

Plánuji a nešílím

26.4.2014

Školící materiál k celodennímu semináři, který je realizovaný v rámci projektu Benjaminek – žijeme v souladu, reg.č. CZ.2.17/2.1.00/35109

FUTURUM FAMILY, o.p.s.
Hausmannova 3003/9
14300 Praha 12
IČ : 66000262

Adresa provozovny:
Vejvanovská 1610
14900 Praha 11



Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

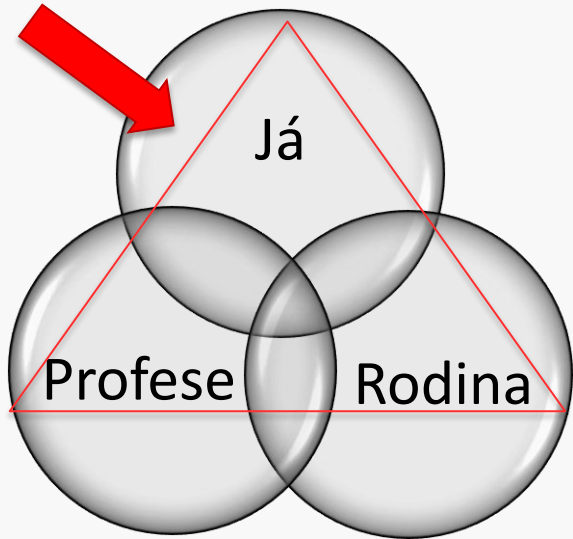
BENJAMINEK – ŽIJEME V SOULADU

5 modulů :

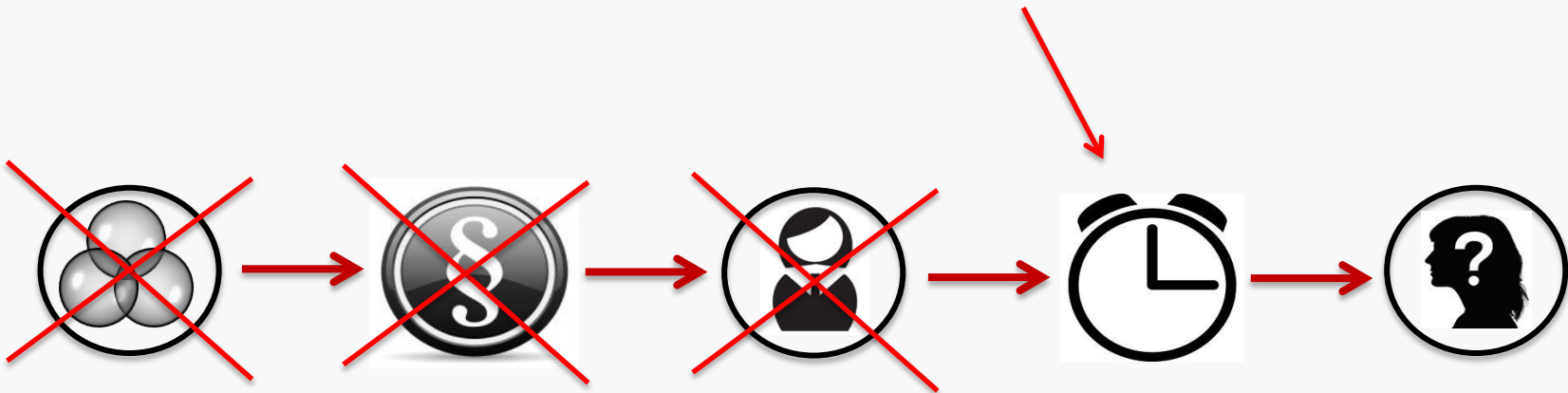
- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. Vracím se a sladím | 18.01.2014 |
| 2. Paragrafiáda | 1. 03.2014 |
| 3. Nebát se a neutéct | 29.03.2014 |
| 4. Plánuji a nešílím | 26.04.2014 |
| 5. Já, kdo jsem | 24.05.2014 |

Celodenní semináře
realizované v rámci projektu
Benjaminek – žijeme v souladu,
reg.č. CZ.2.17/2.1.00/35109

KDE JSME



- Co jsme probraly minule
- Navažme, kde jsme skončily
- Zaměříme se dnes na „Já vs. ČAS“



CO JE TO ČAS ?



