



Sebavedenie

Program

- **Sebavedenie**
 - Vedenie
 - Stav-odkiaľ ideme
 - Cieľ-kam smerujeme
 - Kroky-ako pôjdeme
 - Life management
 - Inšpirácie
 - To najdôležitejšie z vedenia





Vedenie

Vedenie

- **Vedenie**
 - Efektivita
 - Vedenie firemné
 - Vedenie osobné
 - III. a IV. generácia time managementu
 - Spokojnosť
 - Rovnováha
 - Dôvody pre prácu na sebe
 - Úspech
 - Cesta



■ Vedenie

- Odpovedá na **základné otázky**:
 - Čím chceme byť?
 - Čo prinášame ostatným?
 - Aké nástroje, hodnoty ctíme a chceme využívať?
- Čo sa robí pri vedení:
 - Premýšľanie.
 - Určovanie smeru, cesty, cieľov, vízie, misie, poslania, koncepcie, stratégie.
 - Pozeráme do budúcnosti.
- Vo vedení vyberieme to, čo si máme v živote vybrať.



Vedenie

■ Vedenie

– Zlé skúsenosti s vedením:

- Vedenie je zamerané na **hmotné výsledky**.
- Chýba mu **vnútorná vyrovnanosť**.
- Osobný plán musí byť **presný a tým je zložitý** a preto ho **nie je možné udržať v bežnom živote aktuálny**, v súlade s okolnosťami, ani na 100% napíňať.
- Nemáme dostatočné **vnútorné návyky**, ako tento plán uskutočňovať.



Výsledky sú spôsobené robením správnych vecí, nie robením vecí správne.

Petr Drucker



▪ Vedenie

- Je efektívne z niekoľkých dôvodov:
 - Vieme, čo a ako máme robiť.
 - V klude sme si rozmysleli, čo je podstatné.
 - Vieme, že nemôžeme mať všetko, že si musíme vybrať, a že je lepšie si vybrať bez zhonu a v kontexte hodnôt, ako v chaose bežného dňa.
 - 20% činností sa postará o 80% výsledkov.
 - V prvých 20% času je urobených 80% práce.
 - Reálnosť.
 - Rýchle a perspektívne rozhodovanie.
 - Stále vodítko, pripomínanie, odolávanie zvodom.
 - Zdieľanie koncepcie vo firme a predstáv v rodine.



Vedenie firemné

▪ Vedenie firemné

– Vízia

- Vízia je iba akceptovaná, nie identifikovaná ľuďmi.
- Je príliš vzdialená, nie je jasné, čo sa má robiť dnes.

– Poslanie

– Hodnoty

- Ľudia skôr pracujú s poslaním a hodnotami, lebo s nimi môžu pracovať okamžite.

– Strategické ciele

- V hre je preklad podnikových cieľov na zamestnaneckú úroveň.
- Tu by sa mala prejsť naša aktivita.
- Je dobré ak sme identifikovaní s referenčným rámcom a aktívne definujeme osobné ciele.



Vedenie osobné

■ Vedenie osobné

- Nech je vízia firmy akákoľvek, **hlavným mottom** budú vždy **peniaze, zisk**.
 - **Tlaky na ľudí sú silné** (firma, zákazník, čas, termíny...).
- Berme to ako fakt a **skúsme to vyvážiť niečím rovnako silným: vlastnou spokojnosťou**.
- Budujme **našu cestu** tak, aby podporovala **firemné záujmy**, ale aby zároveň zabezpečovala **našu spokojnosť, dobré pocity**.
 - Tie sú **jediným a konečným meradlom našich úspechov**, ale zároveň sa na nich podieľa naša **energia, tvorivosť, motivácia ...**



III. a IV. generácia time managementu

▪ Tretia a štvrtá generácia time managementu

- Modlou **tretej generácie** time managementu v oblasti vedenia sú ciele a čas.
- 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** štvrtej generácie je spokojnosť.



Spokojnosť

■ Spokojnosť

- Čo je to spokojnosť?
- Tak ako bola v oblasti osobného rozvoja závislosť, v oblasti vedenia je mottom slovo rovnováha.
- Spokojnosť je udržanie rovnováhy v dôležitých aspektoch nášho života.
 - Nejedná sa o ustálený stav, ale o **dynamickú rovnováhu**, ktorá **osciluje okolo rovnovážnej polohy** a niekedy je nutné k jej zachovaniu **vydať energiu**.



Spokojnosť

■ Spokojnosť

- Platí jeden prírodný zákon.
- Život sa buď zlepšuje, alebo zhoršuje.
 - Z toho vyplýva, že rovnováha nie je stabilný stav.
 - Ak chceme zachovať kvalitu čohokoľvek (života, vzťahu, kondície) musíme ho dopovať, aktívne podporovať.
 - Ináč sa začne zhoršovať.
- Na spokojnosti nemôžeme pracovať priamo, lebo je vedľajším produktom určitých činností.
- Účelom nášho života nie je všetko stihnúť a nevšímavo bežať za stanovenými cieľmi.



Rovnováha

■ Rovnováha

- Nech uvažujeme o **úspechu, vzťahoch, zdraví, ekonomike, financiách**, dostaneme sa nakoniec vždy k požiadavke určitej **vyváženosti**:
 - súkromie-zamestnanie
 - blahobyt-skromnosť
 - práca-odpočinok
 - náklady-zisk
- Na vyjadrenie **rovnováhy** máme symboly: spravodlivosť a jej váhy.



Rovnováha

■ Rovnováha

- Rovnováha nie je iba to dobré.
- Jej existencia je podmienená neustálym **bojom s protikladmi**.
 - Ak chceš byť hladný, najprv sa najedz.
 - Ak chceš vziať, najprv daj.
 - Ak chceš mať, najprv nemaj.
 - **Buď prázdny a budeš plný.**
 - Musí byť zle, aby bolo dobre.



Rovnováha

■ Rovnováha

- Princíp **dynamickej rovnováhy** môžeme použiť ako základ mnohých doporučení time managementu:
- **Úspech a neúspech**
 - Úspech poteší, ale stagnujeme.
 - Neúspech bolí, ale štartuje nové riešenia.
 - Obidva majú rovnakú cenu, preto sa namiesto trápenia rýchlo poučme a sústredíme na zmenu.
- **Deň a život**
 - Hľadať rovnováhu v jednom dni je nemožné, odkazovať sa stále na budúcnosť je nekonečné.
 - **Hľadajme rovnováhu** v období, ktoré naša myseľ ľahko obsiahne v týždni.



Rovnováha

▪ Rovnováha

– Stres a nezáujem

- Obidva znižujú sústredenie.
- Hľadajme a sami si dávkujme mierny tlak.
- Potom môžeme očakávať kvalitné výsledky.

– Podrobný plán a nič

- Hľadajme rámcovo pevný, ale v podrobnostiach voľný plán, ktorý upozorňuje na dôležité veci, ale zároveň **ponecháva priestor na zmenu, tvorivosť a nepredvídané situácie.**



Rovnováha

■ Rovnováha

- Našu **dlhodobú spokojnosť** môže zaistiť **dynamická rovnováha** v troch oblastiach života:
- **Vzťahy**
 - Rovnováha medzi našimi dôležitými životnými rolami.
 - Rovnováha energie, ktorú im venujeme a rovnováha medzi ich kvalitou.
- **Kondícia**
 - Rovnováha medzi tým, akú energiu vydávame (práca) a ako sa o seba staráme.
- **Potreby**
 - Rovnováha v dosahovaní dôležitých životných potrieb.



Dôvody pre prácu na sebe

■ Dôvody pre prácu na sebe

- Zvyšovanie svojej trhovej hodnoty.
- Firmy budú stále viac závislé na firemnej kultúre, na kvalite ľudí, vplyv striktného systému bude v procese nutnosti rýchlych zmien klesať.
- Väčšina z nás bude zastávať okrem svojej odbornosti i ďalšiu osobnú funkciu: obchodník so svojou kvalitou, manažér svojich činností a aktivít.
- Rýchlemu vývoju technológií nestačí naše prirodzené „vnútorné vybavenie“, je vhodné pomôcť si prácou na sebe, a zvyšovať tak oddolnosť k lákavému, ale často stresujúcemu konzumnému vývoju.



Úspech

- **Úspech**
 - Čo robia najúspešnejší?
 - Vedú svoj život.
 - Žijú proaktívne.
 - Nie sú vo vleku udalostí, ale **aktívne premýšľajú a vyberajú si najdôležitejšie smery.**



Úspech

**Úspech nie je to, čo sa nám príhodi.
Úspech spočíva v tom, ako zvládame, čo sa nám príhodi.**



Cesta

Vo fáze vedenia **nájdeme definovanú cestu** a potom ju v praxi praktikujeme, nič viac.



■ Cesta

- Vytvárenie **osobnej cesty** má odozvu nielen v **efektivite**, ale aj v našich **pocitoch, energii, vnútornej sile a istote**.
- **Viera hory prenáša**.
- **Vyváženosť, rovnováha**.
- **Zdravie**.
- **Nadhľad nad situáciou a kontakt s vierou rieši podružné problémy a koncentruje energiu**.
- **Môže sa nepodať 10 maličkostí, môžeme minúť 10 podružných cieľov, napáchať 10 chýb, ale ak pôjdeme po ceste k dôležitým veciam, budeme plní istoty a budeme odovzdávať uspokojivé výsledky**.



Cesta

■ Cesta

- Pri úvahách o ceste prechádzame 3 etapami, pri ktorých zvažujeme:
 - **Stav**-odkiaľ ideme
 - **Cieľ**-kam smerujeme
 - **Kroky**-ako pôjdeme



I ten najpomalší, ktorý má pred očami stále svoj cieľ, postupuje rýchlejšie, ako ten, ktorý sa ponáhľa bez cieľa.





