

Upravljanje s časom



Dr. Toni Monsberger

Osnove

Čas za nakup -

Bodite osredotočeni!

Kako dobro upravljanje s časom pomaga pri svetovanju?

Kako pridobiti večjo jasnost in osredotočenost?

Modul 6: Zagon 50+



Big Picture



Ziel

1. del: Določite in se dogovorite o jasnih ciljih

Excursus: "Obrnjen Calimero"

Zeit

2. del: Sposobnost določanja prednostnih nalog

3. del: Tatovi časa in moteči dejavniki

4. del: Lastna krivulja dnevne uspešnosti

5. del: Eisenhowerjevo načelo

6. del: Biti sposoben "reči ne"

Del 7: Priporočila za izvajanje

Zakaj oblikovati cilje?



Če ne poznate
pristanišča, v
katerega želite
odpluti, potem noben
veter ni ugoden!

Seneca



Zakaj oblikovati cilje?

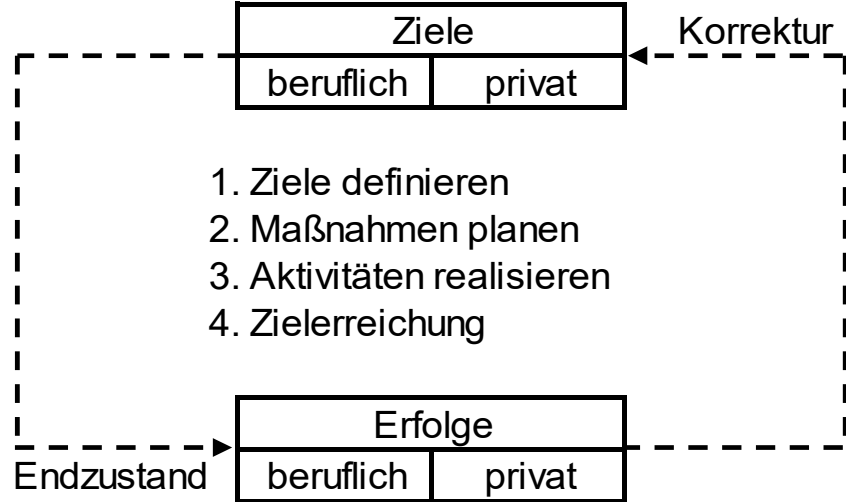


Da bi bilo življenje kot celota uspešno, mora biti za njim dobro premišljen koncept, tj. jasni poklicni in zasebni cilji!

Lothar J. Seiwert



Postopek določanja ciljev



Ciljni roki



Vid

- Življenjske sanje (cilji)

Strateški cilj

- dolgoročno (več kot 9 mesecev)

Operativni cilj

srednjeročno (do 9 mesecev)

kratkoročno (do 1 teden)

Kako oblikovati cilje?



SPECIFIC

MESSURABLE



ACHIEVABLE

REALISTIC

TIMELY



Postavljanje ciljev?



Excursus: "Obrnjen Calimero"



Zakaj dosedanje razlage?



Če ne poznate
pristanišč
kateri

Prednostne naloge?

ni
stig!

Seneca



Ciljno delo v svetovanju?



**Strokovno ciljno
delo je v
svetovanja/
pri treniranju
1/2 najemnine!**



Čas je kot veter – na najboljši možen način nas pripelje do vsake destinacije.

Lothar J. Seiwert



Upravljanje s časom



Basics

- Ne morete upravljati časa
- kot sinusna krivulja
- Načelo pisanja
- 60:40 – Pravilo
- Moteči dejavniki – "Tiha ura"



*Time is
up!!!*

Upravljanje s časom



Basics

- Time Thieves (Time Eaters)
- ogromen vzvod



Upravljanje s časom



Ad Time Thieves (Time Eaters)

Telefon

Družbeni mediji

Nenapovedani obiskovalci

številna in dolga srečanja

večje naloge so odložene

Brez ali nejasne prioritete

Dokumentacija

"Reči prijatelju

pomanjšan

Perfekcionizem!



*Time is
up!!!*

Moj največji tat časa?



- Izmenjava z osebo, ki sedi poleg vas
- 5-7 minut
- 3-4 prostovoljne prošnje za govor s kratko razlago



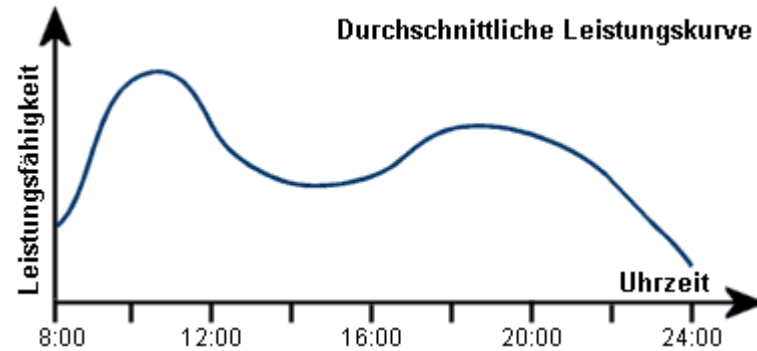
Rešitve



Samostojno
Načelo pisanja
Dnevni načrt – mesečni načrt – letni načrt
Tišine
Združevanje delovnih blokov
Osredotočanje na 1,5 ure
Upoštevajte krivuljo uspešnosti



Krivulja moči



Samostojno
Paretovo načelo
"Izvedljiv način"
80:20 Pravilo
20 % dela prinaša 80 % rezultata
"Reči ne"
Struktura v vložitvi/obrezovanju



"Eisenhowerjevo načelo"



„Alpen-Methode“

... nach Lothar J. Seiwert

- O: Zapišite si vsa opravila
- L: Ocenite dolžino trajanja
- P: Rezervni časi
- E: Odločitve/prednostne naloge
- N: Nadaljnji pregled



„Wilson-Technik“ ... nach Timothy Wilson

- 97% vseh informacij je smeti
- Izbrišite vse, kar ni potrebno
- **Od tam:** Izberite pravi komunikacijski kanal



Dejavniki uspeha/priporočila

- Postavite jasne cilje
- Določanje prednostnih nalog
- Vključi krivuljo moči
- Izogibajte se tatovom časa
- Predstavite "Tiho uro"
- Načelo pisanja



A close-up photograph of two small, young plants with bright green, oval-shaped leaves growing out of a narrow crack in a light-colored, granular surface like sand or gravel. The plants have thin, dark brown stems. The background is a soft-focus expanse of the same granular material.

Veliko sreče!

Bild- und Quellenverzeichnis



Diapozitiv 1 do diapozitiv 25: pixabay:
brezplačne slike

Diapozitiv 23:

Adobe Stock: pridobljene pravice

Diapozitiv 6 Grafika, 18 Grafika:

Lastna ilustracija