

TÝŽDEŇ



Prvým princípom riadenia je:

- Plánovanie iba v jednej perióde a to **týždennej**.
- Nielen že máme týždeň na jednom papieri, ale tiež naša myseľ uvažuje v týždenných periódach.

Čo tým získame:

- **Jednoduchosť** - namiesto 7 papierov jeden, nemusíme prepisovať mesačný plán.
- **Súlad s podvedomím** - 7 dní je možné udržať v pozornosti podvedomia, a to pracuje na nevyriešených úlohách a dodáva nápady a podnety.
- **Prehľadnosť** - vidíme zrazu celý týždeň, voľnejší priestor, návaznosť jednotlivých činností.
- **Nadhľad i podrobnosti** - vidíme dôležité činnosti presahujúce niekoľko dní, ale i jednotlivé aktivity.
- **Flexibilitu** - môžeme činnosti jednoducho presúvať, ak ich nesplníme môžeme v druhý deň pridať.
- **Prevenciu** - stále podvedome sledujeme i ďalšie dni a môžeme zapracovať na prevencii, ak hrozí kríza.
- **Rovnováhu** - týždeň je ucelený blok, v rámci neho je možné jednoduchšie udržať rovnováhu medzi prácou a súkromím, prácou a odpočinkom.
- **Dobré pocity** - týždenný plán dáva rýchlu spätnú väzbu.
- **Lepšiu koordináciu tímovej práce** - týždenné plánovanie umožňuje minimalizovať porady a lepšie koordinovať prácu.
- **Prirodzenú periódu** - deti, rodina a boh plánujú v týždenných periódach.
- Tak to kedysi niekto rozumne vymyslel a iba my to v práci nezmyselne meníme.

TÝŽDENNÉ PLÁNOVANIE



Je dobré stanoviť si jeden deň v týždni (10 minút) na plánovanie.

Plán by mal obsahovať tri časti nášho prístupu:

- **Sebapoznanie** - zavedenie osobných návykov, možnosť proaktívnych prístupov, zviditeľnenie osobných záujmov.
- **Vedenie** - v prioritách a ich naplňaní v konkrétnych činnostiach.
- **Riadenie** - v uprednostňovaní týchto činností.

Výhody plánovania:

- Mízne stres zo zabúdania.
- Keď je niečo pomenované, podvedomie začína pracovať a uvažujeme o tom.
- Keď niečo naplánujeme, sme uzrozumení s tým, že to urobíme, zvládneme.
- Tak sa z aktivít stáva výzva a nie bremeno.
- Vieme konkrétne, čo máme robiť a naopak ľahšie odmietame podružnosti.

Plánovanie môže mať túto náplň:

- Pohľad späť - hodnotenie
- Pohľad dopredu - plánovanie

POHĽAD SPÄŤ - HODNOTENIE



Nezaoberáme sa kritikou, ale skôr poučením pre budúci stav.

Ak zvládame dôležité veci, ostatné nesplnené sú skôr dôvodom k chvále, ako k povzdychu.

Dôležitou zásadou je **pochvala**.

Zvažujeme nielen výsledky, ale ja pocity, správanie, nálady.

Dôležitá je spätná väzba, ktorá môže priniesť príjemné pocity tým, že:

- Sledujeme nie čo sme stihli, ale čo nám týždeň priniesol.
- Prežívame v mysli znovu príjemné veci.
- Môžeme ju spojiť s dlhším odstupom - stratégiou, denníkom.
- Uvedomujeme si, že plánovaním v týždenných periódach začínajú byť naše odhady presnejšie.

Nepříjemné pocity pri spätnej väzbe:

- Návyk sme nezavedli.
- Činnosti sme sa nevenovali.
- Emócie nás ovládli.
- Väčšinu sme splnili, ale cítime sa zle.
- Robili sme správne veci, ale nesprávne.
- Plán a realita sa rozchádzajú vo väčšine položiek.
- Učme sa brať spätnú väzbu vždy ako pozitívnu
- Sústreďme sa na to, čo sa podarilo.
- Za pokrok sa pochváľme.

POHĽAD DOPREDU - PLÁNOVANIE



Plán obsahuje:

- To, čo zostalo nesplnené z minulého týždňa a je ešte aktuálne.
- Schôdzky, výročia, záväzky - termínované činnosti.
- Činnosti dôležité - podporujú priority, projekty, ciele.
- Drobnosti, ktoré nepatria pod priority.
- Činnosti na ktoré nesmieme zabudnúť.
- Návyky, ktoré chceme podporiť.
- Motto týždňa, citát, myšlienka, čo môže podporiť naše odhodlanie.
- Buďme ambiciózni, ale nepreťažujme sa.
- Nechajme si rezervu.
- Urobme rozhodnutie o dôležitosti otázkou: „Čo by som vybral, keby som išiel na dovolenku - 1 bod.“
- Vyhýbajme sa presným časom všade tam, kde sa to dá.
- Deň by nemal obsahovať viac ako **7 úloh**.

Keď sa človek rozhodne niečo urobiť, čas sa už nájde.

