

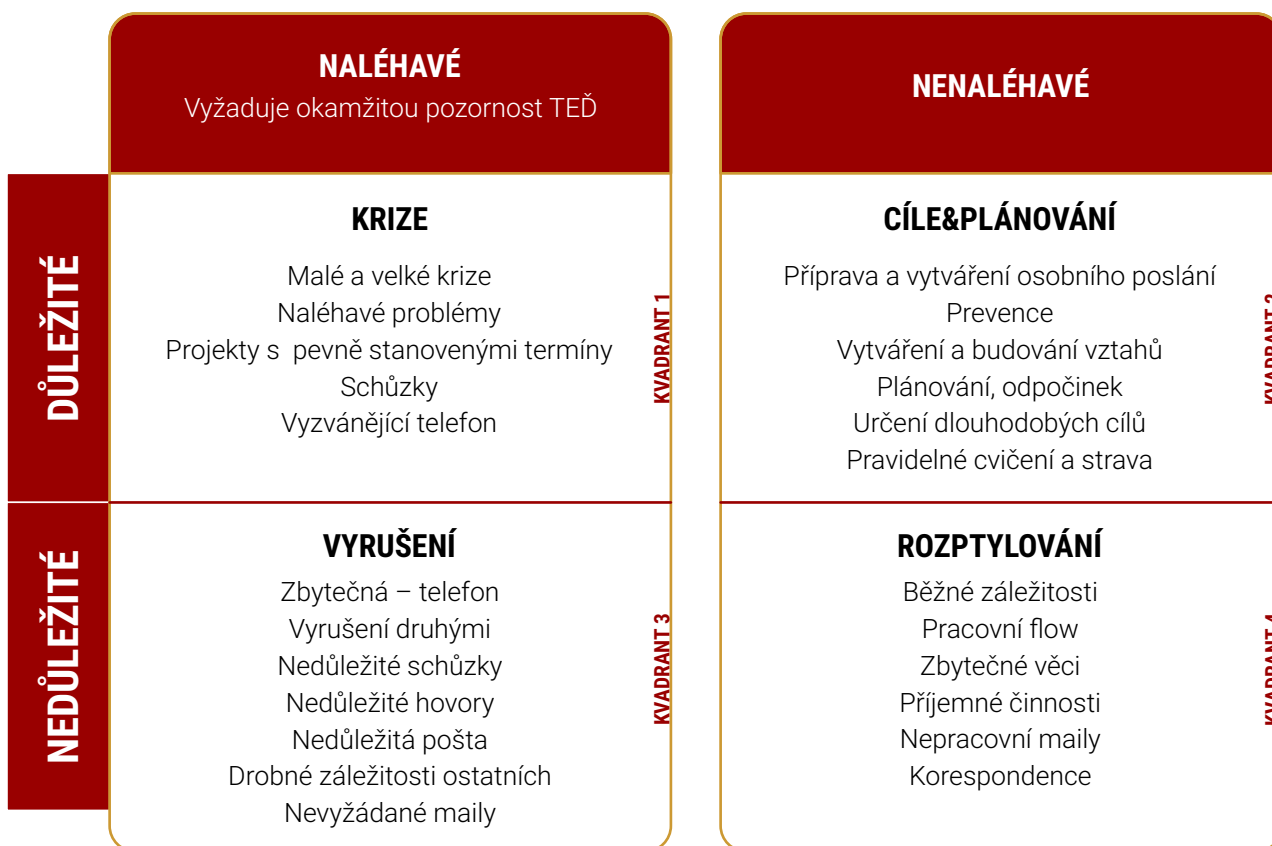
Plánujte a jednejte v souladu s prioritami. To nejdůležitější dávejte na první místo! Ne to nejnaléhavější, ale to nejdůležitější. Neřídte čas, ale sami sebe. Spokojenost je funkcí očekávání a jejich realizace. Matici plánování času je vhodné vyplnit na celý týden. Zahrňte do ní i Life Style aktivity sport, stravování, relax, wellnes.

Podívejte se na tabulku a ukažte, kde trávíte nejvíce času.

Kolik % času trávíte v každém kvadrantu? Zapište první číslo, které Vás napadne.

Doplňte – vypište další konkrétní příklady, které pro Vás platí, a to v každém kvadrantu.

MATICE PLÁNOVÁNÍ ČASU



VYSVĚTLENÍ – KDYŽ TRÁVÍTE VĚTŠINU ČASU:

KVADRANT 1: Když trávíte většinu času tady, jak se vypořádáte se stresem?

KVADRANT 2: Gratulujeme! Co můžete udělat proto, abyste v tomto kvadrantu zůstali?

KVADRANT 3: Když trávíte většinu času tady, možná se potřebujete naučit říkat ostatním NE, naučit se být více asertivní.

KVADRANT 4: Když trávíte většinu času tady, možná se potřebujete naučit říkat NE sobě



Co Vám brání v lepším řízení Vašeho času? Buďte konkrétní.

Kde si sami sobě škodíte?

Co byste mohli dělat jinak? Vypište všechny alternativy, které Vás napadnou. Nemusíte je splnit-jen hledáme možnosti.

Teď je na čase určit si 3 činnosti, které se zde zavazujete splnit. Každá činnost musí být zahájena TEĎ, nebo nejpozději ZÍTRA (vybírejte tedy takové, u kterých je to 100% možné). U každé činnosti uveďte, kdy ji dokončíte.

ČINNOST 1

TERMÍN

ČINNOST 2

TERMÍN

ČINNOST 3

TERMÍN

Datum:

Podpis:

