

OSOBNÍ DENÍK

OSOBNÍ DENÍK K PROGRAMU OSOBNÍ PRODUKTIVITA A TIME MANAGEMENT

INSPIRACE - ON-LINE PROGRAMY - ZMĚNA - KROKY - PODPORA



Autor
Heřman ČADIL

Kontakt
cadil@braintools.cz



PODĚKOVÁNÍ A ÚVODNÍ SLOVO

Přeji Vám krásný den!

Nejprve bych Vám rád poděkoval, že jste se rozhodli do programu pustit. Hledat, zkoušet, zpochybňovat, chybovat, radovat se z úspěchu, přesně to je tzv. osobní rozvoj. A každou snahu o změnu, růst vnímám velmi pozitivně. Vždy máme volbu, jak k situacím, doma i v práci, přistoupíme. Můžeme si stěžovat a poukazovat na problémy okolo, což je obvyklé pro postoj Oběti, nebo ty věci, které máme pod kontrolou, vezmeme do svých rukou a zařídíme si je dle sebe, což učiní každý, kdo přijal postoj Tvůrce. Věřím, že patříte mezi Tvůrce a máte vnitřní motivaci, která Vás vedla k tomu, že nyní čtete tyto řádky.

Držíte v rukou nástroj, který Vám může pomoci v přenesení obsahu kurzu do praxe. Pomůže Vám z technik udělat funkční návyky a podpořit tak pozitivní změny ve Vašem životě. Člověk si od pradávna rád dělal poznámky, o čemž svědčí již pravěké jeskynní malby, a tato vlastnost nám zůstala. Evidence a poznámky nám dávají možnost vracet se zpět, ohlédnout se, vnímat pokroky a jsou také zdrojem pozitivní motivace.

Základem funkčnosti osobního deníku je pravidelné používání a být k sobě upřímný. Možná Vás v daném dni nenapadne žádný způsob, jak prezentovanou techniku zavést do praxe. To nevadí, možná Vás to napadne o pár dní či týdnů později. Vždy se můžete vrátit. Klíčové je pochopit, že za 21 dnů získáte řadu podnětů, ale ta skutečná práce zabere mnohem delší čas. Rovněž strukturu deníku berte jako inspiraci, vše si v něm můžete uzpůsobit dle svých potřeb a aktuálních záměrů.

Z dlouhodobého hlediska Vám osobní deník může ukázat cestu ke kvalitnímu a spokojenému životu. Pomůže Vám využít vnitřní sílu, sebevědomí, pevnou vůli a podpoří Vás na Vaší cestě. Držím Vám na Vaší cestě změny palce a přeji, abyste dosáhli cílů, které jste si stanovili. Nezapomeňte, že v tom nejste sami.

“Každá překážka umožní urazit další kus cesty.” – Albert Camus



JAKÝ JE MŮJ CÍL?

FORMULACE HLAVNÍHO CÍLE

Jakých změn chci dosáhnout? Co má být v mém přístupu k času jinak?

JAKÁ JE MOJE MOTIVACE? VAŠE DŮVODY? VAŠE PROČ?

Proč chci výše uvedenou změnu či změny? Čím se obohatí můj život díky jejich dosažení?

DÍLČÍ CÍLE

Pokud je cíl příliš globální, je dobré jej rozdělit na dílčí cíle. Ty současně slouží jako záchytné body na cestě za hlavním cílem.

1. DÍLČÍ CÍL

2. DÍLČÍ CÍL

3. DÍLČÍ CÍL

4. DÍLČÍ CÍL



MOJE OSOBNÍ VIZE

JAK SE VNÍMÁM, VZTAH K SOBĚ

Jak se na sebe chci dívat z odstupu 5 let? Co by mělo být jinak? Co chci na vztahu k sobě změnit?

VZTAHY S OSTATNÍMI A RODINA

Jak mají vypadat moje vztahy? Kdo je v mém blízkém okruhu lidí, kdo by tam měl být? Kdo je důležitý? A kdo by naopak neměl v mém okruhu figurovat?

PRÁCE A KARIÉRA

Jak má vypadat moje práce? Čím chci být prospěšný? Co je pro mě v práci klíčové?

ČAS PRO SEBE

Jak má vypadat volný čas? Čemu jej chci věnovat?

OSOBNÍ ROZVOJ

Co nového se chci naučit? Jaké dovednosti mám zájem rozvíjet?



