

upsolvent

www.upsolvent.cz

Tvorba a naplnění kompetenčního rámce pro profesní konkurenceschopnost studentů filmových, divadelních a mediálních studií.



UPSOLVENT – semestrální kurzy

21.10.2009 | Mgr. Lukáš Gregor

Proč (ne)spravovat svůj čas?

Handout k přednášce

Tvorba a naplnění kompetenčního rámce pro profesní konkurenceschopnost studentů filmových, divadelních a mediálních studií.

www.upsolvent.cz

★ PŘÍRODNÍ ZÁKONY MANAGEMENTU ČASU

- první zákon: *řídte svůj život řízením svého času*
- druhý zákon: *hodnoty jsou základem osobního uspokojení*
- třetí zákon: *když každodenní činnost odráží vnitřní hodnoty, přichází vnitřní mír*
- čtvrtý zákon: *k dosažení vnitřního cíle je potřeba vystoupit ze své komfortní zóny*
- pátý zákon: *každodenní plánování šetří čas, protože vede ke zvýšenému soustředění*

Hyrum W. Smith, jeden ze zakladatelů společnosti Franklin Quest Company, která od 80. let organizovala semináře a kurzy zaměřené na management času a na plánování, a která proslula výrobou diářů. Smith sepsal v čitelné a srozumitelné formě zásadní myšlenky vztahující se ke správě svého času, resp. života. Vnímá čas jako běh událostí, z nichž je složen náš život. Čas je nám všem rozdělán stejně, den má vždy 24 hodin a nelze si namlout, že jej nemáme, nebo že si jej můžeme ušetřit. A protože je život složen z času, zákonitě to vede k myšlence, že pokud chceme prožívat kvalitní život, měli bychom myslet na to, aby náš čas byl s tímto přáním v souladu.

Smith mluví o vnitřních hodnotách, které je potřeba si v sobě ujasnit - a právě na základě nich jednat, stejně tak i plánovat. Kritizuje kurzy a metody, které se soustředí na větší produktivitu, na to, abychom udělali více práce za méně času, ale které opomíjejí zásadní otázku, zda děláme ty správné věci. Věci, které nás posouvají k vytyčeným cílům, věci, které nejsou v rozporu s našimi hodnotami.

Autor předkládá promyšlený systém zákonů, s nimiž nás postupně dovádí k sebereflexi jak sebe sama, tak svého zacházení s časem. Nabízí možnosti, jak být efektivnější, resp. jak prožívat kvalitněji svůj život. Pracuje s obdobnými termíny jako Stephen R. Covey - např. hodnotami, rolemi, cíly, osobním posláním. V porovnání s Davidem Allenem a jeho GTD Smith zdůrazňuje, aby se plánovalo směrem od osobního poslání - dlouhodobých cílů k těm střednědobým a až poté se plánoval týden a jednotlivý den. Jen tak totiž můžeme plánovat své činnosti na základě toho, čeho chceme v životě skutečně docílit.

SMITH, H. W.: 10 přírodních zákonů managementu času a života, Pragma, 2005.

pobočka společnosti FranklinCovey v ČR/SR: www.franklincovey.cz

★ 7 NÁVYKŮ SKUTEČNĚ EFEKTIVNÍCH LIDÍ

- soukromé vítězství
 - proaktivita
 - začít s myšlenkou nakonec
 - to nejdůležitější na prvním místě
- veřejné vítězství
 - výhra-výhra
 - nejdříve se snažit pochopit, potom být pochopen
 - synergie
- obnova sil = ostření pily
 - fyzická rovina
 - mentální rovina
 - sociální/emoční rovina
 - duchovní rovina

Publikace Stephena R. Coveyho se stala obrovským hitem v USA, ale záhy poté i mimo ně. Covey pochází z vysokoškolské půdy a je to znát na jeho stylu psaní a svým způsobem i uvažování. Jde o učebnici, resp. mentora, který má ambici/poslání své čtenáře změnit, dovést je ke změně. Narozdíl od lidí ze společnosti Franklin (s kterou se v pol. 90. let společnost Covey spojila) se tolik nesoustředil na time management, nýbrž na život podle principů. V jeho práci převažuje morální aspekt, který by měl řídit naše kroky. Stejně tak ale Covey operuje s efektivitou, kterou nechápe jen jako větší produktivitu, ale především jako kvalitu života.