Stav-odkial' ideme?

Stav-odkiaľ ideme?

- **Stav**
 - Odkiaľ ideme
 - Časový snímok
 - Poslanie
 - Životné hodnoty
 - Rodinná a tímová diskusia
 - Silné stránky
 - Spätná väzba



Odkiaľ ideme

■ Odkiaľ ideme

- Cieľom je zistiť, aká je naša súčasná situácia v týchto rovinách:
 - Pravdivá predstava o tom, kam **plynie náš čas**, aby sme vedeli pomenovať prvky, ktoré nás o čas oberajú.
 - Naše **silné a slabé stránky**, čo nám robí dobre, čoho sa bojíme.
- Uvedomenie si **podstatných vecí**, ktoré je dobré vedieť, aby sme mohli **pracovať na svojej ceste**.



Odkiaľ ideme

▪ Odkiaľ ideme

- Medzi **dôležité veci** patria:
 - Využívanie času
 - Vlastnosti, schopnosti, znalosti
 - Dôležité životné roly
 - Rebríček hodnôt
 - Vzťahy k druhým ľuďom a ich kvalita
 - Chyby a nedostatky, prednosti a klady
 - Potreby a motívy konania
- Pohľad od súčasnosti späť do minulosti je cenným podnetom pre úvahy nad budúcnosťou.



Časový snímok

- **Časový snímok**
 - Z hľadiska času sa potrebujeme **pravdivo pozrieť** na to, **ako svoj život žijeme, ako trávime svoj čas.**



Poslanie

■ Poslanie

- 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

- **Životné hodnoty**
 - Napíšte 10 svojich najvýznamnejších hodnôt.



Rodinná a tímová diskusia

■ Rodinná a tímová diskusia

- Otvorená komunikácia posilňuje tímovú a rodinnú diskusiu na tému: „**S** čím prestať, s čím začať, v čom pokračovať.“
- Nechajte charaktery ľudí na pokoji, bavte sa o výkone, činnostiach, potrebách, prianiach...
- Všetko čo hovoríš, hovoríš o sebe-hlavne keď hovoríš o druhých.



Silné stránky

Kto posilňuje svoje silné stránky, nemusí sa starať o slabé.



Spätná väzba

■ Spätná väzba

- Na každú **silnejšiu spomienku** sa pýtajte:
 - Stála vložená energia za to?
 - Z čoho bol strach a ako to dopadlo?
 - Predpokladal som vopred tak dôležité, alebo bezvýznamné dôsledky?
 - Teraz ma mrzí, že som na niečo zabudol, a kde som naopak za zapomenutie vďačný?
 - Čo vo mne umožnilo prekonať prekážku a kde bola najväčšia hranica?
 - Kde a akým spôsobom sa zmenil môj názor?



Úspech v budúcnosti podmieňuje zhodnotená prehra v minulosti.



Ciel'-kam smerujeme

Cieľ-kam smerujeme

- **Cieľ-kam smerujeme**
 - Pracovný pohľad
 - Vyťažovanie
 - Rast
 - Vzťahy
 - Kondícia
 - Zdravie
 - Potreby
 - Šťastie



Pracovný pohľad

■ Pracovný pohľad

- Ak sme **vykonávatelia firemnej stratégie**, naše úvahy by mali zahŕňať:
 - **Poznanie a identifikácia s firemným referenčným rámcom.**
 - Snaha o **proaktívnu účasť** pri preklade firemných cieľov na našu zamestnaneckú úroveň.
 - Premýšľanie o tom, ako my s využitím **našej jedinečnosti** môžeme **dosahovanie svojich cieľov** ovplyvniť.



Vyt'ažovanie

■ Vyt'ažovanie

- Uvažujeme o tom, **akými činnosťami** maximálne prispievame k plneniu svojich cieľov.
- Snažíme sa **predať všetky svoje zdroje**: odbornosť, osobné vlohy, záujem.
- **Neuvažujeme o zmenách**, ale o **zameraní na správne činnosti a vyt'aženie** toho, čo existuje.



Rast

- **Rast**

- Prioritu rast môžeme napĺňať v 3 úrovniach:
 - Ideál
 - Silné a slabé stránky



Kto chvíľu stál, už stál vedľa.

Vzťahy

**Rovnováha medzi našimi dôležitými životnými rolami.
Rovnováha energie, ktorú im venujeme a rovnováha medzi ich
kvalitou.**



Nič na svete nedostanete bez niekoho d'alšieho.

**Keď vzťahy nedopujeme platí zákon:
Život sa buď zlepšuje alebo zhoršuje.**



Kondícia

Rovnováha medzi tým, akú energiu vydávame (práca) a ako sa o seba staráme.



