tím. To co byste rádi slyšeli od vašich blízkých, vám může sloužit jako inspirace pro stanovování vašich životních cílů. Chtěl/a byste slyšet od dětí, že jste jim vždycky byl/a na blízku, když vás potřebovaly? Chcete slyšet od vašich klientů, že byla radost využívat vaše služby? Jak byste tedy formulovali vaše cíle, abyste toho dosáhli?

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

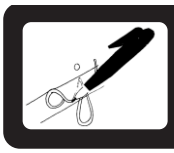


Cvičení 3:
Moje cíle

Podívejte se do tabulky na příklady. Vyberte si jednu roli z každé oblasti (osobní, pracovní, rodina). Zkuste si formulovat cíle. Buďte konkrétní, napište si, jak cílů dosáhnete a co pro to uděláte.
Začněte na semináři a zbytek si udělejte za domácí úkol. Aktivita je náročná, lze se jí zabývat dlouhé hodiny i týdny. První dva řádky slouží jako příklad.

ROLE	CÍL	CO BUDU DĚLAT	JAK ČASTO
KONDICE	UDRŽET SI ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT	JÍZDA NA KOLE ZDRAVÁ STRAVA PROCHÁZKY	1× týdně 5× týdně zelenina 2× za měsíc 10 km
MANŽEL	BÝT SPOLEHLIVÝM PARTNEREM MANŽELCE	POVÍDÁNÍ VEČER POMÁHÁNÍ V DOMÁCNOSTI	3× týdně 1× týdně

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti



Cvičení 4: Naše úspěchy a silné stránky

Své silné stránky je třeba znát. Pomohou vám, můžete se na ně spolehnout a můžete je dále rozvíjet.

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

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:

Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

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.

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.
Tony Buzan: Mentální mapování.Praha 2007

… a v mnoha dalších knihách o time managementu.