

Sebapoznanie-hry

Firma	Meno	Funkcia
Hry		
Manažér a čas		
<ul style="list-style-type: none">• Úvodná diagnóza		
<ul style="list-style-type: none">• Vyhnutie sa workholizmu		
<ul style="list-style-type: none">• Zásady obnovy síl		
Sebapoznanie		
<ul style="list-style-type: none">• Pozitívne myslenie		
<ul style="list-style-type: none">• Paradigmy-ich prekonávanie a využívanie		
<ul style="list-style-type: none">• Vytváranie dobrých návykov		
<ul style="list-style-type: none">• Proaktívne správanie		

ÚVODNÁ DIAGNÓZA

Obvyklé problémy	nikdy 1	občas 2	napoly 3	často 4	vždy 5
Je veľa úloh, činností-viac, než môžem bežne zvládnuť.					
Zostávam v práci prezčas, beriem si prácu domov.					
Vznikajú nepredvídané problémy.					
Nosím veci v hlave, často zabúdam, mám nedokonalú organizáciu.					
Unáhlene rozhodujem.					
V priebehu dňa som unavený.					
Nedostatočne delegujem.					
Nie som schopný dodržať dohodnuté termíny.					
Uprednostňujem hasenie.					
Mám problémy v spolupráci.					
Nedokážem odmietať.					
Často prerušujem prácu.					
Snažím sa zvládnuť viac činností naraz.					
Ostatní ma riadia.					
Nereálne plánujem.					
Mám malú disciplínu pri priebežnom plnení predsavzatí.					
Mám málo času na rodinu, kondíciu, koníčky.					
Keď sa rozhodujem k zmene, spravidla sa mi nový návyk nepodarí zaviesť.					
Udržanie telesnej a psychickej kondície nevenujem dostatočný priestor.					
Mám pocit, že žijem v časovom strese.					
Spolu					

Vyhodnotenie:

Ak počet bodov presiahne 40, je na čom pracovať.

100 - 80: Pravdepodobne by stálo za to sa nad vaším time managementom trochu zamyslieť.

80 - 60: Zdá sa, že na vašom time managemente sa dá ešte čo vylepšovať.

60 - 40: Asi stačí málo a vaše riadenie času bude efektívnejšie.

40 - 20: Gratulujeme! Pravdepodobne viete, ako manažovať svoj čas.

VYHNUTIE SA WORKOHOLIZMU

Definícia:

Workholizmus je určitou formou závislosti, ktorá má nepriaznivý vplyv na zdravie a výsledky manažéra i celej organizácie.

Popis:

Workholici sa nemajú čím chváliť. Škodí si na zdraví: nespavosť, vysoký krvný tlak, infarkt, mrtvica... Vyžaduje to aj od svojho okolia.

Workoholik	Špičkový pracovník
Pracuje dlhé hodiny.	Pracuje iba 8 hodín denne.
Nemá definované ciele - pracuje len aby niečo robil.	Má jasne definované ciele, ku ktorým mieri jeho práca.
Nie je schopný delegovať ostatným spolupracovníkom.	Deleguje prácu ostatným spolupracovníkom, ako sa len dá.
Okrem práce nemá iné záujmy.	Má mnoho mimopracovných záujmov.
Nechodí na dovolenku.	Pravidelne chodí na dovolenku a teší sa z nej.
Uzatvára iba povrchné priateľstvá s kolegami v práci.	Má dobrých priateľov medzi ľuďmi mimo zamestnania.
Hovorí iba o práci.	O práci hovorí minimálne.
Je neustále zaneprázdnený.	Baví ho trochu sa "poflakávať".
Má pocit, že život je ťažký.	Má radosť zo života.

Použitie:

Workholizmus je liečiteľný. Manažér si musí uvedomiť, že musí nielen pracovať, ale aj žiť. K tomu mu môžu pomôcť tieto zásady:

- Urobte si osobnú inventúru, priznajte si svoje nedostatky.
- Napíšte zoznam ľudí poškodených vašim správaním.
- Stanovte hranice toho, čo môžete urobiť sám.
- Snažte sa prísť domov včas každý deň.
- Urobte si každý deň v práci niekoľko prestávok.
- Uvažujte o čase ako o nástroji, nie nepriateľovi.
- Zjednodušte svoj život.
- Plánujte si odpočinok, vyhradte si čas na seba.
- Opustite rutinu. Pružnosť je protijedom workholizmu.
- Skúste sa nepozerať na hodinky.
- Zvážte vašu účasť na rôznych poradách a konaniach.
- Stanovte si reálne ciele.
- Doňúťte sa vyberať si dovolenku.
- Nerobte všetko sami, požiadajte o pomoc.
- Nesnažte sa každú prácu robiť dokonalo.
- Pooohliadnite sa po nových možnostiach.
- Urobte si zoznam svojich rolí (manžel, otec, syn, športovec, ...Ste viac ako len vaša práca.
- Venujte sa deťom.