Kondícia

■ Kondícia

- Je dodávateľom životnej energie, vitality, elánu, zdravia.
- Kondícia je pohoda: telesná, duševná a sociálna.
- Je to aktívna práca na životnej energii.
- Kvalitou našej kondície je zaručená pevnosť 3 pilierov zdravia:
 - Obrana organizmu-imunitný systém
 - Čistota a čistenie vnútorného prostredia
 - Palivo k tvorbe energie



Kondícia

■ Kondícia

- Je dokázané, že 80% nemocí má základ v psychickej nepohode a konfliktných vzťahoch s ľuďmi.
- Slabá fyzická kondícia privoláva psychickú nepohodu.
- Stav tela je odrazom stavu mysle a naopak telo podporuje myseľ.



Kondícia

■ Kondícia

- Rovnomerné **udržiavanie kondície** nie je iba možnosťou, ale **každodennou nutnosťou**.
- Bez nášho **pravidelného záujmu** nezabezpečíme rovnováhu a svoju **stálu energiu** pre to, aby sme dosahovali svoje ciele.
- Vyžduje to **príjemnú hodinu denne do konca života**.



Učiť sa byť zdravý je rovnako dôležité, ako učiť sa iným schopnostiam.



Kondícia

■ Kondícia duchovná

- Je zdrojom vyrovnanosti, nadhľadu, istoty, silnej energie a zmien v nás.
- Preverovanie poslania, hodnôt, písanie denníka, jeden kludný deň na premýšľanie, čítanie duchovných kníh, príroda, umelecké zážitky, vyhľadávanie múdrych ľudí, intenzívny odpočinok, kontakt s prírodou, fyzická práca, voda, hory, práca na sebe, emočnej inteligencii.



■ **Kondícia duševná**

- Premýšľanie, čítanie, učenie, písanie, plánovanie.
- Keď tieto činnosti vykonávame sme odolnejší a spokojnejší, ale zároveň rastie naša trhovú hodnotu, nezávislá na obore.
- Manažérske kompetencie: flexibilita, porozumenie vlastným emóciám, schopnosť práce v tíme, myslenie v súvislostiach.
- Preberanie zodpovednosti, schopnosť riešiť problémy.



Kondícia

- **Kondícia spoločenská**
 - Priateľské stretnutia
 - Divadlá
 - Kino
 - Spoločný šport



Kondícia

- **Kondícia fyzická-pohyb**

- Pružnosť (kĺby, svaly)
- Vytrvalosť (metabolizmus, srdce-behanie, plávanie, bicykel, lyžovanie)
- Sila (svaly, dych)

- **Kondícia fyzická životospráva**

- Jedlo
- Ako často
- Koľko
- Spôsob jedenia
- Zloženie potravy



Potreby

Rovnováha v dosahovaní dôležitých životných potrieb.



Potreby

■ Potreby

- Napĺňaniu **hmotných potrieb** venujeme ďaleko **viac pozornosti** ako uvažovaniu o **kvalite vzťahov a kondícii**.
 - Rodina a najbližšie okolie
 - Vzdelanie
 - Práca, profesionálna kariéra
 - Financie
 - Majetok
 - Koníčky, záľuby, šport, kultúra



Potreby

Mnoho si človek praje, a predsa potrebuje málo.



Aby bol človek šťastný, musí mu k šťastiu stále niečo chýbať.

C.A.Helvetius





Kroky-ako pôjdeme

Kroky-ako pôjdeme

■ Kroky

- Ako pôjdeme
- Viera
- Ciele
- Priority
- Činnosti
- Čo môžeme urobiť?
- Čo môžeme očakávať?
- Cesta



Ako pôjdeme

■ Ako pôjdeme

- Život je **príliš rýchly** na zložité stratégie a človek **príliš nedisciplinovaný**, aby bol schopný ju priebežne naplňať.
- Princíp IV. generácie je preto ďaleko **jednoduchší**:
 - Presné ciele majú miesto iba tam, kde je to najnutnejšie.
 - Snažíme sa **pokryť život čo najmenším počtom čo najdôležitejších priorít**.
 - Vymýšľame **drobné nezávislé aktivity, činnosti a činnôstky** v mnohých voľných variantách, ktoré by priority podporovali.



Ako pôjdeme

- **Ako pôjdeme**

- Najlepší spôsob, ako byť užitočný a mať prevládajúci pocit, že ideme správnym smerom, sú totiž maličké, často veľmi nenápadné láskavé činy, ktoré robíme každý deň.
- Láskavé k sebe aj ostatným.



Ako pôjdeme

**Na tejto zemi nemôžeme robiť veľké veci.
Môžeme robiť iba malé veci s veľkou láskou.**

Matka Tereza



Viera

■ Viera

- Keď sa ľudia obracajú späť na svoj život, majú pocit, že sa mali sústrediť na iné veci, že mali mať iné rebríčky hodnôt.
- To, čo sa zdalo krátkodobo podstatné, je pri osobnom účtovaní vždy na nižšej úrovni ako kvalita pocitov, ktoré podliehajú často iným a niekedy i protichodným zákonitostiam.
- Praktikovaním akejkoľvek viery sa myseľ dostáva do nadhľadu, človek sa javí silnejší, vyrovnanejší, spokojnejší.
- Moderná doba sa pokúsila nahradiť vnútornú vieru zameraním na vonkajšie efekty: úspech, výsledky, plánovanie a dosahovanie cieľov.