SDÍLENÍ A ZÁVAZKY

CO POTŘEBUJI PRO DOSAŽENÍ CÍLE

Co mi pomůže na cestě ke stanoveným cílům?

ZÁVAZKY

Kdo mě může podpořit? Komu své cíle sdělím pro zvýšení motivace?



ZA CO JSEM VDĚČNÝ?

CENÍM SI U SEBE TĚCHTO VLASTNOSTÍ

CENÍM SI U SEBE TĚCHTO DOVEDNOSTÍ

ZA POSLEDNÍ ROK SE MI POVEDLO

ZA POSLEDNÍ MĚSÍC SE MI POVEDLO

ZA POSLEDNÍ DNY SE MI POVEDLO



1. DEN - VĚDOMÉ VOLBY

Datum:

Jsou dvě věci, ke kterým lidi jen těžko přimějete: Přemýšlet o věcech a provádět je v pořadí podle jejich důležitosti. Právě v této dovednosti ale spočívá rozdíl mezi profesionálem a amatérem. – **George Maxwell**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké souvislosti jsem si uvědomil? V jakých případech reaguji naučeným způsobem a nemám situaci pod kontrolou?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jakým způsobem dostanu své reakce pod kontrolu? Které z uvedených otázek techniky prvního dne mi mohou pomoci? Potřebuji jiné?

- *Jak daná věc souvisí s mojí prací?*
- *Co ode mě kolega potřebuje?*
- *Co potřebuji vědět pro své rozhodnutí?*
- *Mám nyní čas a kapacitu věnovat se něčemu jinému?*
- *Mohu nyní přerušit práci?*

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI PAVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



2. DEN - JAK SE SPRÁVNĚ VYMEZIT?

Datum:

Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem. – **neznámý autor**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké souvislosti jsem si uvědomil? V jakých případech se mi obtížně odmítá? Kdy raději vyhovím, například abych měl klid? O co přicházím, pokud druhým vyhovuji?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jaké jsou mé pocity při odmítání? Jak je potřebuji změnit? Jaké důsledky chci odstranit?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



2. DEN – JAK SE SPRÁVNĚ VYMEZIT?

PRACOVNÍ LIST

Vytvořte seznam důsledků vyplývajících z absence odmítání

Každé ANO znamená NE a každé NE znamená ANO. Mate vás tato věta? Věřím, že ano. Pamatujte, že vše je dobré mít v rovnováze. Den má 24 hodin, a to je neměnné. Pokud někde přidáte, jinde musíte ubrat. Pokud řeknete kolegovi ANO, pak musíte možná zůstat déle v práci pro dokončení vašich úkolů a budete muset říci NE například svým koníčkům, dětem, partnerce nebo spánku. Vaše ANO druhým znamená NE vám a vašim potřebám.

Sestavte si seznam důsledků, co vaše ano bude znamenat. Může vypadat následovně:

- seznam úkolů bude delší
- půjdu později z práce
- nestihnu vlastní termíny
- budu muset zrušit kino
- zlost na sebe, že jsem zase vyhověl
- obviňování druhého, že mě stále o něco žádá
- stres a nervozitu
- ...

Je dobré najít vše, co s absencí odmítání souvisí. Čím víc položek, tím větší bude vaše chuť uskutečnit změnu a osvojit si schopnost odmítání.

Můj seznam důsledků:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



2. DEN – JAK SE SPRÁVNĚ VYMEZIT?

PRACOVNÍ LIST

Vytvořte seznam pocitů, které máte spojené s odmítáním

Vytvořte si seznam vašich nejčastějších pocitů, které se týkají vás a odmítání. Sepište si je na papír.