Nedá se koupit
Nedá se zastavit
Nemůžeme jej uspořit

S časem nic neuděláme – nechme jej být
a soustředíme se na **SEBE**

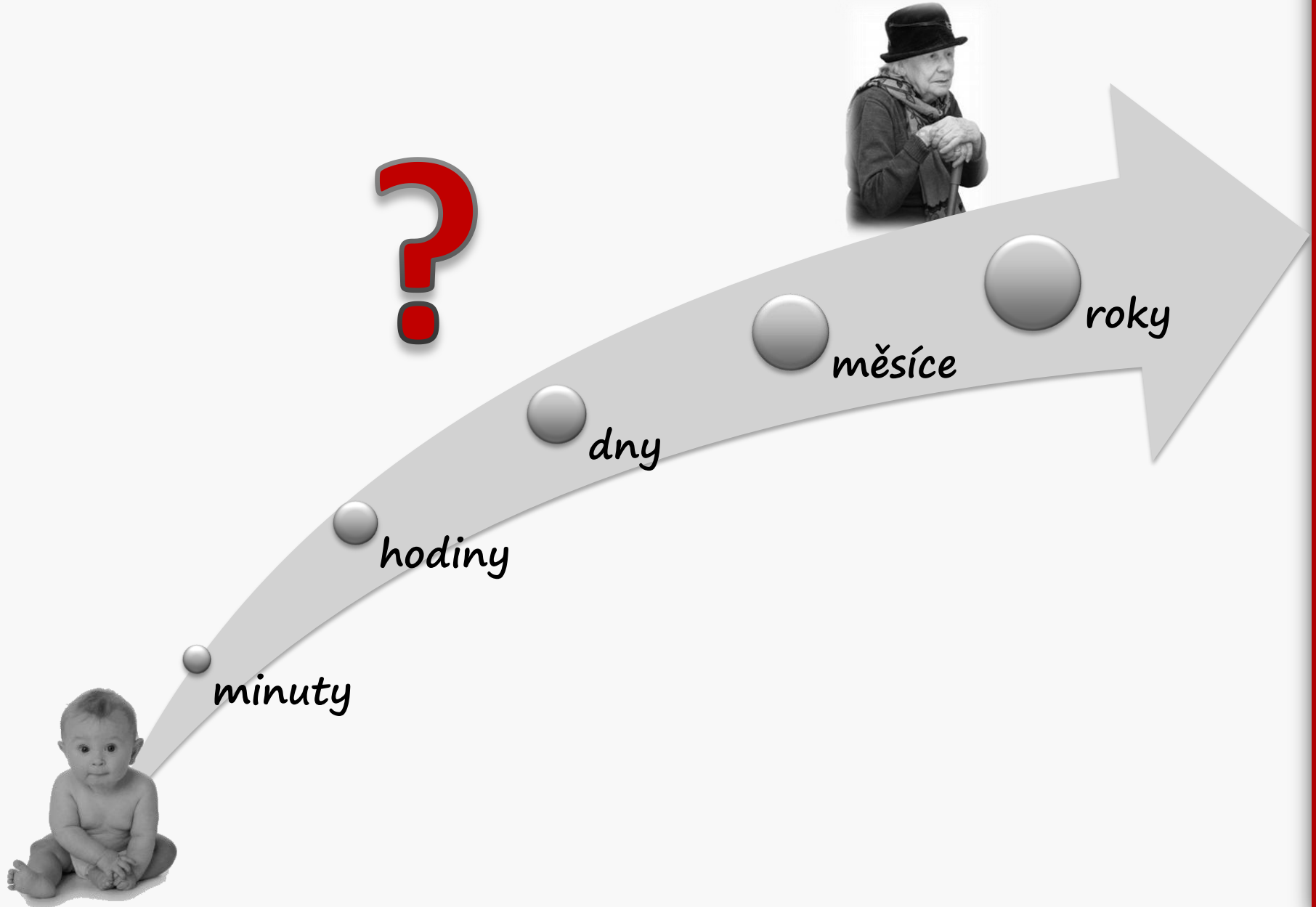
ROZHODUJETE O SVÉM ČASE



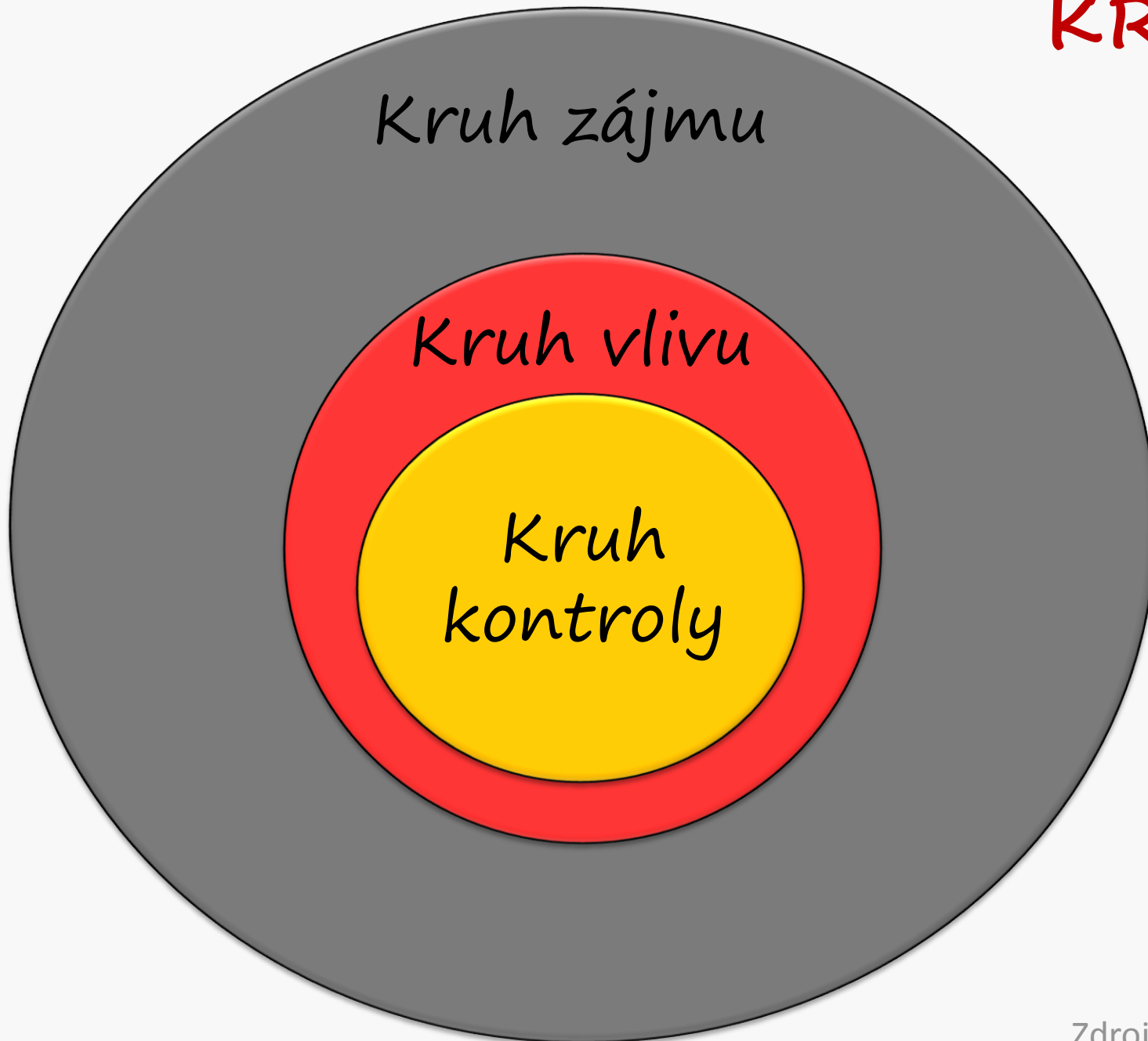
Spotřebovávám

Investuji

ÚSEČKA ŽIVOTA



KRUHY



RESTAURACE

Máte restauraci

- Personál nefunguje
- Je na něj špatný ohlas
- Provozní vás okrádá
- Restaurace nevydělává



ZAČNĚTE TÍM, KÝM JSTE

Jaké jsou ROLE mého života ?

- cíle?
- priority?
- hodnoty!



VAŠE PRIORITY

Efektivita je naplňování priorit.

Stanovte si priority !!