■ Ciele

- Sú akousi **obdobou viery** a ľudia sú výchovou, firmou a zvykmi vedení k presnému plánovaniu výsledkov, cieľov, ktoré majú zaistiť ich spokojnosť.
- **Cieľové plánovanie na úrovni firmy je nutnosť.**
- **Cieľové plánovanie na úrovni osobnosti je skôr stresujúcim faktorom**, ako osobnou posilou.
- Termínovaný cieľ prenáša **pozornosť do budúcnosti a poskytuje výhovorky pre dnešok.**
- Ak človek viazaný postupom nedodrží stanovenú aktivitu, **zaträtí spravidla celý cieľ.**
- To sa stáva často, lebo v každodennom živote sa vyskytuje mnoho vnútorných a vonkajších tlakov.



Ciele

■ Ciele

- O svojich **cieľoch, snoch a predstavách** hovorte vždy v **prvej osobe**.
- Pretože **ciele sú sami o sebe stresujúca záležitosť**, je dobré veľmi dôkladne zvažovať, do ktorých chceme investovať.
- Dobrou pomôckou nám v tom môže byť **rozlíšenie chcenia a potreby**.
- **Presne naplánované a rozpracované ciele** vedú často k **stresu a nespokojnosti**.



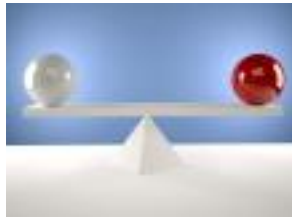
■ Ciele

- Cieľov je spravidla **viac** a **nie je možné ich udržať všetky aktívne**.
- Náhodne, na základe momentálnej situácie sa niektoré dostávajú do vedomia, iné sú odstavené.
- **Vzniká dojem, že sa nedarí a ľudia sú sklamaní zo seba.**
- Pre prevládajúcu vnútornú spokojnosť, ako spoľahlivý ukazovateľ životnej úspešnosti, nie sú rozhodujúce medzníky, ale to, **či na ceste sme a ideme po nej, hoci aj pomaly správnym smerom.**



Rovnováha

Správny smer je práca na sebe, pomalý, ale vytrvalý rast (motto sebapoznania) a udržiavanie rovnováhy v rozhodujúcich oblastiach života (motto vedenia).



Priority

■ Priority

- Technický pohľad tretej generácie **meri mimo človeka**.
- Jasne definovaný **cieľ je strašiakom**, dogmatický **popis činností nevyhovuje nášmu človečiemu naturelu nedokonalosti**.
- Aj keď cieľ splníme, **nevytvoril sa návyk**.
- **Doporučenie:**
 - Žijme život vo voľnejších prioritách, ciele nechajme stranou.
 - Pri prioritách sa nám aj tak objavia a v práci ich máme dosť, kde ich dokonca meráme.
 - Nájdite niekoľko **najdôležitejších priorít, udržujte rovnováhu** a ... to je skoro všetko.



Priority

■ Priority

- Cieľ je konečný-priorita je bez konca.
- Cieľ je konkrétny, merateľný-priorita je obecná a ťažko merateľná, iba ak pocitom.
- Cieľ je medzníkom-priorita priebežnou hodnotou.
- Priorita:
 - Dávame jej prednosť všade tam, kde je to možné
 - Nestresuje
 - Je možné ju napíňať bez zložitého plánu
 - Malými náhodilými činnosťami
 - Naplánovanými aktivitami
 - Návykmi



Priority

■ Priority sú

- **Našou vierou**-jednoduchým prehľadom toho najdôležitejšieho.
- Univerzálny rámec pre hodnoty, smery a dôležité záujmy.
- **Jednoduché** a je ich málo, sú stále prítomné v našom vedomí, naše záväzky k nim sú silnejšie.
- **Aj keď je ich málo**, pokrývajú všetky rozhodujúce oblasti nášho života.
- Vďaka veľkej ploche, je možné pokryť život niekoľkými aktuálnymi prioritami.
- Každodenne môžu byť napĺňované, vďaka jednoduchým činnostiam.



Priority

■ Priority umožňujú

- Umožňujú objaviť a zdôrazniť náš **maximálne osobný a najhbsší záujem** - tým sme s nimi veľmi identifikovaní a disponujeme veľkou sebamotiváciou.
- Nevyžadujú podrobný a komplikovaný plán pre svoje napĺňanie - namiesto striktného plánu sa **uplatňuje flexibilita, možnosť zmien**.
- využitie proaktivity.
- K stabilnému základu proaktívne vymýšľame nové riešenia, voľby.
- Vďaka veľkej ploche, je možné pokryť život **niekoľkými aktuálnymi prioritami**.
- Pretože je ich málo, môžu byť stále prítomné vo vedomí.
- Tak sa **naše záväzky stávajú silnejšie ako nálady**.



