

živemie

NTI
CONSULTING

E-BOOK

ZLODĚJI ČASU

Získejte zpět svůj čas a žijte
efektivněji.

WWW.NTI.CZ

Zkroťte zloděje času a staňte se pánem svého dne.

Vítejte v e-booku Zloději času, který vás provede světem drobných, ale velmi vlivných překážek, které každý den zasahují do naší produktivity.

Ať už jde o vyrušení, nerozhodnost nebo neefektivní plánování, tyto „zloděje“ času máme všichni, jen je často nevidíme.

Jaké výhody vám e-book přinese?

Identifikujete hlavní zloděje svého času a pochopíte, jaký mají dopad na váš pracovní i osobní život.

Naučíte se praktické tipy a techniky, jak se s těmito zloději vypořádat jednou provždy.

Získáte zpět kontrolu nad svým časem a vytvoříte si efektivnější denní návyky.

Každá kapitola vám odhalí jednoho „zloděje času“ a zároveň nabídne konkrétní nástroje a postupy, jak tohoto vetřelce eliminovat. Cílem není zbavit se všech překážek najednou, ale postupně posilovat kontrolu nad svým dnem.

Jste připraveni získat nad svým časem kontrolu a posunout se k větší efektivitě? Pojdme na to!

Seznamte se zloději.

Jak s e-bookem pracovat?

Můžete pročíst jako knihu od začátku do konce a nechat se inspirovat.

- Můžete cíleně najít svého zloděje času, a nechat se přenést na konkrétní stránku s tipy. Vybrat si některá doporučení a vyzkoušet je v praxi.
- Pro práci se zloději času můžete také využít závěrečné formuláře jako je:
 - Osobní revize zlodějů času. Formulář si vytiskněte a vezměte k ruce při čtení ebooku. U těch zlodějů, které se vás týkají, si vypisujte konkrétní příklady a přemýšlejte, jak se projevují u vás a jak s nimi můžete vy osobně zatočit. Pokud na to nechcete být sám/sama, vezměte formulář jako podklad ke svému kouči.
 - Časový snímek dne. Vytiskněte si formulář a zapisujte si poctivě, podrobně a přesně, jakými aktivitami své dny trávíte. Zapisujte úplně všechno alespoň týden v kuse. Uvidíte, že naleznete některé opakující se „zloděje“, kteří vás o čas okrádají. Možná jste o tom ani nevěděli.

Chcete sdílet své poznatky a zkušenosti?

Chcete se podělit o své úspěchy?

Máte pocit, že na některého Zloděje času nestačíte?

Napadá vás něco, co jsme v e-booku nepodchytili?

Kontaktujte nás na e-mailu >>> 

Nebo se rovnou přihlaste na kurz „Pánem svého času“, kde můžete sdílet s ostatními, prohloubit své znalosti a získat další konkrétní tipy a doporučení.

Více info



Prokrastinace - odkládání

- Uvědomte si, kdy prokrastinujete a jak to vypadá.
- Odpovězte si na otázku, co vám v danou chvíli prokrastinování přináší a o co vás obírá.
- Odpovězte si na otázku, komu vaše prokrastinování komplikuje život.
- Rozhodněte se vnitřně, že s tím opravdu chcete něco dělat.
- Své úkoly si stanovte chytře (SMART) – konkrétně, s jasným termínem.
- Složitější úkol si rozdělte na dílčí části (i slona sníte, když ho rozkrájíte).
- Ujasněte si priority a dopady odložení úkolu.
- Za každý splněný úkol se odměňte.
- „Natěšte se“ (představte si jaké to bude, až úkol splníte).
- Nejhorší je začátek – začněte aspoň přípravou, 1 minutou...
- Využijte techniku „Pomodoro“ (střídání aktivit po 20 minutách).
- Naučte se neodsouvat budík.
- Nepříjemné úkoly dělejte jako první („Snězte tu žábu“).
- Najděte si kouče.

Neumím říct NE

- V první řadě pojmenujte své bariéry (proč vám to nejde).
- Přijměte fakt, že se nemůžete všem zalíbit a ne všichni vás musí mít rádi.
- Naučte se říkat NE sami sobě (v oblasti vašich zlovyků – např. utrácení, koukání na televizi, kouření, nezdravého jídla atd.).
- Naučte se NE přijímat od ostatních lidí.
- Pracujte se scénáři.
 - Co získám, když řeknu ano?
 - Co ztratím, pokud řeknu ano?
- Obojí dejte na misku vah a teprve potom se rozhodněte.
- Neříkejte ano nebo ne hned, klidně si dejte čas a v klidu si to promyslete.
- Nabídněte alternativu (jindy, někdo jiný, jinak...).
- Zvažte, jaké má druhý možnosti (Jste jediná možnost nebo cesta nejmenšího odporu?).
- Vyhledávejte trenéry a situace (lidi, co se vám snaží něco prodat na ulici, trhy, prodavače, různí telefonní operátoři) a dejte si za cíl odmítnout.
- Uvědomte si, že NE ostatním = ANO SOBĚ.

Sociální sítě

- Zvažujte dobře, na jakých sociálních sítích chcete být aktivní a proč.
- Pokud vás příliš ovládají, zrušte profil.
- Ponechte si max. 3 typy sítí, na kterých se profilujete.
- Vyhradte si čas, kdy se sociálním sítím vědomě věnujete.
- Nastavte si budík a nepřekračujte nastavený limit.
- Sledování sociálních sítí je ideální pro „mrtvý čas“ (dojíždění, čekání...)
- Odložte svůj telefon, když jste s jinými lidmi a věnujte se soustředěně na komunikaci s nimi.
- Zvažte, jestli to, co chcete druhému sdělit, není lepší řešit osobně či telefonicky. (1 telefonát za 10 vyměněných zpráv).
- Vypněte notifikace.

