

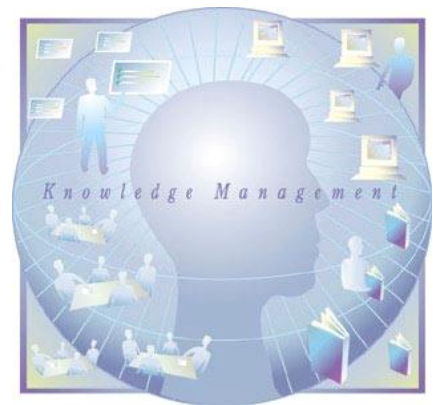


# Seba vedenie

# Program

---

- **Vedenie**
- **Stav** - odkiaľ ideme
- **Cieľ** - kam smerujeme
- **Kroky** - ako pôjdeme
- **Life management**
- **Inšpirácie**
- **To najdôležitejšie z vedenia**



# Vedenie

---

- **Vedenie**
- **Efektivita**
- **Vedenie firemné**
- **Vedenie osobné**
- **III. a IV. generácia time managementu**
- **Spokojnosť**
- **Rovnováha**
- **Dôvody pre prácu na sebe**
- **Úspech**
- **Cesta**



- **Vedenie** odpovedá na **základné otázky**:
  - Čím chceme byť?
  - Čo prinášame ostatným?
  - Aké nástroje, hodnoty ctíme a chceme využívať?
- **Čo sa robí pri vedení**:
  - Premýšľanie.
  - Určovanie smeru, cesty, cieľov, vízie, misie, poslania, koncepcie, stratégie.
  - Pozeráme do budúcnosti.
- **Vo vedení** vyberieme to, čo si máme **v živote vybrať**.



- **Zlé skúsenosti s vedením:**

- Vedenie je zamerané na **hmotné výsledky**.
- Chýba mu **vnútorná vyrovnanosť**.
- Osobný plán musí byť **presný a tým je zložitý** a preto ho **nie je možné udržať v bežnom živote aktuálny**, v súlade s okolnosťami, ani na 100% naplňať.
- Nemáme dostatočné **vnútorné návyky**, ako tento plán uskutočňovať.



**Výsledky sú spôsobené robením správnych vecí, nie robením vecí správne.**

*Petr Drucker*



- **Vedenie je efektívne z niekoľkých dôvodov:**
  - Vieme, čo a ako máme robiť.
  - V pokoji sme si rozmysleli, čo je podstatné.
  - Vieme, že **nemôžeme mať všetko**, že si **musíme vybrať**, a že je **lepšie si vybrať bez zhonu a v kontexte hodnôt**, ako v chaose bežného dňa.
  - 20% činností sa postará o 80% výsledkov.
  - V prvých 20% času je urobených 80% práce.
  - **Reálnosť**.
  - **Rýchle a perspektívne rozhodovanie**.
  - Stále vodítko, pripomínanie, **odolávanie zvodom**.
  - Zdieľanie **konceptie vo firme a predstáv v rodine**.



- **Referenčný firemný rámec obsahuje:**
  - Víziu
    - Vízia je iba akceptovaná, nie identifikovaná ľuďmi.
    - Je príliš vzdialená, nie je jasné, čo sa má robiť dnes.
  - Poslanie
  - Hodnoty
    - Ľudia skôr pracujú s poslaním a hodnotami, lebo s nimi môžu pracovať okamžite.
  - Strategické ciele
    - V hre je preklad podnikových cieľov na zamestnaneckú úroveň.
    - Tu by sa mala prejaviť naša aktivita.
    - Je dobré ak sme identifikovaní s referenčným rámcom a aktívne definujeme osobné ciele.





# Vedenie osobné

---

- Nech je vízia firmy akákoľvek, **hlavným mottom** budú vždy **peniaze, zisk**.
  - Tlaky na ľudí sú silné (firma, zákazník, čas, termíny...).
- Berme to ako fakt a **skúsme to vyvážiť niečím rovnako silným: vlastnou spokojnosťou**.
- Budujme **našu cestu** tak, aby podporovala **firemné záujmy**, ale aby zároveň zabezpečovala **našu spokojnosť, dobré pocity**.
  - Tie sú **jediným a konečným meradlom** našich úspechov, ale zároveň sa na nich podieľa naša **energia, tvorivosť, motivácia ...**



## III. a IV. generácia time managementu

---

- Modlou **tretej generácie** time managementu v oblasti vedenia sú **ciele a čas**.
- Pre **štvrtú generáciu** je proritný **správny smer**, pretože život ide tak rýchlo, že **jednotlivosti nerozhodujú**, ale je **nutné čerpať silu z pocitu, že ideme správnym smerom** - symbolom je **kompas**.
- **Zásadným princípom štvrtej generácie** je **spokojnosť**.



