

SÚSTREDENIE



Každý z nás má svoj denný rytmus, svoj vrchol energie, ale tiež jej dno.

Preto významné činnosti presúvajte na dobu, kedy máme **maximálnu energiu**.

Pri dôležitých činnostiach dodržiame tri etapy:

- **Prípravu**, kedy sa na činnosť naladíme - pripravíme si podklady, uvedomíme si, čo vieme, čo je hotové, čo nás čaká.
- Snažíme sa pracovať bez vyrušovania - zahrievame svoju motiváciu a vytvárame primeraný tlak.
- Uvoľnení, motivovaní a pripravení **sústredene pracujeme**.
- Odpočinok radíme podľa toho, ako sa cítíme, nie podľa hodín.
- Prácu sa snažíme urobiť na jeden záťah.
- Naše vedomie vie pracovať iba s jednou vecou, preto nepreskakujeme a nedajme sa vyrušovať, iba ak na 3 minúty.
- Vedľajšie myšlienky si zapíšeme a pracujeme ďalej.
- Telefonáty vybavujeme až keď skončíme.
- Keď prácu skončíme, urobíme **spätnú väzbu**, čím prácu uzavrieme.

ODPOČINOK



- Odpočívajte v pravý čas, skôr ako začne klesať výkonnosť.
- Ak chceme, aby naša myseľ rozmýšľala, rozhýbme telo.
- Miesto pohybu, môžeme stráviť prestávku v klude.
- Prestávka by mala trvať 5 minút, aby sa myseľ skľudnila.

PREZČASY



- Ľudia sa k nám budú správať tak, ako im dovolíme.
- Keď hovoríme o práci, sústreďme sa na výsledky, nie na čas a postupy.
- Nájďme si najlepšie vzory úspešných pracovníkov, ktorí prichádzajú a odchádzajú presne.
- Keď pracujeme prezčas, robme to okázalo.
- Keď skorým odchodom získavame zlú povesť, odíďme skôr - naplánujme si externé konanie a potom sa už nevracajme.

FLEXIBILITA

O prioritách a cieľoch musíte mať jasnú predstavu, na ceste k nim musíte postupovať pružne.

Buďme flexibilní, lebo nič nie je isté.

Pred začiatkom riešenia úlohy, pýtajte sa:

- Je ešte vôbec nutné, úlohu robiť? Nie eliminovať?
- Musím ju robiť ja? Ak nemusím - delegujem.
- Musím ju robiť teraz? Ak nemusím, doplním len aktuálne nápady a odložím ju.
- Je nutné robiť ju tak, ako som si pôvodne predstavoval?
- Môžem skúsiť inú variantu, racionalizovať, optimalizovať.