Priority

■ Priority

- Vo fáze vedenia štvrtej generácie máme **priority**, ktorým pridelujeme **úlohy**.
- Ak príde na mňa požiadavka, **porovnáam ju s prioritami**.
- Ak podporuje nejakú moju prioritu, aktívne ju prijmem.
- Ak nepodporuje moje priority, už na vstupe uvažujem.
 - Úlohu modifikujem.
 - Úlohu odmietnem, delegujem.
 - Ak sa to nepodarí, venujem jej primeranú-mimimálnu pozornosť.



Činnosti

■ Činnosti

- Ciele a priority sú napĺňané konkrétnymi činnosťami.
- Ak je priorita veľmi obecná, činnosti, ktoré ju podporujú budú veľmi jasné.
- Prioritu nemusíme napĺňovať dogmatickým sledom činností ako cieľ.
- Môžeme každý deň robiť maličkosti, každý deň iné.



Kto začal, pol diela vykonal.

Horatius

Činnosti

■ Činnosti

- Pri úvahách o činnostiach je dobré uvažovať v niekoľkých súvislostiach:
- **Zdroje:**
 - **Čas**-budem mať na činnosti skutočne čas?
 - **Motivácia**-som dostatočne motivovaný s činnosťou začať?
 - **Disciplína**-mám takú disciplínu, aby som pri činnosti vytrval?
 - Nejde o to vykročiť mĺčovými krokmi, ide o to **uviesť sa do pohybu**.



- **Konkrétne parametre úlohy**

- SMART.
- Buď si **svoj život na chvíľu zviažeme systemom**, kým si **nenavykneme** a máme **možnosť veci zmeniť**, alebo pod argumentom voľnosti budeme stále robiť to isté.



■ Hľadanie variant

- Priority je možné naplniť mnohými činnosťami, k cieľu málokedy vedie iba jedna cesta.
- Dajme sebe i iným v živote **viac variant na výber**.
- Ak máme k dispozícii:
 - **Jedno riešenie**-nie je to život, ale diktát, dogma.
 - **Dve riešenia**-ide o psychickú dilemu, z dvoch sa veľmi ťažko vyberá.
 - **Tri riešenia**-je priestor pre voľbu i pocit, že máme vplyv na smer.
- **Nové riešenia neprichádzajú cez staré vzorce.**



Čo môžeme urobiť

■ Čo môžeme urobiť

- Prestať trápiť svoju myseľ sklamaním z nenaplnených cieľov.
- **Pokiaľ možno, ciele si vôbec nedávať.**
- Nahradiť ciele niečím **voľnejším, stabilnejším, viac zameraným na dnešný deň.**
- **Priority sú univerzálny rámec pre hodnoty, smery a dôležité záujmy.**
- **S rozmyslom pokryť život čo najmenším počtom čo najdôležitejších priorít.**



Čo môžeme urobiť

- **Čo môžeme urobiť**
 - Time management **III.generácie**:
 - V množstve **úloh** hľadáme **priority-reaktívny prístup**
 - Time management **IV.generácie**:
 - **Prioritám** prideliujeme **úlohy-proaktívny prístup**



Čo môžeme očakávať?

▪ Čo môžeme očakávať

- Zjednodušené plánovanie bez nutnosti zložitých rozborov.
- Uvoľnenie, s ktorým budeme môcť akceptovať zmeny.
- Nielen pocit, že sa pomaly darí, ale aj vzrastajúcu sebaistotu vyplývajúcu z postupného napĺňania tézy:
 - Praktikovaním viery sa myseľ dostáva do nadhľadu, človek sa javí silnejší, vyrovnanejší.
- Aktívne ovplyvňovanie skutočnosti tým, že sme v kľudnom nadhľade a máme porovnávací vzor-naše pracovné a súkromné priority.



Čo môžeme očakávať

▪ Čo môžeme očakávať

- Už na vstupe, keď sa na nás hrnú úlohy, môžeme proaktívne s nimi pracovať.
- Ak podporujú naše priority, môžeme sa k nim hlásiť.
- Ak sú mimo našich priorít, môžeme ich:
 - Modifikovať
 - Odmietnuť
 - Pri odmietnutí pristupovať s pozornosťou
- Rozvahu a ťah na bránku, kde sa objaví konkrétny, jasný a termínovaný cieľ.



Cesta

■ Cesta

- Celá **stratégia, koncepcia a ciele** sa nám zjednodušili na vyhľadávanie **životných priorít** a vytypovanie **činností** na ich podporu.
- Je to jednoduché a silné.
- Okamžitý krok **správnym smerom** je viac ako podrobné plánovanie budúcnosti.