Jeho publikace se zaměřují na široké rozpětí lidí - od managerů, přes běžná zaměstnání, rodiče, až po děti a mládež. Vyzdvihuje aspekt vnitřního vítězství - které odstartovává proaktivní jednání, přijetí odpovědnosti za sebe sama, své činy. Velmi stručně lze tento důležitý proces shrnout do myšlenky, že mezi podnětem a reakcí na něj existuje prostor k naší svobodné vůli si zvolit reakci.

Covey zásadně odmítá time management, zejména první tři generace (ta čtvrtá již více pracuje právě i s kvalitou trávení času), sám ale nenabízí zcela ideální řešení. (Což vyřešil již zmíněnou fúzí se společností Franklin Quest Company) Pro Coveyho je důležitý prvek životních priorit, cílů a osobního poslání / ústavy.

Od soukromého vítězství směřuje Covey k veřejnému vítězství, kde se zaobírá například komunikací mezi lidmi, aby docházelo k synergii. Učí své čtenáře být více vnímavějšími, pozornými a schopnými jednat i se svými "protivníky" ve stylu výhra-výhra.

COVEY, S. R.: *7 návyků skutečně efektivních lidí.* Management Press.

COVEY, S. R.: *8. návyk.* Management Press.

COVEY, S. R.: *To nejdůležitější na první místo.* Management Press.

COVEY, S. R.: *Vedení založené na principech.* Management Press.

www.stephencovey.com

★ GETTING THINGS DONE (GTD)

- inbox - schránka jako základní stavební kámen
- třídění - workflow GTD
- projekty
- kontexty
- vzletové dráhy

Pod metodou GTD je podepsán David Allen, v českém prostředí se s metodou můžete setkat také jako s "mít vše hotovo". Pod tímto názvem kniha vyšla v českém překladu. Metoda se soustředí především na zefektivnění práce - jde o nástroj, který dopomůže odhledit mozkou, paměti, a to pomocí tzv. Inbox, schránky, do níž si ukládáme veškeré podněty, nápady, myšlenky, úkoly. Následuje tzv. workflow, kdy dochází na třídění nasbíraných myšlenek. Rozhodujeme se, co s myšlenkou uděláme, zda je vhodná k nějaké akci, zda ji zařadit do některého ze svých projektů, nebo jde o samostatný projekt. Stojíme také před otázkou, kdy se úkolem zabývat, zda jej neodložit na neurčito, nearchivovat, nebo dokonce nedelegovat.

David Allen vypracoval efektivní systém, díky němuž lze mít pod kontrolou svoji práci (ale i osobní záležitosti), nezabývat se vzpomínáním, ale soustředit se plně na realizaci úkolů. Dopomáhá si také tzv. kontexty, které k úkolům přiřazujeme. Kontexty Allen myslí nástroj, úkon či prostředí, které je nějak s úkolem spjaté (např. telefon, email, ale i pochůzky). Díky kontextům se můžeme efektivněji rozhodovat, do čeho se pustíme.

David Allen příliš nepracuje s pojmem dlouhodobé plánování, jen tuto problematiku nastiňuje skrze tzv. vzletové dráhy. Jde spíše o takové ujasnění toho, co bychom chtěli dělat za rok, tři, pět, dvacet let, co by mělo být cílem našeho života. Nicméně Allen na tento proces neklade důraz a jeho metoda tedy operuje především s "tady a teď"

ALLEN, D: *Mít vše hotovo*. Jan Melvil Publishing, Brno, 2008

www.mitvsehotovo.cz

Lukáš Gregor se problematice managementu času, efektivitě a osobním rozvoji věnuje na svém blogu iTime (www.itimeblog.com), částečně v občasných poznámkách i na iTime Journal (www.itimeblog.tumblr.com). Tvoří stálého člena redakce serveru Mítvsehotovo.cz, spolupracuje s nakladatelstvím Management Press a Jan Melvil Publishing. V tomto čase připravuje spolupráci se společností FranklinCovey a vlastní koncept článků a přednášek zaměřených na management času u studentů.

Můžete jej také "sledovat" na Twitteru (www.twitter.com/Svrdlin).

KONTAKT:

mail: gregor25fps@gmail.com, mobil: 606 709 890,

skype: Svrdlin, ICQ: 332-636-045