



TIME MANAGEMENT

Základní principy, tipy a techniky

ČÍM ZAČÍT:

- Zvědom si své PROČ a životní hodnoty
- Pojmenuj svou vizi, cíle a jakými kroky je chceš naplňovat
- Zohledni své životní role – kolik času a energie jim věnuješ
- Urči si priority – pomůže Eisenhowerova matice a její rozdělení úkolů na důležité a naléhavé; pozor naléhavé nemusí být důležité)
- Pozoruj svůj energy management – skřivan/sova, denní křivka výkonnosti (před a po jídle), ženy fáze cyklu

PLÁN DNE:

- Promysli a připrav den dopředu
- Nejdřív plánuj osobní aktivity a odpočinek
- Plánuj 60% pracovního času, zbytek zaberou nečekané úkoly
- Odhadni čas. náročnost = optimistický čas + pesimistický čas / 2
- Sněz tu žábu aneb začni tím nejnáročnějším
- Minimalistická verze je napsat si ráno 3 úkoly na den a ty splnit
- Večer zakonči čistým stolem, ohlédni se, co je uděláno, pochval se

TIPY & TECHNIKY:

- Kaizen – dělej postupné malé kroky, ať se neutavíš
- Připomínej si přestávky (po 45 min. klesá produktivita o 60%)
- Pomodoro je technika časovače rozdělení úkolů po 25 min.
- Shlukuj sobě podobné aktivity do bloků – např. vyřizování emailů v jeden čas (ideálně po obědě a před koncem dne)
- Během soustředěné práce si vypni všechny notifikace
- Co stihneš do 2 min., udělej hned
- Sběrné místo a čistá hlava – zaznamenávej nápady a myšlenky na jedno místo nebo je ihned zařaď, kam patří (aplikace, seznamy)
- Nové návyky navaž na ty existující
- Začni den tou nejdůležitější prací pro sebe a naladěním se
- Uživej si cestu, experimentuj se svým vnímáním času a vyhodnocuj



TIME MANAGEMENT

Tipy na literaturu

Populárně naučná, osobní rozvoj:

James Clear - Atomové návyky

Napoleon Hill - Návyky úspěšných

Charles Duhigg - Síla zvyku

Cal Newport - Hluboká práce

David Allen - Mít vše hotovo: Umění produktivity bez stresu

Brian Tracy - Snězte tu žábu!

Petr Ludwig - Konec prokrastinace

Oliver Burkeman - Čtyři tisíce týdnů

Timothy Ferriss - 4-hodinový pracovní týden

Michael Heppell - Jak získat hodinu denně

Stephen Covey - 7 návyků skutečně efektivních lidí

Začněte s PROČ - Simon Sinek

Marián Jelínek - Vnitřní svět vítězů

Ben Horowitz - S potížemi je jedna potíž

Jason Fried - Restart: Průvodce podnikatelským minimalismem

Hal Elrod - Zázračné ráno

Leo Babauta - Zen a hotovo

Chris Bailey - Koncentrace: Pozornost, soustředění, efektivita

Psáno psychology:

Daniel Goleman - Pozornost: Skrytá cesta k dokonalosti

Daniel Kahneman - Myšlení rychlé a pomalé

Martin Seligman - Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody

Carol Dweck - Nastavení mysli