Plánujte den

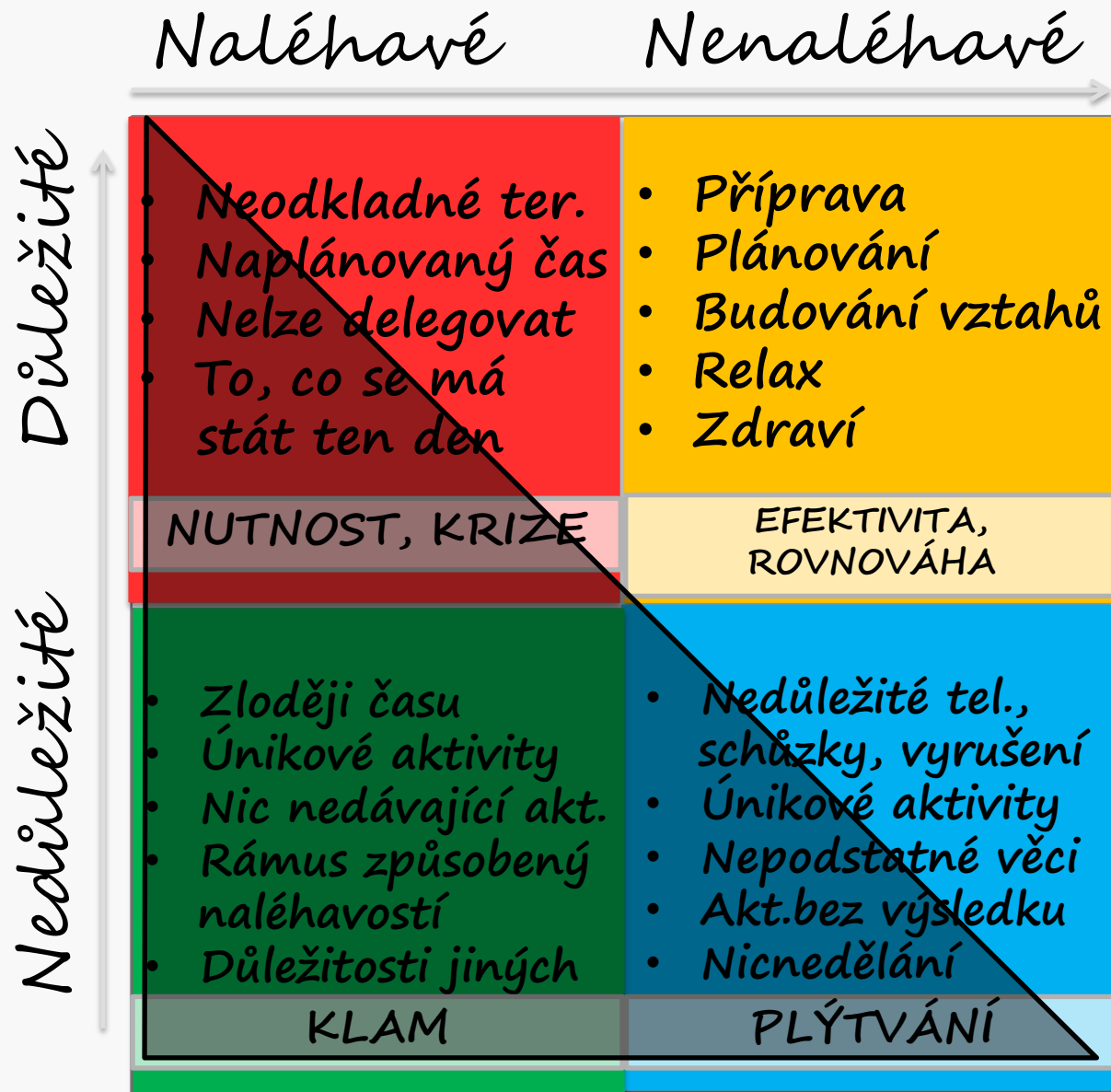
Plánujte týden

Dlouhodobé cíle

Hodnoty



FILTR DŮLEŽITOSTI



ZLODĚJI ČASU

Vnitřní

- Neplánování
- Neschopnost delegovat
- Perfekcionismus
- Snaha zvládnout vše
- Přehnaná socializace
- Prokrastinace
- Únava

Vnější

- Ruchy okolí
- Špatné vedení schůzek
- Vyrušování od práce
- Nejasně definovaná práce
- Konflikt priorit
- Cestování
- Chyby ostatních