# Spokojnosť

---

- Čo je to spokojnosť?
- Tak ako bola v oblasti osobného rozvoja závislosť, v oblasti vedenia je mottom slovo rovnováha.
- Spokojnosť je udržanie rovnováhy v dôležitých aspektoch nášho života.
  - Nejedná sa o ustálený stav, ale o **dynamickú rovnováhu**, ktorá **osciluje okolo rovnovážnej polohy** a niekedy je nutné k jej zachovaniu **vydať energiu**.



# Spokojnosť

---

- Platí jeden **prírodný zákon**.
- **Život sa buď zlepšuje, alebo zhoršuje.**
  - Z toho vyplýva, že rovnováha nie je stabilný stav.
  - Ak chceme zachovať kvalitu čohokoľvek (života, vzťahu, kondície) musíme ho dopovať, aktívne podporovať.
  - Ináč sa začne zhoršovať.
- Na spokojnosti **nemôžeme pracovať priamo**, lebo je **vedľajším produktom určitých činností**.
- **Účelom nášho života nie je všetko stihnúť** a nevšímavo bežať za stanovenými cieľmi.



# Rovnováha

---

- Nech uvažujeme o **úspechu, vzťahoch, zdraví, ekonomike, financiách**, dostaneme sa nakoniec vždy k požiadavke určitej **vyváženosti**:
  - súkromie-zamestnanie
  - blahobyt-skromnosť
  - práca-odpočinok
  - náklady-zisk
- Na vyjadrenie **rovnováhy** máme symboly: spravodlivosť a jej váhy.



# Rovnováha

---

- **Rovnováha nie je iba to dobré.**
- **Jej existencia je podmienená neustálym bojom s protikladmi.**
  - Ak chceš byť hladný, najprv sa najedz.
  - Ak chceš vziať, najprv daj.
  - Ak chceš mať, najprv nemaj.
  - **Buď prázdny a budeš plný.**
  - Musí byť zle, aby bolo dobre.



# Rovnováha

---

- Princíp **dynamickej rovnováhy** môžeme použiť ako základ mnohých doporučení time managementu:
- **Úspech a neúspech**
  - Úspech poteší, ale stagnujeme.
  - Neúspech bolí, ale šartuje nové riešenia.
  - Obidva majú rovnakú cenu, preto sa namiesto trápenia rýchlo poučme a sústreďme na zmenu.
- **Deň a život**
  - Hľadať rovnováhu v jednom dni je nemožné, odkazovať sa stále na budúcnosť je nekonečné.
  - **Hľadajme rovnováhu** v období, ktoré naša myseľ ľahko obsiahne - v týždni.



- **Stres a nezáujem**
  - Obidva znižujú sústredenie.
  - Hľadajme a sami si dávajme mierny tlak.
  - Potom môžeme očakávať kvalitné výsledky.
- **Podrobný plán a nič**
  - Hľadajme rámcovo pevný, ale v podrobnostiach voľný plán, ktorý upozorňuje na dôležité veci, ale zároveň **ponecháva priestor na zmenu, tvorivosť a nepredvídané situácie.**





# Rovnováha

---

- Našu **dlhodobú spokojnosť** môže zaistiť **dynamická rovnováha** v **troch oblastiach života**:
- **Vzťahy**
  - Rovnováha medzi našimi dôležitými životnými rolami.
  - Rovnováha energie, ktorú im venujeme a rovnováha medzi ich kvalitou.
- **Kondícia**
  - Rovnováha medzi tým, akú energiu vydávame (práca) a ako sa o seba staráme.
- **Potreby**
  - Rovnováha v dosahovaní dôležitých životných potrieb.



# Dôvody pre prácu na sebe

---

- **Dôvody pre prácu na sebe v oblasti time managementu:**
  - Zvyšovanie svojej trhovej hodnoty.
  - Firmy budú stále viac závislé na firemnej kultúre, na kvalite ľudí, vplyv striktného systému bude v procese nutnosti rýchlych zmien klesať.
  - Väčšina z nás bude zastávať okrem svojej odbornosti i ďalšiu osobnú funkciu: obchodník so svojou kvalitou, manažér svojich činností a aktivít.
  - Rýchlemu vývoju technológií nestačí naše prirodzené „vnútorné vybavenie“, je vhodné pomôcť si prácou na sebe, a zvyšovať tak odolnosť k lákavému, ale často stresujúcemu konzumnému vývoju.



