



Organizácia vlastného času (Time management)


Gabriela Pleschová

školenie, Budmerice, október 2007

ADS/ o. z. Eurea




Štýl přednášky

- Obsah: osobné skúsenosti + knihy Stephena Coveyho
 - Forma
- 




Prečo si „organizovať“ čas

- Väčšie množstvo povinností/ úloh: výskum, vyučovanie, písanie a riadenie projektov, organizácie...
 - Viac odlišných oblastí záujmu
 - Stihnúť a dobre zvládnuť to naozaj dôležité
- 



Čo sa môže stať, ak nezvládame čas

- Únava, smútok, zásadné zlyhanie
 - Pocit prázdnoty
 - Negatívne pôsobenie na ľudí okolo
 - Ťažkosti pri riešení problémov (vznikajú vždy)
 - Neschopnosť tešiť sa z úspechov
- 

Vlastná skúsenosť

■ VŠ: množstvo aktivít

Škola

Školský časopis

Diskusný klub

čínština

VVS: semináre a práca

Cestovanie → nevyhnutnosť organizovať si čas

Ako na to?

Tri generácie riadenia času:

- Papieriky s úlohami
- Plánovanie po hodinách: Kalendár, diár, (elektronické záznamníky)
- Hodnoty, krátko-, stredno- a dlhodobé priority
→ outlook ako pomôcka



Čím začat'



- Role



Čím začať

- Role: výskumníčka, učiteľka, projektová manažérka, organizátorka školení, členka Rady ADS, role voči rodine a priateľom
- Vedieť, čo je najdôležitejšie:
„o čo sa snažím,“ poslanie

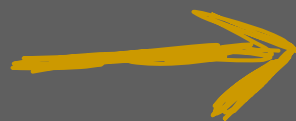
Ako si plánovať

■ Kamene



Ako si plánovať

■ Kamene






Ako si organizovať čas

- „O čo sa snažím“ (poslanie)
- Zhodnotenie roka a najdôležitejšie veci na budúci rok
- Kamene pre mesiac, týždeň a deň
- Úspech v jednej role nemôže vynahradiť neúspech v inej



Nápad s rodinou

- Dobré tipy pre budúcu rodinu → ?
 - Je naša rodina až taká hrozná?
 - Skúsenosť s otcom a našou rodinou
 - Čo som získala
(„najväčšie víťazstvo“ a podpora)
- 



„Veľké víťazstvá“

- Skúšky v škole (známky)
- Jazyky (ŠJ, čínština)
- Eureka (financie)
- Školenia

→ ľudia dokážu úžasné veci







Sedem zásad

- 1. snažím sa byť aktívna
- 



Sedem zásad

- 2. Začínám s představou výsledku
- 



Sedem zásad

- 3. Najdôležitejšie veci na prvé miesto
- 



Sedem zásad

- 4. Najskôr vypočúť, potom byť vypočutá
- 



Sedem zásad



- 5. Vyhrat' má každý





Sedem zásad



■ 6. Spolupracujem





Sedem zásad

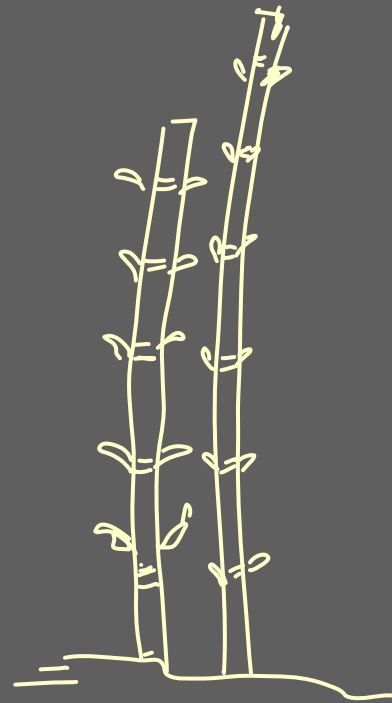


■ 7. Oddychujem




Funguje to?

- Kompas
- Zázrak čínskeho bambusu





Tipy a triky

- Nespavosť (premýšľanie o množstve projektov pred spaním)
 - Hľadanie pocitu dobre vykonanej práce
 - Závaž z problémov (zoznam absurdít ESF)
 - Humor
 - Učenie sa učením (školenia, MPPEU)
- 

Tipy a triky

- Tímová práca
- Potreba prevziať súvisiace funkcie – personálny manažment, finančný m.
- Vedenie ľudí: snaha o stabilný kolektív, starostlivosť o ľudí ⇔ ľudia (po roku) odchádzajú
- Plánovanie: napísané je konkrétnejšie: usporiadanie si problémov a riešení

Tipy a triky

- Raz do roka ísť preč (chata, Čína...)
- Publikácie sú zásadné!
- Tri dni do týždňa výskum po 7 hodín
- Zdravie
- Deň v týždni nepracovať, druhý max 4 hodiny
- Dajú sa niektoré „práce“ robiť ako „hobby“?
- Hrozba prichádzajúcich e-mailov

Literatúra

- Stephen Covey

- Covey, S. Merrill, A.R, Merrill, R.R.: Krok za krokem. To nejdůležitější nejdřív. 1996, Olomouc, Votobia

- www.mindtools.com