- Vráťte sa ku svojim koníčkom a záľubám.
- Nechajte si poradiť odborníkom.
- Berte život s humorom, už tak je vážny až príliš.

ZÁSADY OBNOVY SÍL

Definícia:

Zásady obnovy síl sú dôležité pre udržanie dlhodobej výkonnosti a prežitia plnohodnotného úspešného života. Cieľom je sústrediť pozornosť na obnovu 4 dimezií ľudskej podstaty - fyzickej, duchovnej, duševnej a spoločenskej.

Popis:

Fyzická dimenzia cvičenie strava odpočinok	Spoločenská dimenzia vzťahy empatia
Duchovná dimenzia hodnoty viera hudba príroda	Duševná dimenzia čítanie písanie vzdelávanie

Použitie:

Zásady obnovy síl:

- Investujte čas do seba.
- Venujte čas vyvážene všetkým 4 dimenziám ľudskej podstaty.
- Starajte sa o správnu výživu, dostatočný odpočinok a pravidelné cvičenie, alebo prechádzku.
- Nachádzajte obnovu svojej duchovnej sily v literatúre, hudbe alebo prírode.
- Zdokonaľujte sa nepretržitým vzdelávaním.
- Rozvíjajte vzťahy s ľuďmi okolo vás.

POZITÍVNE MYSLENIE

Vyskúšajte si, ako na tom ste. Malý testík. Výsledok osobne.

Vašou úlohou je za chvíľu (30 sekúnd), rýchlo a pozorne si prečítať štyri príklady. Keď ich všetky prečítate, uveďte si prvú myšlienku, ktorá vás po prečítaní napadla a napíšte ju dole.

$2 \times 6 = 12$ (Mária umývala obytný prives)

$7 - 3 = 4$ (Deti boli zlé celý deň)

$9 : 2 = 4$ (Pavel by ju vôbec nevydel)

$5 + 3 = 8$ (Laura a Pavol si vôbec nesadli)

PARADIGMY-ICH PREKONÁVANIE A VYUŽÍVANIE

Definícia:

Paradigma je ustálený pohľad, prijímaný model, predpoklad, či vzor. Patria k nim naše zvyky a návyky alebo rutina. Osvojujeme si ich v dôsledku získavania skúseností, sú zdrojom našich postojov a správania.

Popis:

Paradigmy majú obrovský vplyv na naše rozhodovanie tým, ako ovplyvňujú našu percepciu. Cez naše paradigmy vnímame okolitý svet. Všetky k nám prichádzajúce údaje neustále triedime podľa toho, ako sa hodia k našim pravidlám a vzorom.

Obranou proti negatívnemu vplyvu paradigiem je proaktívne myslenie.

Použitie:

Prekonávať paradigmy musíme v týchto situáciách:

- pri vytváraní nových návykov
- pri hľadaní nového netradičného riešenia problémov
- pri hľadaní nových príležitostí
- pri presvedčovaní spolupracovníkov
- pri zavádzaní organizačných zmien

Využívať paradigmy môžeme v týchto situáciách:

- pri zavádzaní postupov či organizácie práce
- pri úsilí o zvyšovanie kvality a znížovaní nákladov
- pri snahe zautomatizovať nové činnosti