- **Čo robia najúspešnejší?**
  - Vedú svoj život.
  - Žijú proaktívne.
  - Nie sú vo vleku udalostí, ale **aktívne premýšľajú a vyberajú si najdôležitejšie smery.**



**Úspech nie je to, čo sa nám prihodí.  
Úspech spočíva v tom, ako zvládame, čo sa nám prihodí.**



**Vo fáze vedenia nájdeme definovanú cestu a potom ju v praxi praktikujeme, nič viac.**



- Vytvárenie **osobnej cesty** má odozvu nielen v **efektivite**, ale aj v našich **pocitoch, energii, vnútornej sile a istote**:
  - Viera hory prenáša.
  - Vyváženosť, rovnováha.
  - Zdravie.
  - Nadhľad nad situáciou a kontakt s vierou rieši podružné problémy a koncentruje energiu.
  - Môže sa nepodať 10 maličkostí, môžeme minúť 10 podružných cieľov, napáchať 10 chýb, ale ak pôjdeme po ceste k dôležitým veciam, budeme plní istoty a budeme odovzdávať uspokojivé výsledky.



- Pri úvahách **o ceste prechádzame 3 etapami**, pri ktorých zvažujeme:
  - **Stav** - odkiaľ ideme
  - **Cieľ** - kam smerujeme
  - **Kroky** - ako pôjdeme



**I ten najpomalší, ktorý má pred očami stále svoj cieľ, postupuje rýchlejšie, ako ten, ktorý sa ponáhľa bez cieľa.**







# Stav - odkiaľ ideme

# Stav - odkiaľ ideme?

---

- **Odkiaľ ideme?**
- **Časový snímok**
- **Poslanie**
- **Životné hodnoty**
- **Rodinná a tímová diskusia**
- **Silné stránky**
- **Spätná väzba**



# Odkiaľ ideme?

---

- **Cieľom je zistiť, aká je naša súčasná situácia v týchto rovinách:**
  - Pravdivá predstava o tom, kam plynie náš čas, aby sme vedeli pomenovať prvky, ktoré nás o čas oberajú.
  - Naše silné a slabé stránky, čo nám robí dobre, čoho sa bojíme.
- **Uvedomenie si podstatných vecí, ktoré je dobré vedieť, aby sme mohli pracovať na svojej ceste.**



# Odkiaľ ideme?

---

- Medzi **dôležité veci** patria:
  - Využívanie času
  - Vlastnosti, schopnosti, znalosti
  - Dôležité životné roly
  - Rebríček hodnôt
  - Vzťahy k druhým ľuďom a ich kvalita
  - Chyby a nedostatky, prednosti a klady
  - Potreby a motívy konania
- **Pohľad od súčasnosti späť do minulosti je cenným podnetom pre úvahy nad budúcnosťou.**



# Časový snímok

---

- Z hľadiska času sa potrebujeme **pravdivo pozrieť** na to, **ako svoj život žijeme, ako trávime svoj čas.**



# Poslanie

---

- Na osobitný papier sformujte **poslanie celého svojho života**, nad všetkými rolami.
- Možno zistíte, že **ochudobňujete súkromie na úkor práce, že sa k sebe správate najhoršie**.



# Životné hodnoty

---

- Napíšte **10** svojich najvýznamnejších hodnôt.



# Rodinná a tímová diskusia

---

**Otvorená komunikácia posilňuje tímovú a rodinnú diskusiu na  
tému: „S čím prestať, s čím začať, v čom pokračovať.“**

**Nechajte charaktery ľudí na pokoji, bavte sa o výkone, činnostiach,  
potrebách, prianiach...**



**Všetko čo hovoríš, hovoríš o sebe - hlavne keď hovoríš o druhých.**

*Paul Valéry*



# Silné stránky

---

**Kto posilňuje svoje silné stránky, nemusí sa starať o slabé.**



# Spätná väzba

---

- Na každú **silnejšiu spomienku** sa pýtajte:
  - Stála vložená energia za to?
  - Z čoho bol strach a ako to dopadlo?
  - Predpokladal som vopred tak dôležité, alebo bezvýznamné dôsledky?
  - Teraz ma mrzí, že som na niečo zabudol, a kde som naopak za zapomenutie vďačný?
  - Čo vo mne umožnilo prekonať prekážku a kde bola najväčšia hranica?
  - Kde a akým spôsobom sa zmenil môj názor?



**Úspech v budúcnosti podmieňuje zhodnotená prehra v minulosti.**

# Cvičenia

---

- Časový snímok
- Poslanie
- Životné hodnoty
- Silné stránky





# Cieľ - kam smerujeme

# Cieľ - kam smerujeme?

---

- **Pracovný pohľad**
  - Vyťažovanie
  - Rast
- **Súkromný pohľad**
  - Vzťahy
  - Kondícia
  - Zdravie
  - Potreby
  - Šťastie



# Pracovný pohľad

---

- Ak sme **vykonávatelia firemnej stratégie**, naše úvahy by mali zahŕňať:
  - Poznanie a identifikácia s firemným referenčným rámcom.
  - Snaha o **proaktívnu účasť** pri preklade firemných cieľov na našu zamestnaneckú úroveň.
  - Premýšľanie o tom, ako my s využitím **našej jedinečnosti** môžeme **dosahovanie svojich cieľov** ovplyvniť.



