

Time management

Osobní management



Úvodní otázky

- Co Vám dělá největší problém např. při učení na zkoušky?
- Jaké jsou Vaše vlastní tipy pro efektivní řízení času?

Úvodem k time managementu

- 100% tipy neexistují
- odlišné osobnosti potřebují odlišné metody
- každý musí hledat své metody

Několik tipů

Tři klíčové otázky:

- A) jak plánovat?
- B) jak dodržovat plány?
- C) jak řešit „nečekané“ situace?

Oblast A „plánování“

- SMART
- vytvořit si systém
- přiřadit priority
- nezapomínat na volný čas

Oblast B „dodržování plánů“

- „co právě teď dělám?“
- stanovený cíl?
- single-tasking
- moje neefektivita?
- systém odměňování

Oblast C „nečekané situace“

- dodržovat plán, ale být flexibilní
- vyčkat, a pak reagovat
- stanovený cíl?
- „co právě teď dělám?“

Společné shrnutí

- V čem cítíte vlastní nedostatky při řízení času?
- Jak na nich zapracujete?
- Jaké by mělo být Vaše řízení času, abyste s ním byli spokojení?

Otázky?

- Děkuji za pozornost 😊

Mgr. Johan Schweigl, Ph.D.

210729@mail.muni.cz