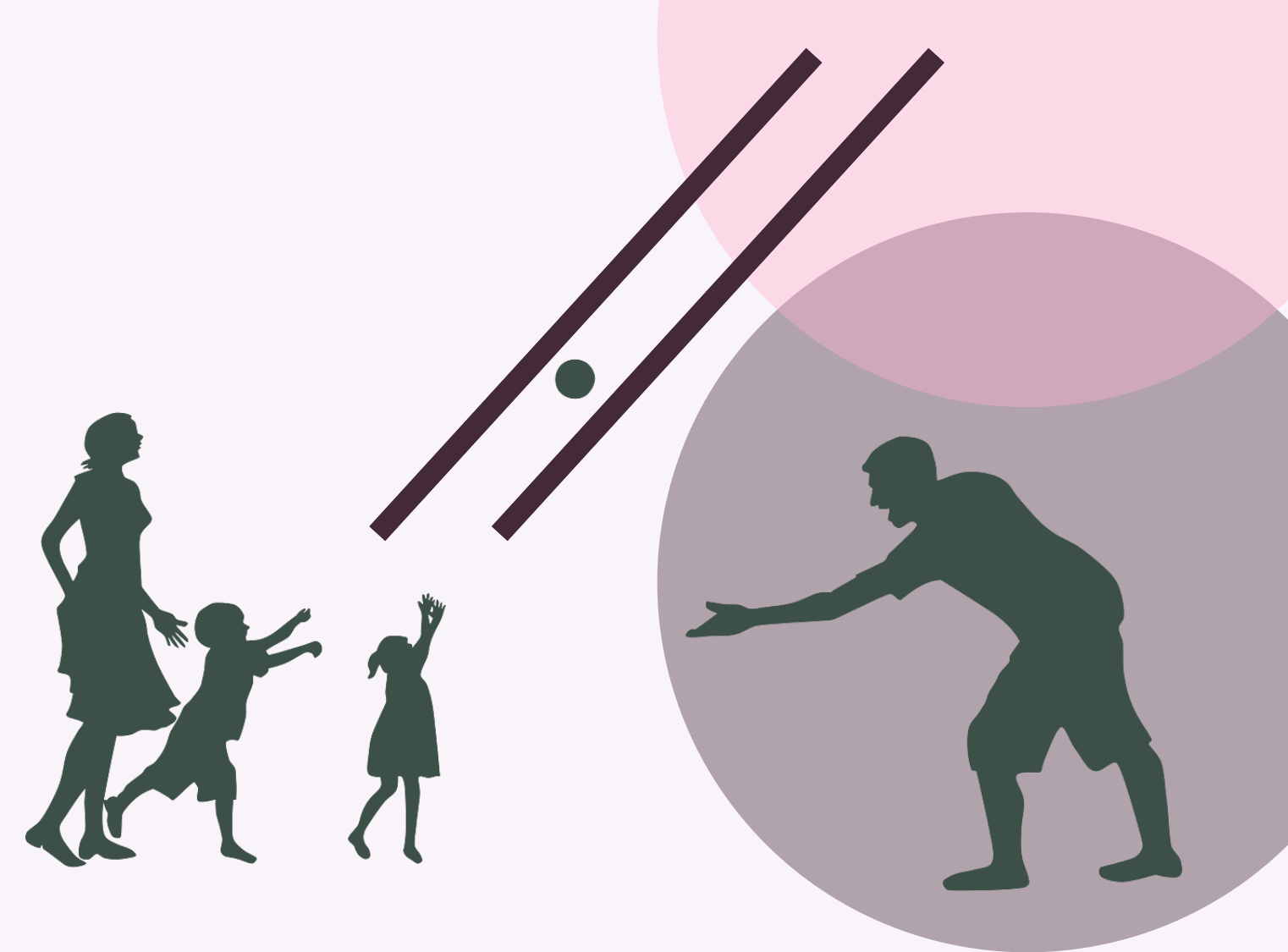


Mgr. Andrea Šatopletová, ACC

Jak skloubit mou náročnou práci a moji (náročnou) rodinu?