Cesta

■ Cesta

- Žijeme život vo **voľnejších prioritách, ciele nechajme stranou.**
- Pri prioritách sa nám aj tak objavia a v práci ich máme dosť, kde ich dokonca meráme.
- Nájdite niekoľko **najdôležitejších priorit, udržujte rovnováhu** a ... to je skoro všetko.



Niekoľko vecí, ktoré urobíme na podporu svojich priorít, zaberie d'aleko menej času, ako všetky tie, ktoré robíme na podporu bohviečoho.





Life management

Life management

- **Life management**
 - 5 stupňov ku šťastiu
 - Energia
 - Priestor
 - Čas
 - Vzťahy
 - Ciele
 - **Šťastie**



Energia

- **Energia**
 - Keď si **zlepšíte svoj fyzický stav**, budete sa **cítiť lepšie** aj psychicky.
 - Keď sa budete **cítiť lepšie**, budete mať **viac energie a elánu** a táto špirála postupného zlepšovania vám dodá **fyzickú silu** a **nadšenie** pre ďalšie **zmeny v živote**.
 - Niekedy **samotný pohyb**, **vybraná strava** a **strategické prestávky** môžu vyriešiť všetky vaše problémy.



Priestor

■ Priestor

- **Priestor** ktorý vás obklopuje (kancelária, byt, životný priestor...) determinuje **vaše správanie** a je **klúčovým faktorom organizácie času**.
- **Upratovanie priestoru** zaberie možno najviac čistého času, ale je **úplne zásadné**.
- Nepodceňujte ho.



Čas

- **Čas**
 - Pri upratovaní prídete na **množstvo nedorobenej práce a resty**.
 - Organizáciu času začnite **súpisom všetkých povinností**.
 - Tým si **vyčistíte hlavu** a budete môcť o **nich premýšľať, nie na nich myslieť**.



Vzťahy

■ Vzťahy

- Vzťah s partnerom a priateľmi to je prvá oblasť, z ktorej **uberáte čas, keď nestíhate**.
- Keď si ale **čas usporiadate**, nastal ten pravý okamžik **venovať sa svojim blízkym**.
- Sociálna sieť a blízke vzťahy vám **dodajú psychickú energiu, vyrovnanosť a nadhľad** nad všetkými problémami.



Ciele

■ Ciele

- Až keď ste si zorganizovali život a máte zo seba dobrý pocit, pustíte sa do obecného plánovania.
- Budete mať lepší prehľad o dostupných zdrojoch, viac energie a elánu pre zmenu a predovšetkým čistú hlavu, pretože vás nebudú ťažiť projekty a nesplnené sľuby.





Nepotrebuješ mať šťastie, ak si dobrý.



Inšpirácie

Inšpirácie

- **Inšpirácie**
 - Nadhľad
 - Jasne a často
 - Osobné rituály
 - Denník



Nadhľad

■ Nadhľad

- Mnoho z nás má hodnoty, ale v konkrétnych situáciach ich **opúšťame a rešpektujeme** (nehodnoty) tých ostatných.
- Tým **nerastieme k celistvosti**, pretože **drobíme svoje dôležité vlastnosti na roly** a navyše, **ostatní stále nie sú spokojní**.
- **Prestaňme žiť život zameraný na životné roly a začnime žiť život zameraný na životné hodnoty**.
- **Tam, kde sme cúvali, teraz budeme vľúdne stáť**.
- **Toho sa nebojme, pomáhame tým zase druhým, aby rástli na nových situáciach**.



Nadhľad

Čím ideme rýchlejšie, tým väčší musí byť nadhľad.



■ Jasne a často

- Vo vedení zdôrazňujeme jednoduchosť.
- Keď chceme skultivovať rovnováhu medzi prácou a súkromím, môžeme využiť niektoré **osvedčené skúsenosti**:
 - Uvedomme si, že v **jednom dni ťažko môžeme dosiahnuť rovnováhu medzi prácou a súkromím**.
 - **Ale v celom týždni by to išlo.**
 - Ak pracujeme prezčas, je nutné obnoviť návyk, a stihnúť všetko v normálnej pracovnej dobe.



Jasne a často

■ Jasne a často

- Mnoho ľudí si sťažuje na **nedostatok času**.
- **Vzťahy sa však rúcajú skôr vlastnosťami, ako hmotou.**
- **Slušnosť a neslušnosť** spotrebuje skoro rovnako času.
- Mnoho ľudí viní z nerovnováhy čas, ale ono ani tak nejde o čas, ako o **množstvo vykonanej práce (konkrétnej aj vzťahovej)**.



Jasne a často

- **Jasne a často**

- Z fyziky vieme, že:

$$A = t * P$$

práca = čas * výkon



- Ak chýba čas, pridajme na výkone.
- To ale neznamená vyššie úsilie, ale iné činnosti.
- Tie, ktoré vyplývajú z priorít.
- Dobrým typom je **rodinný projekt**.