# Vyt'ažovanie

---

## ■ Vyt'ažovanie:

- Uvažujeme o tom, **akými činnosťami** maximálne prispievame k plneniu svojich cieľov.
- Snažíme sa **predať všetky svoje zdroje**: odbornosť, osobné vlohy, záujem.
- **Neuvažujeme o zmenách**, ale o **zameraní na správne činnosti a vyt'aženie** toho, čo existuje.



# Rast

---

- **Prioritu rast môžeme naplňovať v 3 úrovniach:**
  - Ideál
  - Silné a slabé stránky



**Kto chvíľu stál, už stál vedľa.**



**Rovnováha medzi našimi dôležitými životnými rolami.  
Rovnováha energie, ktorú im venujeme a rovnováha medzi ich  
kvalitou.**



**Nič na svete nedostanete bez niekoho d'alšieho.**

**Ked' vzt'ahy nedopujeme platí zákon:  
Život sa bud' zlepšuje alebo zhoršuje.**



**Rovnováha medzi tým, akú energiu vydávame (práca) a ako sa o seba staráme.**



# Kondícia

---

- **Kondícia** je dodávateľom životnej energie, vitality, elánu, zdravia.
- Kondícia je **pohoda: telesná, duševná a sociálna.**
- Je to **aktívna práca na životnej energii.**
- **Kvalitou našej kondície je zaručená pevnosť 3 pilierov zdravia:**
  - Obrana organizmu - imunitný systém
  - Čistota a čistenie vnútorného prostredia
  - Palivo k tvorbe energie



# Kondícia

---

- Je dokázané, že **80% nemocí má základ v psychickej nepohode a konfliktných vzťahoch s ľuďmi.**
- **Slabá fyzická kondícia privoláva psychickú nepohodu.**
- **Stav tela je odrazom stavu mysle a naopak telo podporuje myseľ.**



# Kondícia

---

- Rovnomerné **udržiavanie kondície** nie je iba možnosťou, ale **každodennou nutnosťou**.
- Bez nášho **pravidelného záujmu** nezabezpečíme rovnováhu a svoju **stálu energiu** pre to, aby sme dosahovali svoje ciele.
- Vyžduje to **príjemnú hodinu denne do konca života**.



**Učiť sa byť zdravý je rovnako dôležité, ako učiť sa iným schopnostiam.**



## ■ **Kondícia duchovná:**

- Je zdrojom vyrovnanosti, nadhľadu, istoty, silnej energie a zmien v nás.
- Preverovanie poslania, hodnôt, písanie denníka, jeden pokojný deň na premýšľanie, čítanie duchovných kníh, príroda, umelecké zážitky, vyhľadávanie múdrych ľudí, intenzívny odpočinok, kontakt s prírodou, fyzická práca, voda, hory, práca na sebe, emočnej inteligencii.





## ■ **Kondícia duševná:**

- Premýšľanie, čítanie, učenie, písanie, plánovanie.
- Keď tieto činnosti vykonávame sme odolnejší a spokojnejší, ale zároveň rastie naša trhová hodnota, nezávislá na obore.
- Manažérske kompetencie: flexibilita, porozumenie vlastným emóciám, schopnosť práce v tíme, myslenie v súvislostiach.
- Preberanie zodpovednosti, schopnosť riešiť problémy.



# Kondícia

---

- **Kondícia spoločenská:**
  - priateľské stretnutia
  - divadlá
  - kino
  - spoločný šport



# Kondícia

---

- **Kondícia fyzická - pohyb:**
  - pružnosť (klby, svaly)
  - vytrvalosť (metabolizmus, srdce - behanie, plávanie, bicykel, lyžovanie)
  - sila (svaly, dych)
- **Kondícia fyzická - životospráva:**
  - jedlo
  - ako často
  - koľko
  - spôsob jedenia
  - zloženie potravy



**Rovnováha v dosahovaní dôležitých životných potrieb.**



# Potreby

---

- Napĺňaniu **hmotných potrieb** venujeme ďaleko **viac pozornosti** ako uvažovaniu o **kvalite vzťahov a kondícii**.
  - Rodina a najbližšie okolie
  - Vzdelanie
  - Práca, profesionálna kariéra
  - Financie
  - Majetok
  - Koníčky, záľuby, šport, kultúra



**Mnoho si človek praje, a predsa potrebuje málo.**



**Aby bol človek šťastný, musí mu k šťastiu stále niečo chýbať.**

*C.A. Helvetius*



# Cvičenia

---

- **Vzt'ahy**
- **Zmena**
- **Kondícia**







# Kroky - ako pôjdeme

# Ako pôjdeme?

---

- **Ako pôjdeme?**
- **Viera**
- **Ciele**
- **Priority**
- **Činnosti**
- **Čo môžeme urobiť?**
- **Čo môžeme očakávať?**
- **Cesta**



# Ako pôjdeme?

---

- Život je **príliš rýchly** na zložité stratégie a človek **príliš nedisciplinovaný**, aby bol schopný ju priebežne naplňať.
- Princíp IV. generácie je preto d'aleko **jednoduchší**:
  - Presné ciele majú miesto iba tam, kde je to najnutnejšie.
  - Snažíme sa **pokryť život čo najmenším počtom čo najdôležitejších priorít**.
  - Vymýšľame **drobné nezávislé aktivity, činnosti a činnôstky** v mnohých voľných variantách, ktoré by priority podporovali.