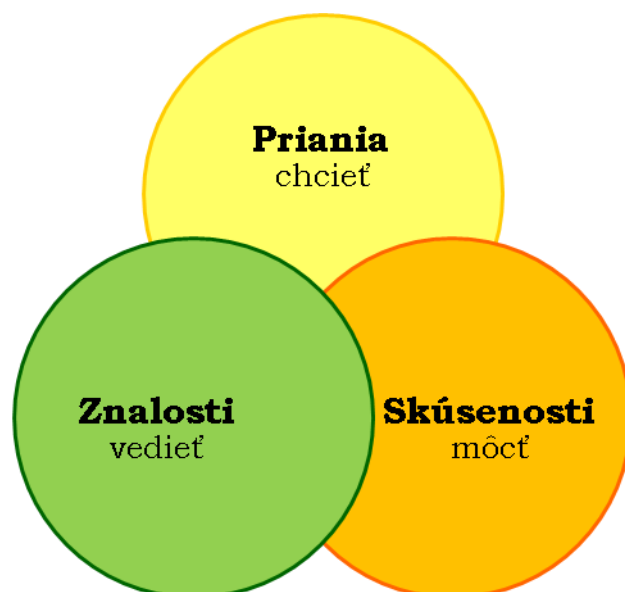
VYTVÁRANIE DOBRÝCH NÁVYKOV

Definícia:

Návyky možno definovať ako prienik znalostí, schopností a prianí, kde znalosť je „vedieť“ schopnosť je „môcť“ a prianie je „chcieť“ to urobiť. K tomu, aby sme z niečoho mohli urobiť životný návyk, musíme ovládať všetky tri tieto zložky.

Popis:

Zbavovanie sa zlých návykov a vytváranie nových je jedna z ciest k efektivite. Vedel to už Aristoteles: „Sme to, čo opakovane činíme. Dokonalosť nie je čin, ale návyk“.



Zbaviť sa zlozvykov, ktoré majú negatívny vplyv na náš spôsob práce, môžete pomocou týchto rád:

- Spočiatku trochu preháňajte.
- Vtiahnite do svojho úsilia iných ľudí
- Nájdite si vzor

Použitie:

Typy pre zmenu návykov:

- Uvedomte si, ktoré z vašich návykov prispievajú k efektivite vášho výkonu a ktoré ho obmedzujú.
- Premýšľajte o návyku, ktorý chcete rozvinúť.
- Nové návyky si spájajte s pozitívnymi predstavami o sebe.
- Upevňujte nové návyky pozitívnym posilňovaním - vyškrtávaním urobeného, odmenou, pochvalou.
- Umiestnite nové rutinné postupy do kľúčových okamžikov dňa - hneď ráno, poobede, pred odchodom).
- Nový spôsob správania plánovite kontrolujte dokiaľ sa neautomatizuje.
- Nesnažte sa vnieť viac návykov naraz.

PROAKTÍVNE SPRÁVANIE

Definícia:

Proaktívne správanie je viac ako uchopenie iniciatívy. Proaktívny človek preberá zodpovednosť za to, aby sa stali veci, verí, že jeho správanie je funkciou jeho rozhodnutí, nie podmienok, v ktorých sa nachádza.

Popis:

Reaktívni ľudia	Proaktívni ľudia
Zvaľujú vinu na okolnosti a podmienky.	Uvedomujú si svoju zodpovednosť za seba.
Správanie je podmienené prostredím.	Správanie je výsledkom vlastnej vedomej voľby.
Svoj citový život stavajú na správaní druhých.	Riadia sa svojimi základnými hodnotami.
Čakajú kedy niekto rozhodne.	Riešia problémy, ovplyvňujú svoje prostredie.
Sú manipulovateľní.	Preberajú iniciatívu.

Reaktívny človek používa obrat: „Áno, ale“

Nikto nie je platený za to, aby zdôvodňoval, prečo sa niečo nedá urobiť.

Proaktívny človek používa obrat: „Áno, a ...“

Efektívnejšie je uvažovať, ako niečo realizovať. Preto by sme mali uplatňovať zásadu:

Ľudia, ktorí tvrdia, že niečo nejde, by mali ísť z cesty preč tým, ktorí sa o to pokúšajú.

Použitie:

Efektívny manažér by mal proaktívne správanie ovplyvňovať, riadiť, viesť cieľavedome k výsledkom.

Ak chcete byť proaktívny riadte sa týmito zásadami:

- Budte súčasťou riešenia, nie problému.
- Ak urobíte chybu, uznajte ju, napravte a vezmite si poučenie.
- Nehľadajte vinu u iných.
- Zaoberajte sa tým, čo je vo vašej moci.
- Naším problémom nie je to, čo robia druhí, ale čo by sme mali robiť my.
- Pracujte na sebe.