Nejčastější pocity:

- výčitky svědomí
- pocit viny vůči ostatním
- pocit odpovědnosti
- pocit, že já to umím nejlépe
- obava, že nenaplním očekávání druhých
- obava, že zklamám druhé
- strach, že mě druzí nebudou mít rádi
- obava, že druhým komplikuji život
- strach, že mě druzí odsoudí
- obava z pomluv
- obava, že danou osobu ztratím, pokud nevyhovím

Můj seznam mých pocitů:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



3. DEN - KOLIK MÁME ČASU?

Datum:

Marta měla štěstí. Alespoň to tak říkalo hodně lidí. Měla na všechno dost času. Ale já myslím, že to tak není. Marta byla totiž velice moudrá, ona si na to čas udělala. – **Robert Fulghum**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké souvislosti jsem si uvědomil? Kolik času mám k dispozici? Do jakých činností a aktivit jej investuji?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jakým činnostem dám důraz? Jaké aktivity změním? Čemu chci věnovat pozornost?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI PAVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



3. DEN - KOLIK MÁME ČASU?

PRACOVNÍ LIST

Časová náročnost činností v průběhu měsíce

Sepište si časovou náročnost toho, co musíte udělat, respektive činností, které opakovaně děláte každý měsíc. Jde například o následující: spánek, práce, přesčas, cesta do práce, čas strávený domácími pracemi, čas strávený s rodinou, koníčky.

Jednotlivé položky je dobré rozvést podrobněji. Například domácí práce na úklid, práce na zahradě, nákupy, žehlení ... Je to vhodné nejen pro přehled, ale také z důvodu toho, že máte možnost lépe rozhodovat, co například delegovat, zajistit externě atd.

Aktivita

Časová dotace

1. Práce
2. Přesčas
3. Spánek
4. Cesta do práce
5. Domácí práce
6. Partner
7. Děti
8. Koníčky
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Celkem strávených hodin

720 hodin -

hodin mých činností =

hodin

Věnujte pozornost následujícím otázkám

- Jaká je vaše časová bilance?
- Kolik času vám zůstává k dispozici?
- Kde se čas ztrácí?
- Jaké činnosti mohu delegovat?
- Které činnosti je možné eliminovat?

Pozor. Není možné eliminovat činnosti, které jsou nezbytné pro zdravý život, například spánek!



4. DEN - ROLE A HODNOTY

Datum:

Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká. – **Lucius Annaeus Seneca**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké souvislosti jsem si uvědomil? Jaké hodnoty a role jsou pro mě důležité? Řídím se jimi ve svém životě?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jaké hodnoty jsou mi prospěšné? Které hodnoty mi komplikují život a chci je eliminovat?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



4. DEN – ROLE A HODNOTY

PRACOVNÍ LIST

Jaké jsou vaše klíčové životní role?

Sestavte si přehled vašich klíčových životních rolí. Ty vám odpoví na otázku, kdo jste? Role, které jste si vybrali jako klíčové, určují to, jak vás vnímají lidé ve vašem okolí. Je to také možná způsob, jak chcete být vnímáni okolím. Sepište si svůj seznam, následně pak dejte rolím prioritu a vyberte první tři nejdůležitější. Příklad rolí berte jako inspiraci, nikoliv úplný výčet.

rodič – šéf – přítel – partner – manžel – sourozenec – dítě – kolega – ...

Můj seznam životních rolí

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mé tři klíčové životní role

- 1.
- 2.
- 3.

Věnujte pozornost následujícím otázkám

- Jak naplňuji své životní role?
- Které z rolí jsou potlačeny?
- Čím se vzdaluji od svých životních rolí? Co mi brání v jejich naplňování?
- Co mohu udělat, abych byl v souladu s klíčovými rolemi?
-
-

DŮLEŽITÉ!

Vyvarujte se jednoduchých odpovědí, které jsou ve své podstatě svalování viny na něco či někoho. Například byl bych více s rodinou nebýt projektu, hypotéky, šéfa apod. Základem time managementu je vlastní odpovědnost za to, čemu se rozhodneme věnovat čas. Z krátkodobého hlediska se může projevit vliv vnějších okolností, z dlouhodobého hlediska je však na nás, abychom dostali svůj čas pod kontrolu.



4. DEN – ROLE A HODNOTY

PRACOVNÍ LIST

Jaké jsou vaše klíčové životní hodnoty?

Sepište si vaše životní hodnoty a následně si je dejte do pořadí dle důležitosti. Příklad životních hodnot může být následující: rodina, vztah s partnerem, mít své věci v pořádku, být se svým okolím zadobře, zdraví, peníze, perfekcionismus, být oblíbený,

Můj seznam hodnot

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Věnujte pozornost následujícím otázkám

- Jaké je pořadí hodnot dle důležitosti?
- Které z hodnot naplňuji ve svých činnostech a aktivitách?
- Které z hodnot naplňují parametry dobrých životních hodnot?
- Které z hodnot naplňují parametry špatných životních hodnot?
- Co uděláte pro naplňování dobrých hodnot?