# Ako pôjdeme?

---

- Najlepší spôsob, ako **byť užitočný a mať prevládajúci pocit, že ideme správnym smerom, sú totiž maličké, často veľmi nenápadné láskavé činy, ktoré robíme každý deň.**
- Láskavé k sebe aj ostatným.



# Ako pôjdeme?

---

**Na tejto zemi nemôžeme robiť veľké veci.  
Môžeme robiť iba malé veci s veľkou láskou.**

*Matka Tereza*



# Viera

---

- Keď sa ľudia obracajú **späť na svoj život**, majú pocit, že sa mali **sústrediť na iné veci**, že mali mať **iné rebríčky hodnôt**.
- To, čo sa zdalo krátkodobu podstatné, je pri osobnom účtovaní vždy na nižšej úrovni ako **kvalita pocitov**, ktoré podliehajú často iným a niekedy i protichodným zákonitostiam.
- **Praktikovaním akejkoľvek viery sa myseľ dostáva do nadhľadu**, človek sa javí silnejší, vyrovnanejší, spokojnejší.
- **Moderná doba sa pokúsila nahradiť vnútornú vieru zameraním na vonkajšie efekty: úspech, výsledky, plánovanie a dosahovanie cieľov.**



# Ciele

---

- Ciele sú akousi **obdobou viery** a ľudia sú výchovou, firmou a zvykmi vedení k presnému plánovaniu výsledkov, cieľov, ktoré majú zaistiť ich spokojnosť.
- **Cieľové plánovanie na úrovni firmy je nutnosť.**
- **Cieľové plánovanie na úrovni osobnosti je skôr stresujúcim faktorom**, ako osobnou posilou.
- Termínovaný cieľ prenáša **pozornosť do budúcnosti a poskytuje výhovorky pre dnešok.**
- Ak človek viazaný postupom nedodrží stanovenú aktivitu, **ztratí spravidla celý cieľ.**
- To sa stáva často, lebo v každodennom živote sa vyskytuje mnoho vnútorných a vonkajších tlakov.



# Ciele

---

- O svojich **cieľoch, snoch a predstavách** hovorte vždy v **prvej osobe**.
- Pretože **ciele sú sami o sebe stresujúca záležitosť**, je dobré veľmi dôkladne zvažovať, do ktorých chceme investovať.
- Dobrou pomôckou nám v tom môže byť **rozlíšenie chcenia a potreby**.
- **Presne naplánované a rozpracované ciele** vedú často k **stresu a nespokojnosti**.





# Ciele

---

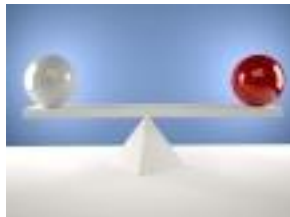
- **Cieľov je spravidla viac a nie je možné ich udržať všetky aktívne.**
- Náhodne, na základe momentálnej situácie sa niektoré dostávajú do vedomia, iné sú odstavené.
- **Vzniká dojem, že sa nedarí a ľudia sú sklamaní zo seba.**
- Pre prevládajúcu vnútornú spokojnosť, ako spoľahlivý ukazovateľ životnej úspešnosti, nie sú rozhodujúce medzníky, ale to, **či na ceste sme a ideme po nej**, hoci aj **pomaly správnym smerom**.



# Rovnováha

---

**Správny smer je práca na sebe, pomalý, ale vytrvalý rast (motto sebapoznania) a udržiavanie rovnováhy v rozhodujúcich oblastiach života (motto vedenia).**



# Priority

---

- Technický pohľad tretej generácie **mieri mimo človeka.**
- Jasne definovaný **cieľ je strašiakom**, dogmatický **popis činností nevyhovuje nášmu človečiemu naturelu nedokonalosti.**
- **Aj keď cieľ splníme, nevytvoril sa návyk.**
- **Doporučenie:**
  - Žijme život vo voľnejších prioritách, ciele nechajme stranou.
  - Pri prioritách sa nám aj tak objavia a v práci ich máme dosť, kde ich dokonca meráme.
  - Nájdite niekoľko **najdôležitejších priorít, udržiajte rovnováhu** a ... to je skoro všetko.