ŘÍKEJTE NE

Aneb – nasad'te si záchrannou masku

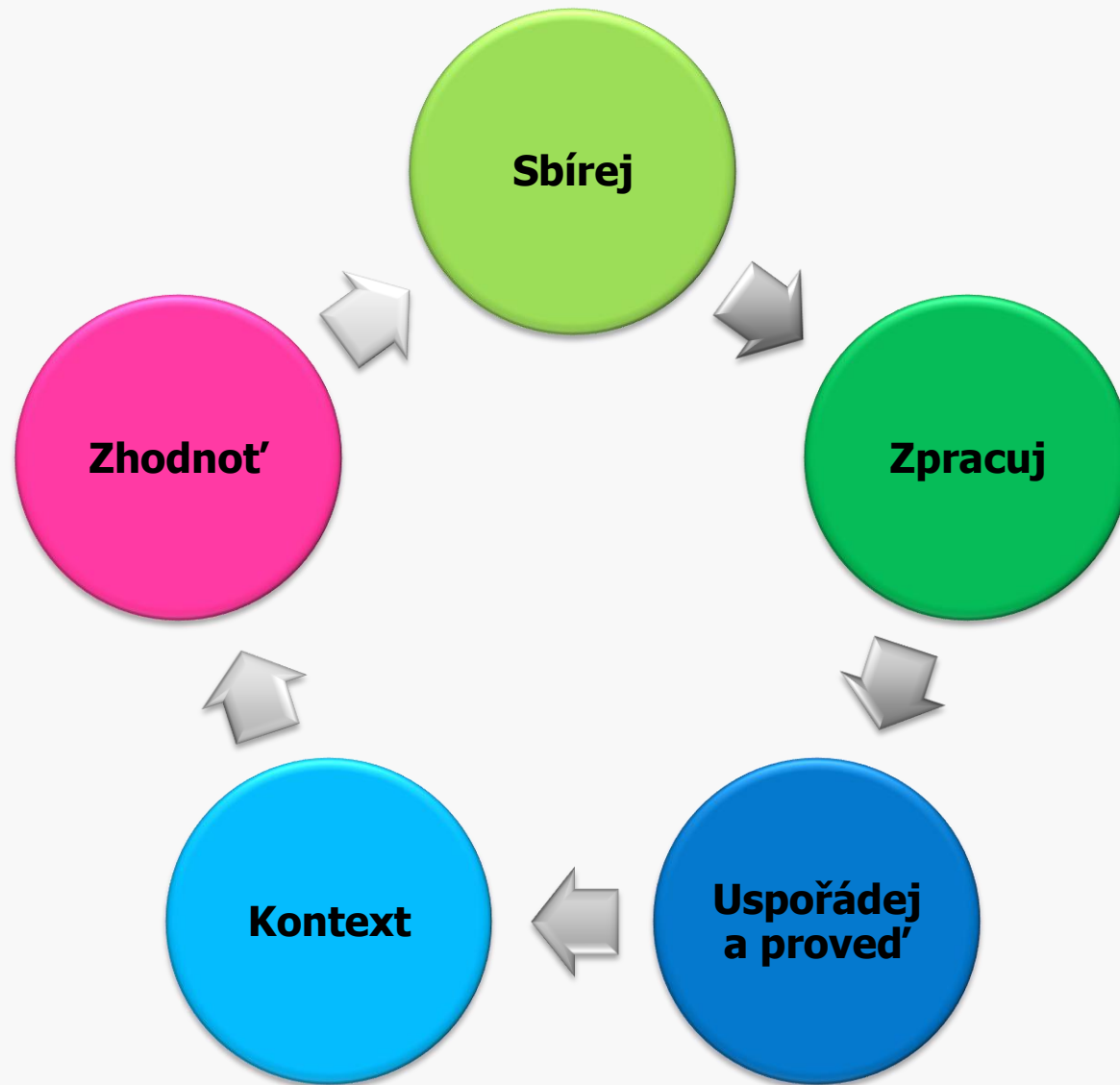
- Dá se říct zdvořile a přesvědčivě
- Neomlouvajte se
- Odložte pomoc na později
- Navrhněte alternativu (delegovat)

