

Sebavedenie-hry

Firma	Meno	Funkcia
Hry		
Sebavedenie		
• Časový snímok		
• Poslanie		
• Životné hodnoty		
• Silné stránky		
• Vzťahy		
• Zmena		
• Kondícia		

ČASOVÝ SNÍMOK

Činnosť	Pracovná	Súkromná	Čas	Pocity, myšlienky

V priebehu 2 týždňov zaznamenávajte činnosti, čas, pocity a myšlienky:

Keby mal týždeň päť ďalších hodín k dispozícii, využila by som ich takto:

Najväčšími bariérami účinejšieho využitia môjho času sú:

Možnosti, ktoré mám k dispozícii, aby som lepšie využil svoj čas, spočíva v tomto:

Nasledujúce aktivity odoberajú veľkú časť môjho času a neprispievajú k dosahovaniu mojich cieľov:

Otázky	nikdy 1	občas 2	napoly 3	často 4	vždy 5
Bol odhad v súlade so skutočným stavom?					
Ste spokojní s tým, ako ste svoj čas strávili?					
Ktorý čas priniesol niečo hodnotné pre váš život?					
Plníte veci pre vás dôležité, alebo ste zahltení maličkosťami?					
Máte dostatok voľného času?					
Koľko činnosti bolo vyvolaných vyrušením, alebo nepredvídanými problémami?					
Čo by sa stalo, keby ste určité činnosti vôbec nerobili, alebo ich presunuli na niekoho iného?					
Ktoré opatrenia (organizačné, pomôcky, podmienky ...) by pomohli zvýšiť efektívnosť vašej práce?					
Kde strácate najviac času?					
Darí sa vám zachovávať rovnováhu medzi pracovným a súkromným časom?					
Dokončujete naplánované veci?					
Máte voľný čas na premýšľanie?					
Ste nedochvilní?					
Zapomínate?					
Spolu					

Vyhodnotenie:

Ak počet bodov nedosiahne 40, je na čom pracovať.

40 - 20: Pravdepodobne by stálo za to sa nad vašim time managementom trochu zamyslieť.

60 - 40: Zdá sa, že na vašom time managemente sa dá ešte čo vylepšovať.

80 - 60: Asi stačí málo a vaše riadenie času bude efektívnejšie.

100 - 80: Gratulujeme! Pravdepodobne viete, ako manažovať svoj čas.

POSLANIE

Vyskúšajte si jeden dôležitý princíp:

- Pohľad od konca.
- Odpútajte sa od dnešného dňa pozrieme sa na skutočnosť z väčšieho odstupu.
- Príklad - vlastný pohreb.
- Čo by ste si priali, aby vaši najbližší o vás hovorili?
- To sú vaše hodnoty.
- Skúste sa nad týmito poslaniami zamyslieť, lebo vyjadrujú váš hodnotový rebríček.
- Na osobitný papier sformujte poslanie celého svojho života, nad všetkými rolami.
- Možno zistíte, že ochudobňujete súkromie na úkor práce, že sa k sebe správate najhoršie.

ŽIVOTNÉ HODNOTY

Napíšte 10 svojich najvýznamnejších hodnôt.

SILNÉ STRÁNKY

Vlastnosť	Prvá	Druhá	Tretia
Telesná vlastnosť			
Duševná vlastnosť			
Pracovný úspech			
Životný úspech			
Zážitok			
Ľudská vlastnosť			
Záujmy v minulosti			
Záujmy v prítomnosti			
Činnosti, ktoré vás bavia			
Činnosti, kedy si najviac oddýchnete			
Myšlienky, ktorými sa najviac zaoberáte			

Zapíšte tri z vašich najlepších, najdôležitejších silných stránok.

VZŤAHY

Otázka	Áno	Nie
Viete o veciach, ktoré vám robia radosť a ktoré vám naopak prinášajú trvalé trápenie?		
Aké podnety zmenia vašu náladu a ako rýchlo?		
Myslíte si, že vaša fantázia je tvorivá, hravá, alebo je skôr zdrojom ťažkostí pri predstavách rôznych problémov?		
Snažíte sa pri rozhovore o pochopenie druhého, alebo skôr cítite potrebu povedať mu svoj názor?		
Ospravedľujete sa za svoje chyby?		
Chváľite sa, keď sa darí?		
Je vaša kritika konštruktívna, konkrétna, bez emócií, s pochopením pre druhého?		
Aká je vaša reakcia na iný názor druhej strany?		
Ste vyhľadávaným spolupracovníkom, partnerom, spoločníkom?		
Pozná a chápe vaše okolie vaše ciele?		
Máte jedného alebo viac priateľov, ktorým sa môžete zdôveriť?		
Ako myslíte, že vás vidí okolie - partner, deti, spolupracovníci?		

ZMENA-1

Otázka	Rýchlo	Pomaly
Rád by som na sebe zmenil		
Rád by som na svojom okolí zmenil		
Aj napriek názoru môjho okolia si stále myslím		
Do 6 mesiacov by som rád		
Opakovane v sebe bojujem s		
Najdôležitejší v mojom živote v tejto chvíli je		
Vlastnosti, ktoré u ľudí najviac obdivujem		
Bol by som rád, keby som v živote mal		

Doplňte najprv veľmi rýchlo a v druhom kole veľmi premyslene odpovede na nasledujúce podnety:

ZMENA-2

Ak chcete na sebe skutočne pracovať, zvažte, či sa aspoň trochu identifikujete s nasledujúcou charakteristikou:

Otázka	Myšlienka	Odpoveď
Pripravenosť myslieť ináč, ako sme doposiaľ zvyknutí.	Ťažké problémy nie je možné vyriešiť na rovnakej úrovni myslenia, na ktorej vznikli.	
Ochota zmeniť svoje návyky.	Šialenec je človek, ktorý robí to isté a očakáva iné výsledky.	
Odvaha nenaplnovať naplno očakávania ostatných.	Vystúpiť z prúdu hasenia, konzumu, neviery a viac ísť svojou cestou.	
Uznanie človeka ako najcennejšieho zdroja.	Pred financiami a dokonca i pred karátkodobými výsledkami.	
Túžba udržať trvalo výborné výsledky.	Svojej práce, svojich osobných kvalít a kondície.	
Ochota ísť aj cez seba.	Dopúšťať sa mierneho násillia na seba, pretože osobnosť človeka rastie v nepohode, krízach, napätí, tréningu.	

KONDÍCIA

Otázka	Odpoveď
Ste spokojný so svojou kondíciou, energiou v priebehu dňa?	
Viete odpočívať bez pocitu viny?	
Je v poriadku vaša životospráva?	
Udržiavate kondíciu pravidelným telesným pohybom?	
Ste spokojný so svojou hmotnosťou?	
Je vaše zdravie v súlade s vašim vekom?	
Ste odborne na výške podľa vašich predstáv?	