# Priority

---

- **Cieľ je konečný - priorita je bez konca.**
- **Cieľ je konkrétny, merateľný - priorita je obecná a ťažko merateľná, iba ak pocitom.**
- **Cieľ je medzníkom - priorita priebežnou hodnotou.**
- **Priorita:**
  - dávame jej prednosť všade tam, kde je to možné
  - nestresuje
  - je možné ju naplňať bez zložitého plánu
  - malými náhodilými činnosťami
  - naplánovanými aktivitami
  - návykmi



## ■ Priority sú:

- **Našou vierou** - jednoduchým prehľadom toho najdôležitejšieho.
- Univerzálny rámec pre hodnoty, smery a dôležité záujmy.
- **Jednoduché** a je ich málo, sú stále prítomné v našom vedomí, naše záväzky k nim sú silnejšie.
- **Aj keď je ich málo**, pokrývajú všetky rozhodujúce oblasti nášho života.
- Vďaka veľkej ploche, je možné pokryť život niekoľkými aktuálnymi prioritami.
- Každodenne môžu byť naplňované, vďaka jednoduchým činnostiam.



## ■ Priority umožňujú:

- Umožňujú objaviť a zdôrazniť náš **maximálne osobný a najhlbší záujem** - tým sme s nimi veľmi identifikovaní a disponujeme veľkou sebamotiváciou.
- Nevyžadujú podrobný a komplikovaný plán pre svoje napĺňanie - namiesto striktného plánu sa **uplatňuje flexibilita, možnosť zmien**.
- využitie proaktivity.
- K stabilnému základu proaktívne vymýšľame nové riešenia, voľby.
- Vďaka veľkej ploche, je možné pokryť život **niekoľkými aktuálnymi prioritami**.
- Pretože je ich málo, môžu byť stále prítomné vo vedomí.
- Tak sa **naše záväzky stávajú silnejšie ako nálady**.



# Priority

---

- **Prístup:** Vo fáze vedenia štvrtej generácie máme **priority**, ktorým pridelujeme **úlohy**.
- **Ak príde na mňa požiadavka, porovnáam ju s prioritami a:**
  - Ak podporuje nejakú moju prioritu, aktívne ju prijmem.
  - Ak nepodporuje moje priority, už na vstupe uvažujem
    - úlohu modifikujem
    - úlohu odmietnem, delegujem
    - ak sa to nepodarí, venujem jej primeranú - mimimálnu pozornosť



# Činnosti

---

- **Ciele a priority** sú napĺňané konkrétnymi **činnosťami**.
- Ak je **priorita** veľmi **obecná**, **činnosti**, ktoré ju podporujú budú **veľmi jasné**.
- **Prioritu** nemusíme napĺňovať dogmatickým sledom činností ako cieľ.
- Môžeme **každý deň robiť maličkosti**, každý deň iné.



**Kto začal, pol diela vykonal.**

*Horatius*



- Pri úvahách o činnostiach je dobré uvažovať v niekoľkých súvislostiach:
- **Zdroje:**
  - **Čas** - budem mať na činnosti skutočne čas?
  - **Motivácia** - som dostatočne motivovaný s činnosťou začať?
  - **Disciplína** - mám takú disciplínu, aby som pri činnosti vytrval?
  - Nejde o to vykročiť mľhovými krokmi, ide o to **uviesť sa do pohybu**.



- **Konkrétne parametre úlohy**
  - SMART
  - Buď si **svoj život na chvíľu zviažeme systémom**, kým si **nenavykneme** - a máme **možnosť veci zmeniť**, alebo pod argumentom voľnosti budeme stále robiť to isté.



## ■ Hľadanie variant

- Priority je možné naplniť mnohými činnosťami, k cieľu málokedy vedie iba jedna cesta.
- Dajme sebe i iným v živote **viac variant na výber**.
- Ak máme k dispozícii:
  - **Jedno riešenie** - nie je to život, ale diktát, dogma.
  - **Dve riešenia** - ide o psychickú dilemu, z dvoch sa veľmi ťažko vyberá.
  - **Tri riešenia** - je priestor pre voľbu i pocit, že máme vplyv na smer.
- **Nové riešenia neprichádzajú cez staré vzorce.**



# Čo môžeme urobiť?

---

- Prestať trápiť svoju myseľ sklamaním z nenaplnených cieľov.
- **Pokiaľ možno, ciele si vôbec nedávať.**
- Nahradiť ciele niečim **voľnejším, stabilnejším, viac zameraným na dnešný deň.**
- **Priority sú univerzálny rámec pre hodnoty, smery a dôležité záujmy.**
- **S rozmyslom pokryť život čo najmenším počtom čo najdôležitejších priorít.**



# Čo môžeme urobiť?

---

- **Time management III.generácie:**
  - v množstve úloh hľadáme priority - reaktívny prístup
- **Time management IV.generácie:**
  - prioritám pridelujeme úlohy - proaktívny prístup



# Čo môžeme očakávať?

---

- **Zjednodušené plánovanie** bez nutnosti zložitých rozborov.
- **Uvoľnenie**, s ktorým budeme môcť **akceptovať zmeny**.
- Nielen pocit, že sa **pomaly darí**, ale aj **vzrastajúcu sebaistotu** vyplývajúcu z postupného napĺňania tézy:
  - **Praktikovaním viery** sa myseľ dostáva do **nadhľadu**, človek sa javí silnejší, vyrovnanejší.
- **Aktívne ovplyvňovanie skutočnosti** tým, že sme v pokojnom **nadhľade** a máme **porovnávací vzor** - naše **pracovné a súkromné priority**.