DŮLEŽITÉ!

Dobré hodnoty jsou spojené s realitou, společensky konstruktivní, okamžité a kontrolovatelné.

Špatné hodnoty jsou pověřivé, společensky destruktivní. Nejsou okamžité a jsou mimo naši kontrolu.



5. DEN - VIZE

Datum:

Akce bez počáteční vize je mrhání časem. Vize bez akce je obyčejné snění. Ale akce s vizí mohou změnit svět. – **Nelson Mandela**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Co mi říká osobní SWOT analýza? Jaké jsou mé osobní úspěchy? Které činnosti mě motivují?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jaká je moje životní vize?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Osobní SWOT analýza

SILNÉ STRÁNKY

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SLABÉ STRÁNKY

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

PŘÍLEŽITOSTI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

HROZBY



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Osobní SWOT analýza - věnujte pozornost následujícím otázkám

Pokuste se najít odpovědi na následující otázky v oblasti SILNÝCH STRÁNEK:

- S čím se na mě lidé často obracejí o pomoc?
- Co se mi dělá lehce a nečiní mi veliké úsilí?
- Jaké jsou silné či zvláštní kompetence? Jak souvisejí s mojí vizí?
- Co mi činí radost a dělám s potěšením?
- Co rád dělám pro druhé?
- Co umím lépe než ostatní? Na co jsem u sebe hrdý?

Příklady silných stránek:

- Umění naslouchat
- Preciznost a smysl pro detail
- Technické znalosti v oboru

Pokuste se najít odpovědi na následující otázky v oblasti SLABÝCH STRÁNEK:

- Co dělám s velkým úsilím? Do jakých činností se mi nechce? Čím blokuji svoji vizí?
- Co by mi v praxi pomohlo a nedělám?
- Co mi (mojí vizí) neprospívá, ale dělám to?
- Co jsou faktory, proč se mi nedaří naplňovat cíle?

Příklady slabých stránek:

- Nedotahování věcí do konce
- Časté přeskakování z tématu na téma
- Neznalost cizího jazyka

Pokuste se najít odpovědi na následující otázky v oblasti PŘÍLEŽITOSTÍ:

- Co nebo kdo mi může pomoci s dosahováním či naplňováním vize?
- Jaké jsou mé možnosti pro změny v životě v souladu s vizí?
- Do čeho nového se mohu pustit a co podpoří moji vizí?
- Jaké možnosti skýtá mé současné prostředí?

Příklady příležitostí:

- Rozvoj znalosti cizího jazyka
- Kariérní růst

Pokuste se najít odpovědi na následující otázky v oblasti HROZEB:

- Co mě limituje a může omezovat v naplňování mé vize?
- Čím prostředí, okolí omezuje naplňování mojí vize?
- Čemu se systematicky vyhýbám a vím, že si tím škodím?

Příklady hrozeb:

- Současná situace v práci
- Absence pohybu, kouření, přejídání se



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Seznam osobních úspěchů

Pamatujte, že seznam nemusí být kompletní hned. Postupně můžete doplňovat úspěchy, tak jak vám budou přicházet na mysl. Nehledejte jen velké a hmatatelné úspěchy, věnujte pozornost i drobnostem, které byly zdrojem radosti pro vás či vaše okolí.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Seznam motivujících činností

1. Činnosti zaměřené na rozvoj

(sport, studium, hobby, zdravý životní styl, odpočinek ...)

2. Činnosti budující odkaz

(odkaz, výchova dětí, ekologie, zájmové a prospěšné organizace, práce pro druhé ...)

3. Činnosti podporující rozvoj vztahů

(čas s rodinou, přáteli, rozvoj vztahů ...)

4. Nesobecké činnosti

(co dělám pro druhé, jednotlivce i skupiny ...)



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Osobní vize

ROZVOJ	ODKAZ
VZTAHY	UŽITEČNOST



5. DEN - VIZE

PRACOVNÍ LIST

Osobní vize

Věnujte pozornost následujícím otázkám

1. Jaké myšlenky či citáty s vámi silně rezonují?
2. Jaké jsou vaše klíčové životní hodnoty?
3. Čemu se chcete ve svém životě věnovat? Jaké činnosti mají být náplní vašeho života?
4. Jakými činnostmi chci prospívat širšímu společenství?



