

Time management konečně jednoduše...



Hanka Ondrušková

**Jak vypadá Vás
„typický den“?**



Zkuste popsat svůj „typický den“

- 8:00 vstanu, umyju se, nasnídám...
- 8:45 odcházím na přednášku
- Cestou si čtu...poslouchám hudbu...
- 9:15 – 12:30 přednáška z mikroekonomie
- 12:45 oběd v menze...
- Atd...

Kvadranty času

Q1

Q2

Q3

Q4

Důležité

Naléhavé

Q1

Q2

Q3

Q4

Nenaléhavé

Nedůležité

Důležité

Naléhavé

Krize

Prevence

Zloději času

Únik

Nenáléhavé

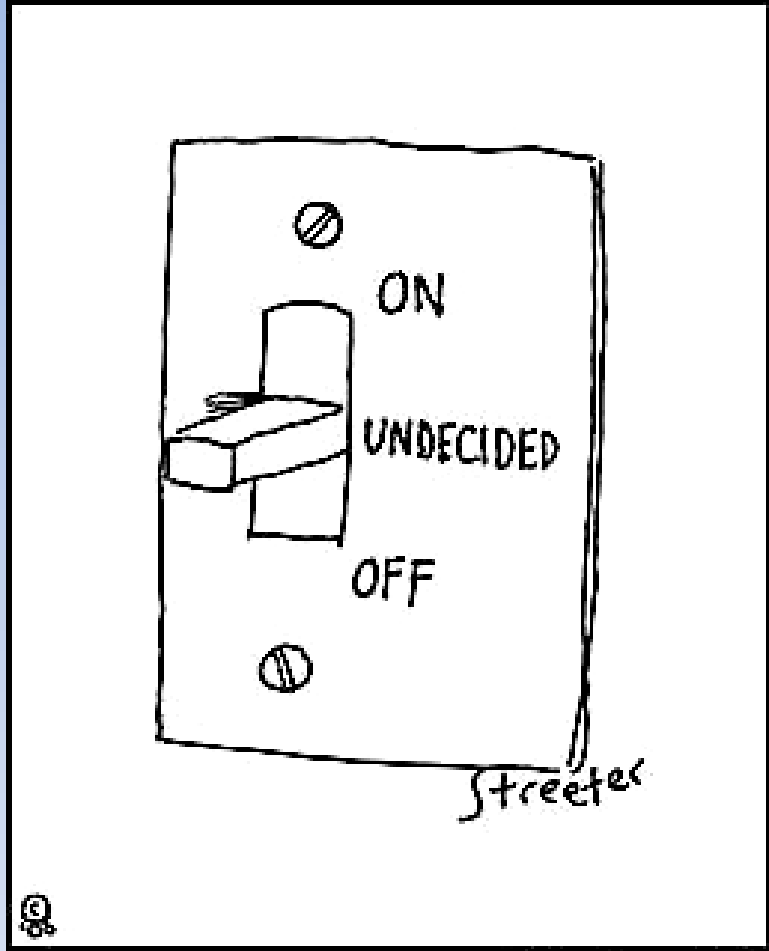
Nedůležité

Nejčastější omyl

Naléhavost uměle vytváří
pocit důležitosti.

Naléhavé ≠ důležité







Kde na to všechno mám vzít čas?

Identifikujte zloděje času



Oblíbené Q3 a Q4 studentů

- Když se mám jít učit začnu uklízet
- Jsem tak ospalý/á, že si musím jít na chvíli lehnout
- Na chvíličku si sednu k počítači a jsou z toho 2, 3 hodiny
- Skočí s klukama na jedno...
- Sedneš ke stolu a začneš dělat něco jiného
- Ještě skouknu e-mail
- Zakecám se se spolubydličem
- Zakecám se s kýmkoliv kdo je po ruce... a když není tak někomu zavolám
- Někdo mi zrovna píše na ICQ... a je přece potřeba mu odpovědět
- Už se vážně musí umýt nádobí...

Já ale nejlíp dělám pod stresem

Lidé rádi dělají pod stresem, protože často nemají dost disciplíny na to, aby něco důležitého (ale nenaléhavého) udělali sami od sebe. Takže jsou vlastně nakonec rádi, když je někdo nebo něco donutí důležité věci udělat. Proto reagujeme mnohdy spíš na naléhavost než na důležitost úkolů.

A co když neumím nebo ani
nemůžu určovat priority?

**Šest
důležitých
věcí**



Udělej si plán

- napište si všechny povinnosti, které daný semestr máte
- jaké knihy (nebo jiné materiály) máte do každého předmětu nastudovat
- kolik to bude stránek
- kolik a jakých seminárků máte napsat
- odhadněte čas, který na to budete potřebovat
- dejte si rezervu – čím jste nedisciplinovanější tím větší rezerva
- pravidelně se k tomu vracejte, upřesňujte a „přeplánovávejte“ podle aktuální situace

Já si umím poručit,
ale neposlechnu se?

„Co když se mi neustále mění plány?“

„Jak zvládat neustále vyrušování?“

Plánujte jen 1/2 disponibilního času



Když je to tak lehké, proč se to
tolika lidem nedaří?





Kam se ztrácí dobré nápady?



Děkuji za pozornost
a těším se nashledanou

Hana Ondrušková

ondruskovahana@seznam.cz

www.hanaondruskova.com