# Čo môžeme očakávať?

---

- **Už na vstupe, keď sa na nás hrnú úlohy, môžeme proaktívne s nimi pracovať.**
- **Ak podporujú naše priority, môžeme sa k nim hlásiť.**
- **Ak sú mimo našich priorít, môžeme ich:**
  - modifikovať
  - odmietnuť
  - pri odmietnutí pristupovať s pozornosťou
- **Rozvahu a ťah na bránku, kde sa objaví konkrétny, jasný a termínovaný cieľ.**



- Celá **stratégia, koncepcia a ciele** sa nám zjednodušili na vyhľadávanie **životných priorít** a vytypovanie **činností** na ich podporu.
- **Je to jednoduché a silné.**
- Okamžitý krok **správnym smerom** je viac ako podrobné plánovanie budúcnosti.





# Cesta

---

- Žime život vo **voľnejších prioritách**, **ciele nechajme stranou**.
- Pri prioritách sa nám aj tak objavia a v práci ich máme dosť, kde ich dokonca meráme.
- Nájdite niekoľko **najdôležitejších priorit**, **udržujte rovnováhu** a ... to je skoro všetko.



**Niekoľko vecí, ktoré urobíme na podporu svojich priorít, zaberie  
ďaleko menej času, ako všetky tie, ktoré robíme na podporu  
bohviečoho.**





# Life management

# Life management

---

- **5 stupňov ku šťastiu**
  - Energia
  - Priestor
  - Čas
  - Vzťahy
  - Ciele
- **Šťastie**



# Energia

---

- Keď si **zlepšíte svoj fyzický stav**, budete sa **cítiť lepšie aj psychicky**.
- Keď sa budete **cítiť lepšie**, budete mať **viac energie a elánu** a táto špirála postupného zlepšovania vám dodá **fyzickú silu** a **nadšenie** pre ďalšie **zmeny v živote**.
- Niekedy **samotný pohyb**, **vybraná strava** a **strategické prestávky** môžu vyriešiť všetky vaše problémy.



# Priestor

---

- **Priestor** ktorý vás obklopuje (kancelária, byt, životný priestor...) determinuje **vaše správanie** a je **klúčovým faktorom organizácie času**.
- **Upratovanie priestoru** zaberie možno najviac čistého času, ale je **úplne zásadné**.
- **Nepodceňujte ho.**



# Čas

---

- Pri upratovaní prídete na **množstvo nedorobenej práce a resty.**
- Organizáciu času začnite **súpisom všetkých povinností.**
- Tým si **vyčistíte hlavu** a budete môcť o nich **premýšľať, nie na nich myslieť.**



# Vzťahy

---

- **Vzťah s partnerom a priateľmi** to je prvá oblasť, z ktorej **uberáte čas, keď nestíhate.**
- **Keď si ale čas usporiadate,** nastal ten pravý okamžik **venovať sa svojim blízkym.**
- **Sociálna sieť a blízke vzťahy** vám **dodajú psychickú energiu, vyrovnanosť a nadhľad** nad všetkými problémami.





# Ciele

---

- Až keď ste si **zorganizovali život** a máte zo seba **dobrý pocit**, pust'te sa do **obecnejšieho plánovania**.
- Budete mať lepší prehľad o **dostupných zdrojoch**, **viac energie a elánu pre zmenu** a predovšetkým **čistú hlavu**, pretože vás nebudú ťažiť projekty a nesplnené sľuby.



# Cvičenia

---

- Aký bude môj život za jeden rok
- Upracte si všetko z hlavy
- Rituály





**Nepotrebuješ mať šťastie, ak si dobrý.**



# Inšpirácie

# Inšpirácie

---

- **Nadhľad**
- **Jasne a často**
- **Osobné rituály**
- **Denník**



# Nadhľad

---

- Mnoho z nás má hodnoty, ale v konkrétnych situáciach ich **opúšťame a rešpektujeme** (nehodnoty) tých ostatných.
- Tým **nerastíme k celistvosti**, pretože **drobíme svoje dôležité vlastnosti na roly a naviac, ostatní stále nie sú spokojní.**
- **Prestaňme žiť život zameraný na životné roly a začnime žiť život zameraný na životné hodnoty.**
- **Tam, kde sme cúvali, teraz budeme vľúdne stáť.**
- **Toho sa nebojme, pomáhame tým zase druhým, aby rástli na nových situáciach.**



# Nadhľad

---

**Čím ideme rýchlejšie, tým väčší musí byť nadhľad.**



- Vo vedení zdôrazňujeme **jednoduchosť**.
- Keď chceme skultivovať **rovnováhu medzi prácou a súkromím**, môžeme využiť niektoré **osvedčené skúsenosti**:
  - Uvedomme si, že v **jednom dni** ťažko môžeme dosiahnuť rovnováhu medzi prácou a súkromím.
  - **Ale v celom týždni** by to išlo.
  - Ak pracujeme prezčas, je nutné obnoviť návyk, a stihnúť všetko v normálnej pracovnej dobe.