6. DEN - ZÁSADY

Datum:

Není pravda, že máme příliš málo času, ale příliš mnoho jej promarníme. – **Lucius Annaeus Seneca**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké zásady dodržuji? Které zásady opomím?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jak si nastavím dodržování zásad v praxi?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



7. DEN - MÝTY A OMYLY

Datum:

Nic na světě nám nepatří, jenom čas. – **Lucius Annaeus Seneca**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Které mýty a omyly se mě týkají? Ovlivňují moji produktivitu nějaké další předsudky a zažité stereotypy?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Které mýty eliminuji? Jaké návyky zavedu do praxe?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



8. DEN - ČASOVÝ SNÍMEK DNE

Datum:

Čas je dobrý učitel. Škoda, že ho nikdo z jeho žáku nepřežije. – **Lucius Annaeus Seneca**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké činnosti v průběhu pracovního dne vykonávám? Kam se mi ztrácí čas? Kde mám časové rezervy?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jakou optimalizaci činností na základě časového snímku udělám?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI Povedlo, za co jsem vděčný



9. DEN – PARETOVO PRAVIDLO

Datum:

Existuje mnoho způsobů, jak zabít čas, ale žádný, jak ho vzkřísit. – **Albert Einstein**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Které oblasti činností spadají do skupiny 20 % klíčových aktivit s nejvyšší prioritou? Jaké činnosti jsou v souladu s mojí vizí a pracovní náplní?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Na jaké činnosti se zaměřím?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI PAVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



10. DEN - TECHNIKA 5S

Datum:

Zkušenost je dobrá škola, ale školné je příliš drahé. – **Karel Čapek**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? V jakých oblastech mohu techniku uplatnit? Které oblasti potřebují uspořádání dle standardů techniky? (pracovní materiály, elektronické dokumenty, osobní věci, myšlenky a nápady ...)

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Na jaké činnosti se zaměřím?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



11. DEN - SYSTÉM TŘÍDĚNÍ

Datum:

Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a za co. – **Jan Werich**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Kde všude budu systém třídění aplikovat?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



12. DEN - VYUŽITÍ IT TECHNIKY

Datum:

Nikdo ještě na své smrtelné posteli neřekl, že by si přál strávit více času v práci. – **Paul Tsongas**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jak efektivně využívám techniku, se kterou pracuji? Jak rozvíjím své dovednosti v oblasti výpočetní techniky? S jakými programy pracuji nejčastěji? Kde mi rozvoj znalostí ohledně aplikací pomůže k vyšší produktivitě?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Na jaké aplikace se zaměřím? Co přesně potřebuji při práci s aplikacemi zefektivnit?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



13. DEN – EFEKTIVNÍ E-MAIL

Datum:

Jsou zloději, které zákon netrestá, třebaže kradou člověku to nejcennější: čas. – **Napoleon**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? V čem se můj přístup k e-mailu liší? Jaká jsou stanovená pravidla pro práci s e-mailem? Jaká pravidla by mi pomohla?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jak změním svoji práci s e-mailem? Jaké dovednosti si osvojím?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



14. DEN – MOBILNÍ APLIKACE

Datum:

Budte každý den nějaký čas o samotě. – **Dalajláma**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké aplikace používám pro osobní produktivitu? Jaké aplikace využívám pro osobní rozvoj? Jaké aplikace mohou podpořit moje zdraví a fyzickou kondici?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



15. DEN - ÚKOLY, NÁMĚTY A NÁPADY

Datum:

Často si neuděláme čas na své přátele, ale někdy věnujeme spoustu času svým nepřátelům. – **neznámý autor**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jak eviduji své úkoly? Jaký systém používám na nápady, které mě napadnou? Jak mám nastaveny připomínky?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jaké technologické pomůcky mi mohou pomoci? Jak změním systém práce s úkoly a poznámkami?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



16. DEN – PLÁNOVÁNÍ

Datum:

Je dobré, když nám plynoucí čas nepřináší pocit opotřebení, nýbrž naplnění. – **Antoine de Saint-Exupery**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jakým způsobem v současné době plánuji? Pracuji s krátkodobým a dlouhodobým plánem?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jaké zásady plánování začnu aplikovat v praxi?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



17. DEN – PRIORITY

Datum:

Problém se časem může vytratit, avšak lidé, kteří pracují na jeho řešení, přetrvávají. – **Murphyho zákon**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jak pracuji s naléhavostí? Umím rozlišit důležité věci? Které činnosti jsou naprosto klíčové a v souladu s osobní vizí a náplní práce?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Co změním na svém aktuálním přístupu k prioritám?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



18. DEN - NÁVYKY

Datum:

Lidský čas se neotáčí v kruhu, ale běží po přímce vpřed. To je důvod, proč člověk nemůže být šťasten, neboť štěstí je touha po opakování. – **Milan Kundera**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké návyky potřebuji rozvinout? Jaké návyky by byly prospěšné v osobní produktivitě?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



18. DEN - NÁVYKY

PRACOVNÍ LIST

Jak si vytvořit návyk a stanovit cíl?

Čeho chci dosáhnout?

Hlavní cíl:

1.dílčí cíl:

2.dílčí cíl:

3.dílčí cíl:

Termín:

Termíny dílčích cílů:

Je cíl dosažitelný:

ANO

NE

Jak moc chci cíle dosáhnout? (čím vyšší číslo, tím větší motivace)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co dosažením cíle získám? (uvedte 3 důvody)

1.

2.

3.

KDO MĚ MŮŽE PODPOROVAT?

Potřebuji něco dalšího k dosažení cíle?

Kroky vedoucí k dosažení mého cíle?

1.

2.

3.

4.

5.



19. DEN - LÍSTEK NÁVYKŮ

Datum:

Přemoci zlé návyky lze jen dnes, nikoliv zítra. – **Konfucius**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Jaké dílčí návyky mohu začít budovat? Které návyky potřebuji změnit?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Jak bude vypadat můj lístek návyků?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



20. DEN - NĚKOLIK ZÁSAD

Datum:

Volný čas je nejdůležitější součást našeho života. – **Denis Diderot**

AHA EFEKT

Co mě v tématu dnešního dne zaujalo? Které zásady nedodržuji?

CO ZMĚNÍM A JAK?

Jaké kroky provedu v praxi? Které zásady zavedu do každodenního fungování?

KONKRÉTNÍ KROKY PRO TENTO DEN

Sem patří jedna, dvě věci, které jsou naprosto konkrétní a bezprostředně aplikovatelné do praxe.

DNES SE MI POVEDLO, ZA CO JSEM VDĚČNÝ



21. DEN – CO SI ODNÁŠÍM?

Datum:

Život strávený děláním chyb je nejenom úctyhodnější, ale i užitečnější než život strávený zahálkou. –

George Bernard Shaw

CO SE U MĚ V PRŮBĚHU KURZU ZMĚNILO?

JAKÉ TECHNIKY PLÁNUJI ZAVÉST DO PRAXE?

JAK NYNÍ VNÍMÁM CÍLE A VIZI ZE STRAN 3 - 6? CO SE ZMĚNILO?

JAK SE ZMĚNIL MŮJ POHLED NA VOLNÝ ČAS?

JAK SE ZMĚNIL MŮJ POHLED NA VZTAHY K SOBĚ A OSTATNÍM?

JAK VNÍMÁM NYNÍ SVŮJ OSOBNÍ ROZVOJ?

JAKÉ DALŠÍ KROKY V NÁSLEDUJÍCÍM OBDOBÍ PODNIKNU?



GRATULACE

Gratuluji Vám k absolvování programu. Vím, že vše uvést do praxe najednou nelze. Chce to čas. Doporučuji, na nic nečekejte a techniky, s nimiž jste se seznámili, uvádějte do života. Jen tak časem nezreziví a nestanou se zašedlou vzpomínkou jako mnohé ostatní poznatky, které jste slyšeli.

Věřím, že jste díky programu objevili potenciál, který se skrývá v uvedených principech a zásadách, ale zejména ve Vás samotných. Techniky jsou klíčem k Vašemu potenciálu. Stačí jej odemknout a naplno využít. Většina lidí využívá jen asi 20 % ze svých schopností a dovedností. 80 % potenciálu leží ladem, což je škoda. Získali jste nyní řadu námětů, jak svůj potenciál rozvinout, využijte je. Věřte, že dokážete více, než si myslíte.

“Každý člověk má obrovský tvůrčí potenciál. Jediný problém spočívá v tom sebrat odvahu a tento potenciál využít.” – Roger Enrico