

„Az emberek által érzett stressz nagy része nem abból fakad, hogy túl sok dolguk van, inkább abból, hogy nem fejezik be, amit elkezdtek. (...)

Minden cselekvés felét az teszi ki, amikor elkezdjük.”

DAVID ALLEN produktivitás tanácsadó,
szerző, a GTD-módszer kitalálója

HATÉKONYABB ÉNEM

IDŐMENEDZSMENT

MÁSKÉNT

MUNKAFÜZET

1. FEJEZET ÉN & AZ IDŐ

Időviszony - önismereti teszt

Válaszolj a kérdésekre, illetve vond le a teszt konklúzióját.

Hogy vagyok az idő múlásával?

A családban hogyan viszonyulnak az időhöz?

Gyerekkoromból fel tudok idézni idővel kapcsolatos gondolatot, emléket?

Mennyire vagyok elégedett azzal, ahogy beosztom az időmet?

Mit lehetne fejleszteni az időbeosztásomon?

“Időtárolás”

Te hol, hogyan tárolod a bejövő dolgaidat, új információkat?

Ha most ránézel az összegzésre, mi jut elsőnek eszedbe és milyen érzéseid vannak?

Melyik módszert kellene hanyagolnod, lecserélned, kiiktatnod?

Melyik módszerhez ragaszkodsz, mert nagyon beválik?

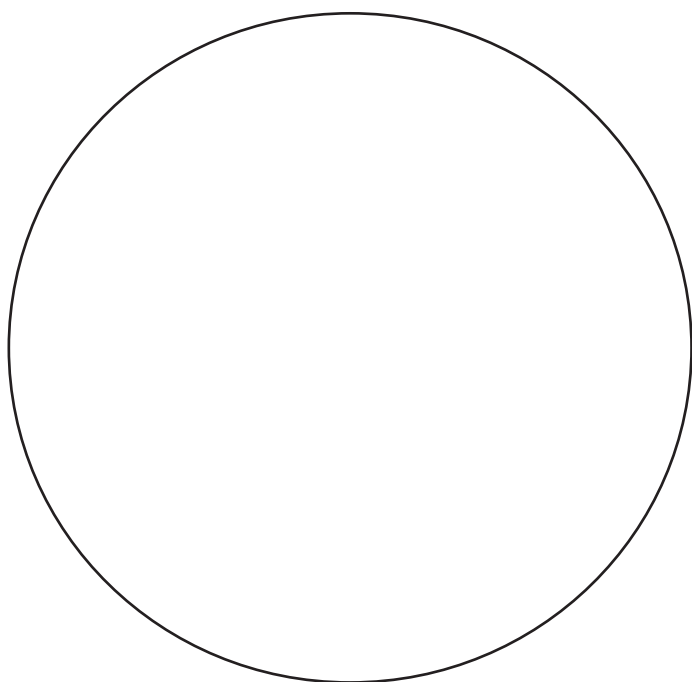
Mi az, amin fejleszteni szeretnél?

Mi lesz a legelső lépés, amivel elkezded ezt a fejlődést?

IDŐVISZONY – ÖNÉRTÉKELŐ TESZT PONTSZÁM ÉS KONKLÚZIÓD:

Időtortáim

Határozd meg a szeletek nagyságát az időtortákon és válaszolj a kérdésekre! Kezdd a jelenlegi helyzetet jelképező tortával és kérdésekkel (elmúlt 1-2 hónap) és utána térj át a vágyottra! Területek lehetnek: MUNKA, CSALÁD, BARÁTOK, ÉNIDŐ, TANULÁS/FEJLŐDÉS



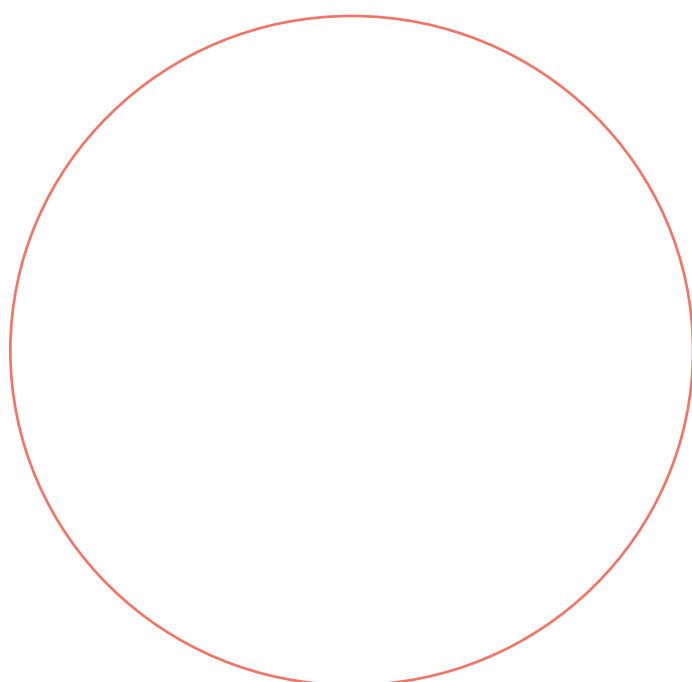
JELENLEGI

Mennyire vagy vele elégedett?

Melyik szelet a legnagyobb? Jó ez így?

Melyik szelet a legkisebb? Jó ez így?

