



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## PLÁNOVANIE A ČASOVÝ MANAŽMENT

DEŇ 15

### Vytvor si harmonogram ideálneho pracovného dňa

V prírode má všetko svoj čas a vďaka tomu sa v nej cítime isto a bezpečne. Slnko vyjde vždy na východe a jablko si odtrhneme na jeseň. Rovnako aj my potrebujeme poriadok a určiť si, kedy sa čomu budeme v priebehu dňa, týždňa alebo mesiaca venovať.

Keď máme jasne definované úlohy a čas na ich vykonanie, zvyšuje sa naša produktivita a schopnosť sústrediť sa. **Plánovanie nám umožňuje predísť zbytočnému stresu a chaosu, pretože vieme, čo nás čaká a môžeme sa lepšie pripraviť na každý deň.**

Správne plánovanie nám tiež umožňuje väčšiu flexibilitu a schopnosť prispôbiť sa akýmkoľvek nepredvídaným situáciám oveľa rýchlejšie a s chladnou hlavou. Týmto spôsobom sa môžeme vyhnúť prokrastinácii a plne využiť každý moment.

Produktívny harmonogram dňa tvoria časové bloky a rozvrhnutie času do všetkých dôležitých oblastí života - spánok, vzťahy, práca, štúdium (ciele), voľný čas (koníčky, práca na sebe) a nečakané udalosti.

**Kľúčom k úspechu je dodržiavanie návykov a rituálov, stanovenie priorít, rozdelenie úloh na menšie kroky a zahrnutie času na oddych**, aby sme si udržali rovnováhu a zdravú produktivitu počas celého dňa.

### CVIČENIE

Naplánuj si nasledujúci týždeň a urči si, čo je pre teba tieto dni skutočne dôležité a čo musí byť naozaj hotové. Keď sa ti podarí splniť to najkľúčovejšie, dostaví sa pocit spokojnosti a čokoľvek navyše bude skvelým bonusom.

#### 3 top ciele týždňa:

1. ....
2. ....
3. ....

Naplánuj si tiež 3 radosti, ktoré si v priebehu týždňa dopraješ. Čokoľvek, čo vieš, že ťa naplňuje spokojnosťou, vnútornou pohodou a dodáva ti energiu a motiváciu.

#### 3 top radosti týždňa:

1. ....
2. ....
3. ....



Vytvori si ideálny harmonogram dňa. Inšpiruj sa harmonogramom, ktorý používame v našich tímoch.

#### 6:00 – 8:00 **RANNÉ RITUÁLY**

- Praktizuj vďačnosť, pozeraj sa na svoju nástenku cieľov, čítaj si podporujúce afirmácie a venuj sa rannému rituálu, ktorý si určil/a v 8. deň výzvy.

#### 8:00 – 8:15 **PRIORITA DŇA**

- Než začneš čokoľvek robiť, urči si najzásadnejšiu úlohu dňa. Ide o úlohu, ktorá je kľúčová pre tvoj posun, prípadne ti dokáže priniesť najväčší úžitok.

#### 8:15 – 11:00 **BLOCK TIME**

- Tvor. Vypni si mobil a všetky upozornenia na počítači. Plne sa sústreď, úloha je pred tebou.
- Nezačínaj deň v e-mailovej schránke a na sociálnych sieťach. Pracuj na prioritě dňa tak dlho, dokým nebude dokončená. Pokiaľ hneď ráno splníš najzásadnejšiu úlohu dňa, budeš mať úžasný pocit, ktorý ťa motivuje k ďalším úlohám a pokiaľ by počas dňa nastala nejaká neočakávaná situácia, to najdlhšie už budeš mať hotové a ty sa vyhneš akýmkoľvek výčitkám.

#### 11:00 – 12:30 **KOMUNIKÁCIA**

- Odpovedz na zmeškané hovory, správy a e-maily.

#### 12:30 – 13:00 **OBED**

- Jedz vedome. V tejto chvíli sa **sústred' len na jedlo** pred tebou. Užívaj si každé sústo. Jedlo ti tak dodá omnoho viac pôžitku a energie.

#### 13:00 – 14:00 **ŠTÚDIUM/PRÁCA NA CIEĽOCH**

- Každý deň si nájdi aspoň hodinu na štúdium a prácu na svojich cieľoch. Rozširuj svoju expertízu a čítaj, ako neustále zefektívňovať svoj čas, pracovné návyky a ako byť pri tom šťastný/á.

#### 14:00 – 15:30 **DOKONČOVANIE**

- Čas na plnenie úloh. Všetky úlohy kratšie než 2 minúty splň ihneď, vybav e-maily a telefonáty.

#### 15:30 – 16:00 **ZHODNOTENIE DŇA**

- **Aktualizuj úlohy:** zaznamenaj si úlohy, ktoré si pozbieral/a v priebehu dňa na poradách alebo pri jednaní s kolegami.
- **Oceň sa:** oceň sa za tvoje úsilie a snahu. Nikto iný to neurobí lepšie než TY.
- **Plánuj:** pozri sa, čo ťa čaká ďalší deň. Budeš mať jasno v prioritách a môžeš ísť domov s čistou hlavou.
- **Čistý stôl:** uprac si svoje pracovné miesto – poriadok na pracovnom mieste je predpoklad skvelého štartu ďalšieho dňa.

#### 16:00 – 20:00 **VZŤAHY a POHYB**

- Čas pre rodinu a priateľov – aktívne počúvaj, zdieľaj, oceňuj a buď skutočne prítomný/á.
- Aktívny odpočinok – akákoľvek pohybová aktivita, šport, prechádzka.

#### 20:00 – 22:00 **ČAS PRE SEBE/PARTNERA**

- Odpočinkové aktivity.
- Večerné rituály - zhodnoť si svoj deň a napíš si, čo sa ti podarilo a čo by si nabudúce urobil/a inak. Venuj sa večernému rituálu, ktorý si si stanovil/a v 8. deň výzvy.