# Jasne a často

---

- Mnoho ľudí si sťažuje na **nedostatok času**.
- **Vzťahy sa však rúcajú skôr vlastnosťami, ako hmotou.**
- **Slušnosť a neslušnosť** spotrebuje skoro rovnako času.
- Mnoho ľudí viní z nerovnováhy čas, ale ono ani tak nejde o čas, ako o **množstvo vykonanej práce (konkrétnej aj vzťahovej)**.



- Z fyziky vieme, že:

$$A = t * P$$

práca = čas \* výkon



- Ak chýba čas, pridajme na výkone.
- **To ale neznamená vyššie úsilie, ale iné činnosti.**
- **Tie, ktoré vyplývajú z priorít.**
- Dobrým typom je **rodinný projekt**.

# Osobné rituály

---

- **Podvedomie** má rado stereotyp, pretože môže uplatniť **návyky**.
- **Preto úspešní ľudia majú svoje rituály.**
- Každodenné aktivity, okrem **raciónálnej**, a majú aj **duchovný rozmer**.
- Ten nám umožňuje lepšie **zameranie na prioritu**, **nadhľad nad problémom** i **lepšiu kondíciu ako takú**.
- **Rozumné národy sa ráno neponáhľajú**, v pokoji poraňajkujú, v ideálnom prípade si ešte zahrajú tenis, alebo meditujú.
- Chce to len **¼ hodinku času**, trochu **premýšľania a návyk**.
- **Ak hneď ráno** urobíme niečo pre naše priority, je to silný zdroj energie a máme dobrú náladu, lebo sme splnili svoj malý sľub a išli sme „**cez seba**“.



# Osobné rituály

---

- Váš život určuje automatický pilot, ktorý naprogramovali **vaši rodičia, známi, aj vy.**
- Staré zvyky môžete nahradiť vhodnejšími.
- Sila rituálu spočíva v tom, že je **súčasťou vášho života.**
- Rituál musí byť **definovaný, reálny a merateľný.**
- Za dodržanie rituálu sa **odmeňujete.**
- **Rituály sa môžu týkať každej oblasti vášho života.**



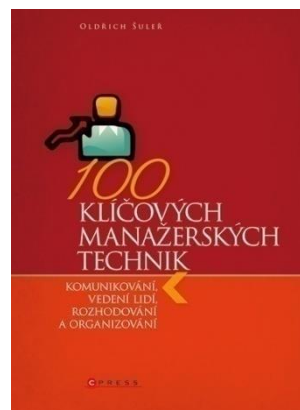
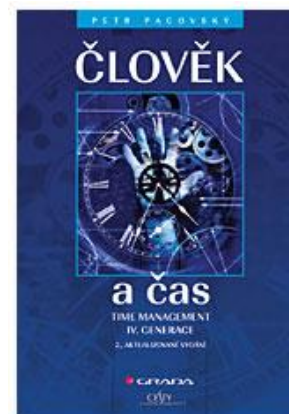
- **Poznámky** majú veľký význam, pretože na nich **sledujeme vývoj svojich názorov, zvykov** a poučme sa z minulých rozhodnutí.
- Môžeme minulé chvíle **prežiť opäť** a **prežívať chvíle úspechu, pokoja a pohody**.



**Umenie viesť druhých začína u umenia viesť seba samého.**



- **Petr Pacovský**
  - Člověk a čas
- **David Gruber**
  - Time management
- **Beatris Uhlig**
  - Time management
- **Dita Zandl**
  - Life management
- **Oldřich Šuleř**
  - 100 klíčových manažerských technik



# Ďakujem za pozornosť



## **RNDr. Marta Krajčiová**

konzultantka Business Process Management

e-mail: [mail@krajciova.sk](mailto:mail@krajciova.sk)

web: [www.krajciova.sk](http://www.krajciova.sk)

blog: [martakrajciova.blogspot.com](http://martakrajciova.blogspot.com)

blog: [martaseminare.blogspot.com](http://martaseminare.blogspot.com)

blog: [martaknihy.blogspot.com](http://martaknihy.blogspot.com)

blog: [martaznalosti.blogspot.com](http://martaznalosti.blogspot.com)

mobil: +421 911 556 331