Van hiányérzeted, mit csinálnál másképp?



VÁGYOTT

Mi a konklúziód, amit magaddal viszel ebből a feladatból? #szikra

Életterületeim mind map

Részletek az adott leckében.

Konklúzió #szikra

2. FEJEZET IDŐCSAPDÁK

Elég a halogatásból!

AMIT HALOGATOK:

Mit mondok magamnak, mikor fogom elvégezni és miért akkor?

Valójában miért halogatom, mitől tartok, ami miatt a halogatást választom?

Mikor találkoztam már ezzel az érzéssel korábban, akár gyermekkorban?

Mit fogok érezni, miután mégis megcsináltam ezt a teendőt?

AMIT HALOGATOK:

Mit mondok magamnak, mikor fogom elvégezni és miért akkor?

Valójában miért halogatom, mitől tartok, ami miatt a halogatást választom?

Mikor találkoztam már ezzel az érzéssel korábban, akár gyermekkorban?

Mit fogok érezni, miután mégis megcsináltam ezt a teendőt?

A HÉT NAPJA:

Csak ma nem fogok halogatni!

HETI FÓKUSZOM, CÉLOM

MAI LEGFONTOSABB FELADATAIM

1.
2.
3.
4.
5.

ENNYI IDŐ
perc / óra

MAI MIKROTEENDŐK

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

@ @ @ @ @

AMIT (EGY IDEJE) HALOGATOK

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Miért halogatom?	Mit érzek valójában?	Milyen lépést teszek MA, hogy ne halogassam?	Mi lesz jobb utána?

ÍGY ÉRZEM MAGAM A NAP VÉGÉN: 😞 😐 😊 😄 😊 😄 😊 😄

ÍGY ÉRTÉKELEM A MAI NAPOT:%

ENNYIRE VAGYOK ELÉGEDETT:

Ezt tenném, hogy 1-gyel elégedettebb legyek:



Korlátozó tényezők

Az én korlátozó tényezőm:

[Empty grey text box for identifying limiting factors]

Így kezelem:

[Empty orange text box for describing how to handle limiting factors]

Az én korlátozó tényezőm:

[Empty grey text box for identifying limiting factors]

Így kezelem:

[Empty orange text box for describing how to handle limiting factors]

Szokások

Időabló szokásom

Így kezelem:

Időabló szokásom

Így kezelem:

JEL + RUTIN + JUTALOM = SZOKÁS

Jelenlegi példám:

Átalakított példám:

Szokásátalakító mondatom:

Maximalizmusból “elég jó” – rajzold át a berögződésedet!

Részletek az adott leckében.

Konklúzió #szikra

3. FEJEZET TERVEZÉS

Céltervezés

Mindegyik tervezési metódushoz írd össze a lecke és a külön letölthető mintaterv számodra fontos aspektusait, konklúzióit, amit mindenképpen használni fogsz.

Napi tervezés

Heti tervezés

Havi tervezés

Éves tervezés

Projekt tervezés

Céltervezés

Céljaim világítótornya feladat

Konklúzió #szikra

Céltervezés - S.M.A.R.T. – Tűzz ki okos célokat!

Készítsd el a céllistádat és ellenőrizd, hogy kellően „okosan” fogalmaztad-e meg. Részletek a leckében.

S M A R T ✓

S M A R T ✓

S M A R T ✓

S M A R T ✓

S M A R T ✓

S M A R T ✓

3 madár és a 4 lovas

Mindegyik leckéhez írd össze a számodra fontos aspektusait, konklúzióit, amit mindenképpen használni fogsz.

Madár

Lovas: alvás

Lovas: jelenlét

Lovas: mozgás

Lovas: hála

5. FEJEZET STRESSZKEZELÉS

A stressz és az idegessége leküzdésének aranyszabályai

Így fogom kezelni a stresszt

Így fogom kezelni az idegességet

Reziliencia, Mindfulness, Inkubáció

Mindegyik leckéhez írd össze a számodra fontos aspektusait, konklúzióit, szikráit.

Reziliencia teszt

Mindfulness

Inkubáció

6. FEJEZET HATÉKONYSÁGNÖVELŐ MÓDSZEREK

Eisenhower-mátrix

Próbáld ki a technikát a következő napi vagy heti feladataidat beleírva.

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
NEM FONTOS		
FONTOS		

GTD

Mindegyik szakaszhoz írd össze a számodra fontos aspektusait, konklúzióit, amit mindenképpen használni fogsz a GTD módszertanból. Részletek a leckében.

Rögzítés

Tisztázás

Rendszerezés

Reflektálás

Cselekvés

Kreatív sprint, Pareto-elv

Mindegyik leckéhez írd össze a számodra fontos aspektusait, konklúzióit, szikráit.

Kreatív sprint

Pareto-elv

IDŐMENEDZSMENT IRÁNYTÚ A HATÉKONYABB ÉNEM LISTÁJA

Sorold fel azt a 10 tételt, szikrát, amit be fogsz építeni a hatékonyabb éned mindennapi eszköztárába!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



IDŐVISZONY



**ENERGIA-
MENEDZSMENT**



TERVEZÉS



**STRESSZ-
MENEDZSMENT**



IDŐCSAPDÁK



**HATÉKONYSÁGNÖVELŐ
MÓDSZEREK**