

VÝVOJ TIME MANAGEMENTU

I. generácia - čo sa má robiť.

II. generácia - kedy sa to má robiť.

III. generácia - ako sa to má robiť.

III. GENERÁCIA TIME MANAGEMENTU



- Je tak prepracovaná, že je až neľudská - neakceptuje prirodzené vlastnosti našej mysle, emócie, stres.
- Má v pozornosti dnešok, aktuálne problémy, pričom sa vytráca prevencia, koncepcia a kreativita.
- Človek sa ľahko stáva zajatcom operatívneho riadenia. Zložitosť plánovania.
- Aj keď pracuje s cieľmi, nedáva ich do súvislosti s hodnotami, rolami a poslaním jednotlivca. Odtrhnutie cieľov, vízie a prianí od skutočného života.
- Je orientovaná na výsledky, nie na človeka. Nedostatočná príprava človeka na spôsob života, ktorý príroda nepredvídala - zmeny, rýchlosť.
- Je stará, čas pokročil dopredu: v možnostiach, v chaose a nárokoch. Povrchné techniky, ktoré neobstoja v podmienkach kompresie času.

Modlou III. generácie time managementu sú ciele a čas.

PRINCÍPY TIME MANAGEMENTU IV. GENERÁCIE

Nová paradigma:



- Správny výsledok - cieľ - je z hľadiska človeka menej dôležitý, ako správna cesta k nemu.
- Výsledok nie je iba „dielo“, ale i spokojnosť toho, kto na ňom pracuje.
- Uspokojovanie každodenných ľudských potrieb, priateľské vzťahy a milé zážitky dlhodobo prinesú lepšie konkrétne výsledky, ako dogmatické sledovanie času a dosahovanie cieľov.
- Takto sa stretol záujem človeka a firmy: spokojnosť s efektivitou, obidve strany majú z toho prospech.
- Nová generácia sa nezaobrá iba tým, čo a ako naplánovať, ale zasahuje do nášho života ďaleko viac.
- Prijatie celej filozofie predstavuje vlastne vytvorenie **nového životného štýlu**.
- Jeho základom je **5 princípov**.

ČLOVEK JE VIAC AKO ČAS



Výsledky nedosahujeme striktným plánovaním, ale okrem práce samotnej tiež starostlivosťou o vlastnú spokojnosť, kondíciu, pracovnú pohodu.

Spokojnejší, motivovanejší a vyrovnanější človek vďaka svojej výkonnosti automaticky pracuje lepšie.

Od sústredenia na úlohy a čas prenáša pozornosť na celý kontext života: efektivitu, vzťahy, kondíciu, spokojnosť.

Je to jednoduché, ale ťažké.

Nefunguje to hneď, ťažko sa meria, je to cesta okľukou a vyžaduje si osobnú investíciu, nedá sa kúpiť za peniaze.

K efektivite sa tak dostáva **spokojnosť, pocity**.

Sú 4 skupiny ľudí:

- **Veľmi efektívni s prevládajúcimi stresujúcimi pocitmi:** to je väčšina z nás, odvádzame výkony, cítíme sa zle.
- **Veľmi efektívni s prevažne pozitívnymi pocitmi:** tých veľa nie je, ale my sa k nim pridáme, to je naša cesta.
- **Neefektívni s prevládajúcimi stresujúcimi pocitmi:** cítia ťažkosť a chcú na sebe pracovať.
- **Neefektívni s prevažne pozitívnymi pocitmi:** zaslepení, nevedomí, necítia potrebu zmeny.

Sledovanie pocitov a výsledkov je prepojené a navzájom sa ovplyvňuje.

Dosiahnutie výsledku a zdokonalenie ľudí má rovnakú váhu.

CESTA JE VIAC AKO CIEĽ



Zahľadnutí do budúcnosti, na ciele, často znamená, že podceňujeme kvalitu dní, ktoré k cieľu vedú.

A to je chyba.

Splnenie cieľa môže trvať i niekoľko rokov, preto je dôležité **venovať pozornosť každému dňu, ktorý prežívame**.

Väčšina ľudí sa snaží mať najprv peniaze, vzdelanie, byt, večeru, vzhľad, kariéru.

A potom sa môže stať tým, kým skutočne chce byť.

To je nekonečné, **lepšie je byť, než mať**.