Lenochovo pravidlo

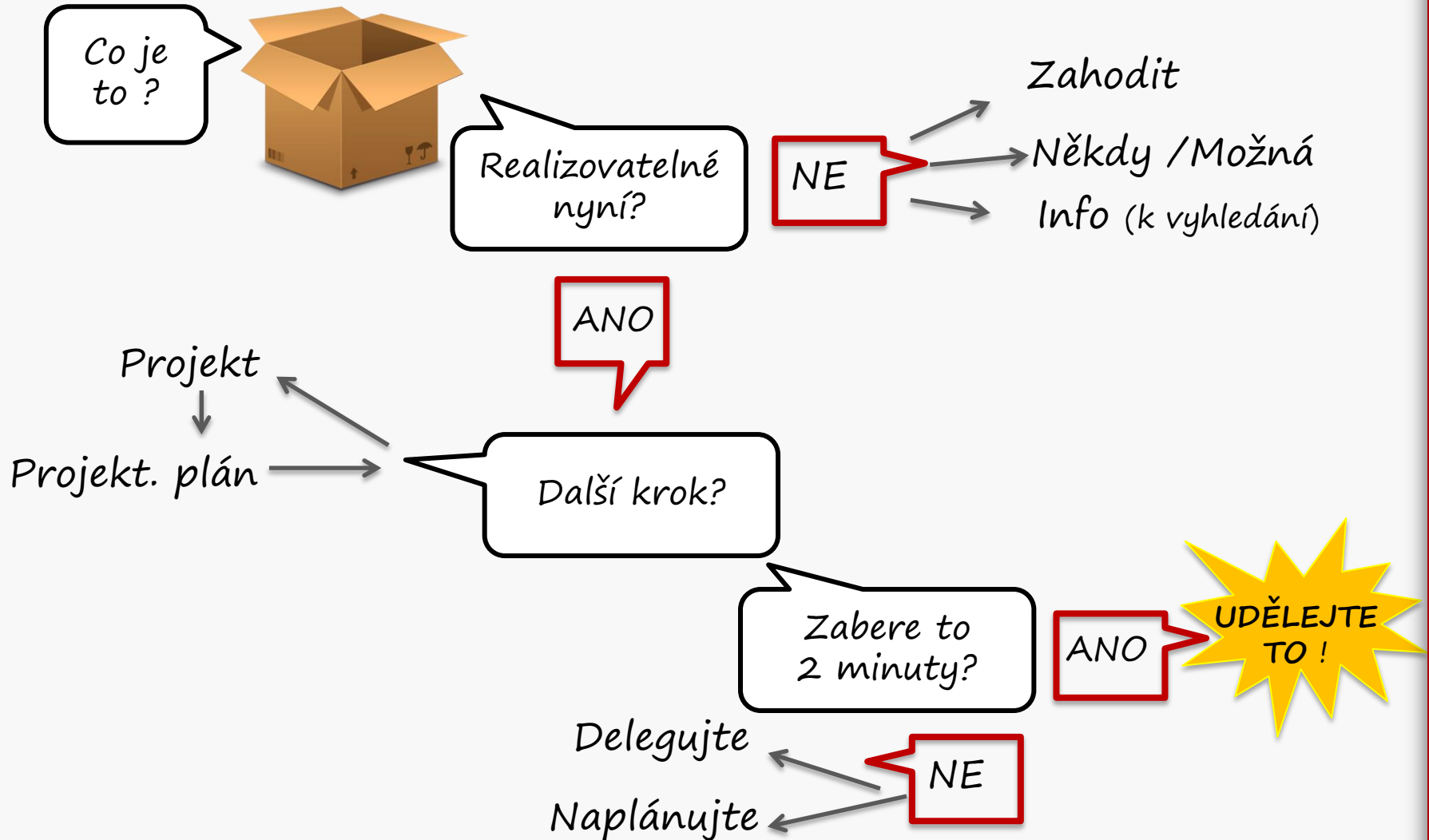
- Proč ?
- Proč já?
- Proč teď?
- Proč takhle?



MÍT VŠE HOTOVO - GTD



... a jak to funguje ?





ŽIVOT

50 000 stop

VIZE (3 – 5 let)

40 000 stop

CÍLE (1 - 2 roky)

30 000 stop

KLÍČOVÉ OBLASTI

20 000 stop

AKTUÁLNÍ PROJEKTY

Vzletová dráha

TECHNIKA : TO DO LIST



To do

1.

2.

3.

4.

5.