Osobné rituály

■ Osobné rituály

- **Podvedomie** má rado stereotyp, pretože môže uplatniť **návyky**.
- **Preto úspešní ľudia majú svoje rituály**.
- Každodenné aktivity, okrem **raciónálnej**, a majú aj **duchovný rozmer**.
- Ten nám umožňuje lepšie **zameranie na prioritu, nadhľad nad problémom i lepšiu kondíciu ako takú**.
- **Rozumné národy sa ráno neponáhľajú**, v klude poraňajkujú, v ideálnom prípade si ešte zahrajú tenis, alebo meditujú.
- Chce to len **¼ hodinku času**, trošku **premýšľania a návyk**.
- **Ak hneď ráno** urobíme niečo pre naše priority, je to silný zdroj energie a máme dobrú náladu, lebo sme splnili svoj malý sľub a išli sme „**cez seba**“.



Osobné rituály

■ Osobné rituály

- Váš život určuje automatický pilot, ktorý naprogramovali **vaši rodičia, známi, aj vy.**
- Staré zvyky môžete nahradiť vhodnejšími.
- Sila rituálu spočíva v tom, že je **súčasťou vášho života.**
- Rituál musí byť **definovaný, reálny a merateľný.**
- Za dodržanie rituálu sa **odmeňujte.**
- **Rituály sa môžu týkať každej oblasti vášho života.**



- **Denník**

- **Poznámky** majú veľký význam, pretože na nich **sledujeme vývoj svojich názorov, zvykov** a poučme sa z minulých rozhodnutí.
- Môžeme minulé chvíle **prežiť opäť** a **prežívať chvíle úspechu, klúdu a pohody**.



Umenie viesť druhých začína u umenia viesť seba samého.





To najdôležitejšie z vedenia

To najdôležitejšie z vedenia

- **Vedenie odpovedá na základné otázky:**
 - Čím chceme byť?
 - Čo prinášame ostatným?
 - Aké nástroje, hodnoty ctíme a chceme využívať?
- **Vedenie určuje smer, cestu, ktorou sa chceme vydať.**
 - vieme potom, čo a ako máme robiť
 - kroky sú reálnejšie
 - viac odolávame zvodom
 - perspektívnejšie rozhodujeme
 - zdieľame cestu s ostatnými
 - udržiavame rovnováhu v dôležitých oblastiach a nadhľad nad podružnosťami



To najdôležitejšie z vedenia

- Miesto hodín budeme používať **kompas**.
- Miesto cieľov **priority**.
- Náš prístup budeme môcť charakterizovať slovami:
 - **prioritám pridelujeme úlohy**.



To najdôležitejšie z vedenia

- **V práci** pôjde o to, napojiť sa na firemnú stratégiu svojim osobným a jedinečným spôsobom.
- Pracovná oblasť nám väčšinou dáva **menší priestor** pre aktivitu v oblasti vedenia.
- Snažíme sa poznať, pochopiť a prijať **referenčný rámec firmy**, byť aktívny pri prekladoch cieľov na svoju úroveň a hľadať konkrétne aktivity pre napĺňanie **priorít**:
 - **vyťažovania**
 - **rast**



To najdôležitejšie z vedenia

- **V súkromnej oblasti** hľadáme **priority a ciele** v troch oblastiach:
 - vzťahy
 - kondícia
 - potreby
- **Bez ďalšieho človeka v živote nič nedosiahneme**, preto starostlivosť o **kvalitu svojich vzťahov** berme ako dôležitú súčasť našej cesty.



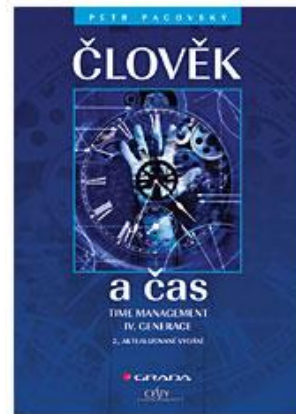
To najdôležitejšie z vedenia

- Rovnakú pozornosť **venujeme i aktivitám**, ktoré **podporujú našu kondíciu**, rovnomerne vo všetkých oblastiach:
 - duchodná
 - duševná
 - spoločenská
 - fyzická
- Oblasť ďalších **hmotných a nehmotných cieľov, potrieb** veľmi dôkladne zvažujeme.
- Preverujeme skutočnú potrebu a premýšľajme, či máme k dispozícii potrebné zdroje: **čas, financie, disciplínu, motiváciu.**



Knihy

- **Petr Pacovský**
 - Člověk a čas
- **Dita Zandl**
 - Life management



Ďakujem za pozornosť

RNDr. Marta Krajčiová

konzultantka Business Process Management

e-mail: mail@krajciova.sk

mobil: +421 911 556 331



web: www.krajciova.sk

blog: martakrajciova.blogspot.com

blog: martaknihy.blogspot.com

blog: martaznalosti.blogspot.com

blog: martaseminare.blogspot.com

blog: martasloboda.blogspot.com