V praxi to znamená naplňovať dva aspekty:

- na prežívanie skôr ako na ciele
- navonok orientácia na výsledky (čo), skôr ako na činnosti (ako).

ZVNÚTRA JE VIAC AKO ZVONKA



Úspech v akejkoľvek oblasti je podmienený osobnou kvalitou.

Úspech nie je iba záležitosťou znalostí, skúseností a techník v danom obore, ale súhrou pevného základu (charakteru) a návykov (správania), ktoré z toho vyplývajú.

V stresových situáciách nestačí iba vedieť, ako by sme sa zachovali, pretože naše vlastnosti a z nich vyplývajúce návyky v emočných chvíľach zákonite víťazia. Jedinou možnosťou je preto náš **rast, čo je zmena návykov**.

Nie je to pôsobenie zvonka, ale pomalá vnútorná premena, aby sme postupným smerovaním k celistvosti sami aktívne konali, namiesto toho, aby iní rozhodovali za nás.

Pokiaľ si myslíme, že šťastie príde od vonkajších vecí, alebo od iných ľudí, nikdy sa nedočkáme.

Jediná cesta je zvnútra von. **Šťastie začína vo vnútri**.

POMALY JE VIAC AKO RÝCHLO



Ak riešenie problémov je v nás, tak rýchlosť a veľké riešenia nefungujú.

Každý z nás je svojim lekárom a bude podporovať tie liečivé sily, ktoré v sebe má.

Ak doteraz sa proces zmeny dial samovoľne, je možné prevziať zodpovednosť a tento proces držať aspoň čiastočne pod kontrolou.

Stačí sa uviesť do pohybu.

Tisíckilometrová púť začína prvým krôčikom.

Ak si na rast zvykneme, je zaujímavejší ako trvalý stav.

Stačí začať na sebe pomaly pracovať a ďalšie vhodné námety prídu samé.

Zákon neustálej premeny hovorí, že všetko sa neustále mení nezávisle na tom, či si to prajeme, alebo nie.

Pri zameraní na seba to znamená: **Buď sa zlepšujeme, alebo zhoršujeme.**

Každý okamžik nevyužitý pre zlepšenie pracuje proti nám.

Nechce to mnoho, ale to málo chce trvalo.

Postupné, drobné, nenásilné zmeny našej činnosti budú mať dlhodobu trvajúci výsledok.

CELOK JE VIAC AKO ČASŤ



- Väčšina ľudí sa snaží skultivovať svoj pracovný čas.
- Neuvedomuje si, že i ten súkromný podlieha rovnakým zákonitostiam.
- Je ho treba tiež zahrnúť do svojho uvažovania.

ETAPY CESTY

Sebapoznávanie, aby sme nešli zbytočne v každodennom živote proti zákonitostiam mysle.

- Znamená vedieť, čo a ako prežívame: rozum, emócie, návyky, sústredenie, radosť, motivácia, stres.

Vedenie, aby sme svoje zdroje zamerali správnym smerom.

- Znamená poznať správne veci: smer, poznanie dôležitého, koncepcia, stratégia, hodnoty, nadhľad, cesta, rozhodovanie.

Riadenie, aby sme tento smer naplňovali v každodennom živote.

- Znamená robiť veci správne: súlad dôležitého a operatívneho, optimalizácia plánovania, kultivácia požiaračov času.
- Nemusíme byť usilovnejší, ale byť iný. **Nie pracovať usilovnejšie, ale skôr ináč rozmýšľať.**



KOMPAS



Pre štvrtú generáciu je prioritný **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 IV. generácie je spokojnosť.

Čo získame:

- Nový spôsob myslenia sústredený na podstatu.
- Efektívne pracovné návyky.
- Väčšiu citlivosť a odolnosť.
- Prirodzené sústredenie energie na dôležité veci.
- Vyššiu výkonnosť, menšie straty, dlhší život.
- Uvoľnenie vnútorných regeneračných síl.
- Punc solídnosti, autority.
- Rovnováhu medzi pracovným a voľným časom.
- Funkčnú pomôcku na usporiadanie času.

Buď budeme stáť v rade pasívnych, ktorí slobodne a bez námahy kritizujú čas, okolie, všetko, alebo prevezmeme zodpovednosť, pripravíme sa na trochu bolesti a odnesieme si bohatú úrodu.

Úspešní sa vyznačujú nežnou láskou k času.