- ☒ Napište si úkoly pod sebe
- ☒ Úkoly přesně pojmenujte
- ☒ Rozdělte velké a slučte malé
- ☒ Barevně označte priority
- ☒ Soustřed'te se jen na jednu věc
- ☒ Odhadněte časy

PROKRASTINACE

Pro (pro,na) Crastinus (zítřejší)

Nejčastěji odkládáme

- Věci , které nemají jednoznačný termín
- Věci nudné
- Nepříjemné
- Náročné
- Věci, které už jednou odloženy byly



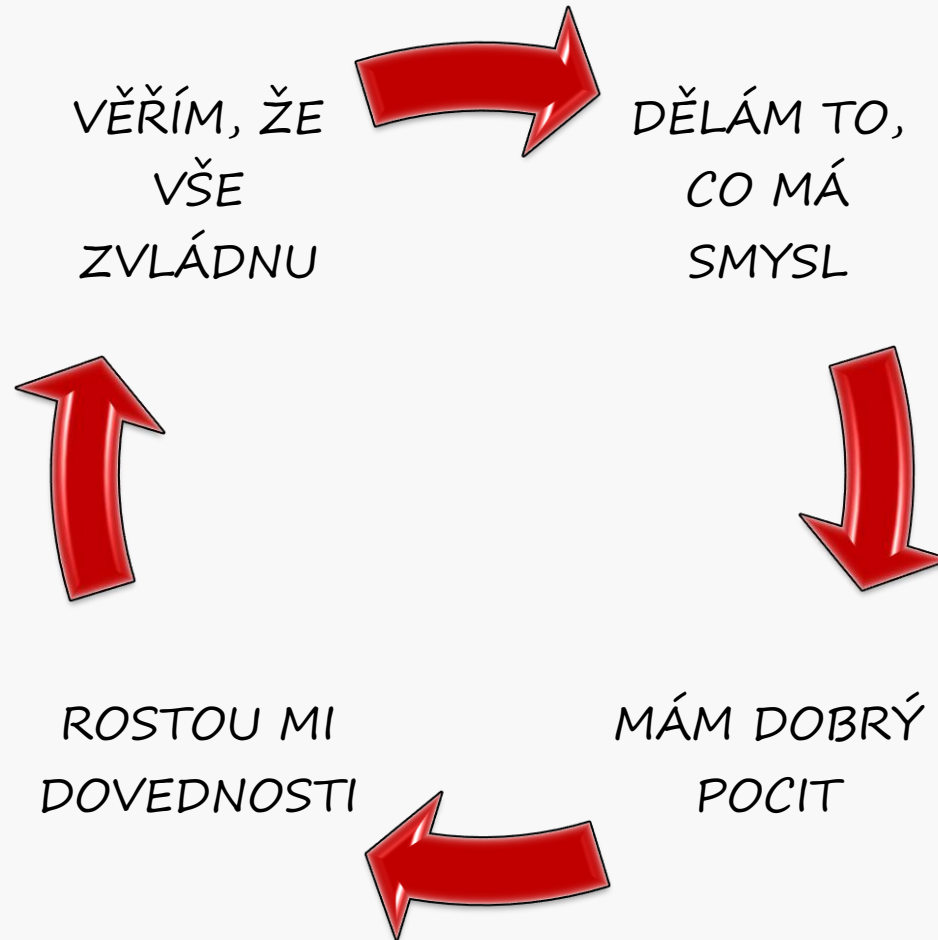
POZITIVNÍ JAZYK



*Svůj seznam úkolů
přetransformujte do
pozitivního jazyka*

POZITIVNÍ FLOW

Pocit dokonalé koncentrace, a dokonalého plynutí, pocit vztažení



TECHNIKA : HRDINSTVÍ

- ☑ *Náš život je výsledkem našich rozhodnutí ...*



SHRŇME TO ...

- Mějte vždy na paměti (a na očích) své dlouhodobé priority a záměry
- Udělejte si koncepční přípravu, určete velké kameny
- Plánujte v týdenním výhledu; plánujte denně
- Buďte realističtí – počet úkolů musí odpovídat množství času, který v ten den máte k dispozici
- Předvídejte překážky – počítejte s rezervou
- Na začátku dne udělejte něco pro sebe
- Plánujte s pohledem na konec



Týdenní / denní plánování

60 % naplánovat

20 % rezerva – rušivé vlivy

20 % rezerva – nečekané situace



STRES

Obecná definice: Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

***DISTRES** – negativní zátěž, která se spojuje s negativně laděným prožíváním (zklamání, strach, leknutí)*

***EUSTRES** – příjemná a radostná zátěž, která je vázána na pozitivně laděné emoční procesy (radostné vzrušení, očekávání, příjemná událost, nadšení)*

Jak zvládnout stres ?



Uvědomte si, že jste v nebezpečí

Základním pravidlem pro práci s akutní stresovou reakcí je uvědomit si, že jste skutečně ve stresu. Poznáte to podle toho, že jste podráždění, roztržití, nedokážete se soustředit a zapomínáte.



Zastavte se

Ve stresu se člověk dostává automaticky do vleků svých emocí a přirozených reakcí, často i do vleků událostí. Proto je nutné tento proces zastavit, přerušit. Zastavte se, a to jak fyzicky, tak psychicky. Zastavte své myšlenky, zastavte se při chůzi, zajedte autem ke krajnici.



Dostaňte pod kontrolu svůj dech

Plíce jsou jediný vnitřní orgán, který máme pod přímou kontrolou. Vnitřní reakci organismu pak lze ovládnout právě pomocí dýchání. Například v józe je ovládání dechu a dechová cvičení základním momentem pro zklidnění. Dlouze vydechněte. Poté se zhluboka nadechněte až „do břicha“. Potom opět dlouze vydechněte. Opakujte tři až pětkrát.



Utečte

V souladu s prvotní reakcí, která vám velí utéct nebo útočit, je vhodné, jedno z těchto vnuknutí poslechnout a v dané situaci skutečně utéct. Nemusí se jednat zdaleka o úplný úprk. Prostě jen opusťte stresovou situaci, odejděte třeba z místnosti. Za chvíli se můžete vrátit.



Zničte něco

Stejně tak jako v případě útěku v podstatě vyhovíte své prvotní reakci. Nezničíte sice skutečnou překážku (šéfa), ale překážku náhradní. Dupněte si, zmačkejte papír, bouchněte rukou do stolu. Pozor, ať si neublížíte.

Jak zvládnout stres ?



Politujte sami sebe

Poté, co odventilujete první emoční náraz, podpořte sami sebe. Politujte se. Řekněte si, že máte těžký život. Ujistěte se, že něco takového se může stát jenom vám. Položte si řečnickou otázku: proč zrovna já musím mít takovou smůlu! Vaši negativní agresi tak převedete do polohy smutku.



Nechte se litovat od jiných

Stres je zátěžová situace a je dobré, když získáte podporu i ze svého okolí. Proto využijte toho, že máte přátele, kteří vás mohou v takové situaci podpořit. Nechtějte od nich řešení, ale vyjádření účasti, politování.



Jděte do přírody

Dopřejte si příjemný emotivní zážitek, který vám určitě dodá podporu a zklidní vás. Existují věci, které mají stále své kouzlo bez ohledu na vaše smutky a trápení. Zajděte si do přírody. Ženy většinou bezpečně potěší, když si koupí něco hezkého „na sebe“.



Najezte se v klidu, ale nepřejídejte se!

Příjem potravy většinou vyvolá příjemné pocity. To má svůj fyziologický základ. Navíc je ale dobré pojmout jídlo jako rituál, užít si ho, mít z něj příjemný požitek. Pizza snědená z krabice na stole přeplněném nevyřízenou poštou tento požadavek rozhodně nesplní.



Vyspěte se

Již naše babičky říkaly: „vyspi se z toho“. Spánek nás zbaví posledních důsledků akutní stresové reakce. S odstupem času většinou získáte nový pohled na danou situaci. Jednoznačně platí: ráno moudřejší večera.

ODMĚNY

Naplánujte si svoje odměny

Čím se potěšíte?

Co vás může potěšit už dnes?





- Stephen Covey 7 návyků skutečně efektivních lidí
- Petr Pacovský Člověk a čas
- David Allen Mít vše hotovo
www.mitvsehotovo.cz
- Petr Ludwig Konec prokrastinace
- Leo Babauta Síla jednoduchosti
- Všechny ilustrace – Zdroj : Google.com

ZDROJE

Tento školící materiál připravil dodavatel služby Inspiromatky, o. s. pro projekt Benjaminek-hijeme v souladu, I .CZ.2.17/2.1.00/35109, jehož realizátorem je FUTURUM FAMILY, o.p.s. Veškeré fotografie a ilustrace zde použité byly vybrány z volně dostupných zdrojů.

FUTURUM FAMILY, o.p.s.
Hausmannova 3003/9
14300 Praha 12
IČ: 66000262

Adresa provozovny:
Vejvanovského 1610
14900 Praha 11