www.andreasatopletova.cz
www.efektivnizena.cz
www.umimrictne.cz

1. VYMEZTE SI JASNÉ PRACOVNÍ CÍLE



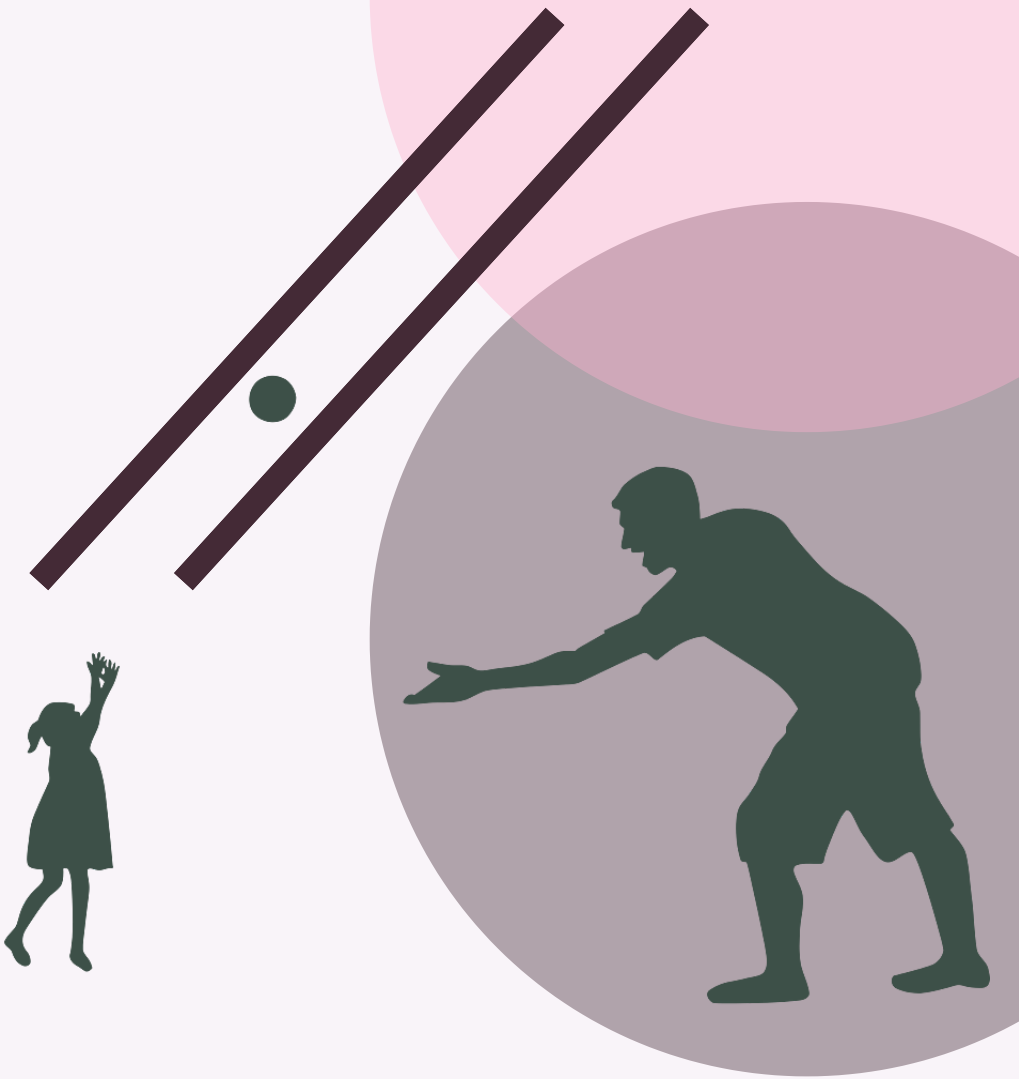
1.VYMEZTE SI JASNÉ PRACOVNÍ CÍLE

PRAVIDLA

1. Vyberte maximálně 3 projekty.
2. Pojmenujte cíl každého jednou větou.
3. Cíl musí být:
 - Pozitivní
 - Měřitelný
 - Konkrétní
 - Reálný
4. Na kolik chcete cíle naplnit?
5. Jak moc věříte, že jdou naplnit?



2. NAPLÁNUJTE STRATEGII

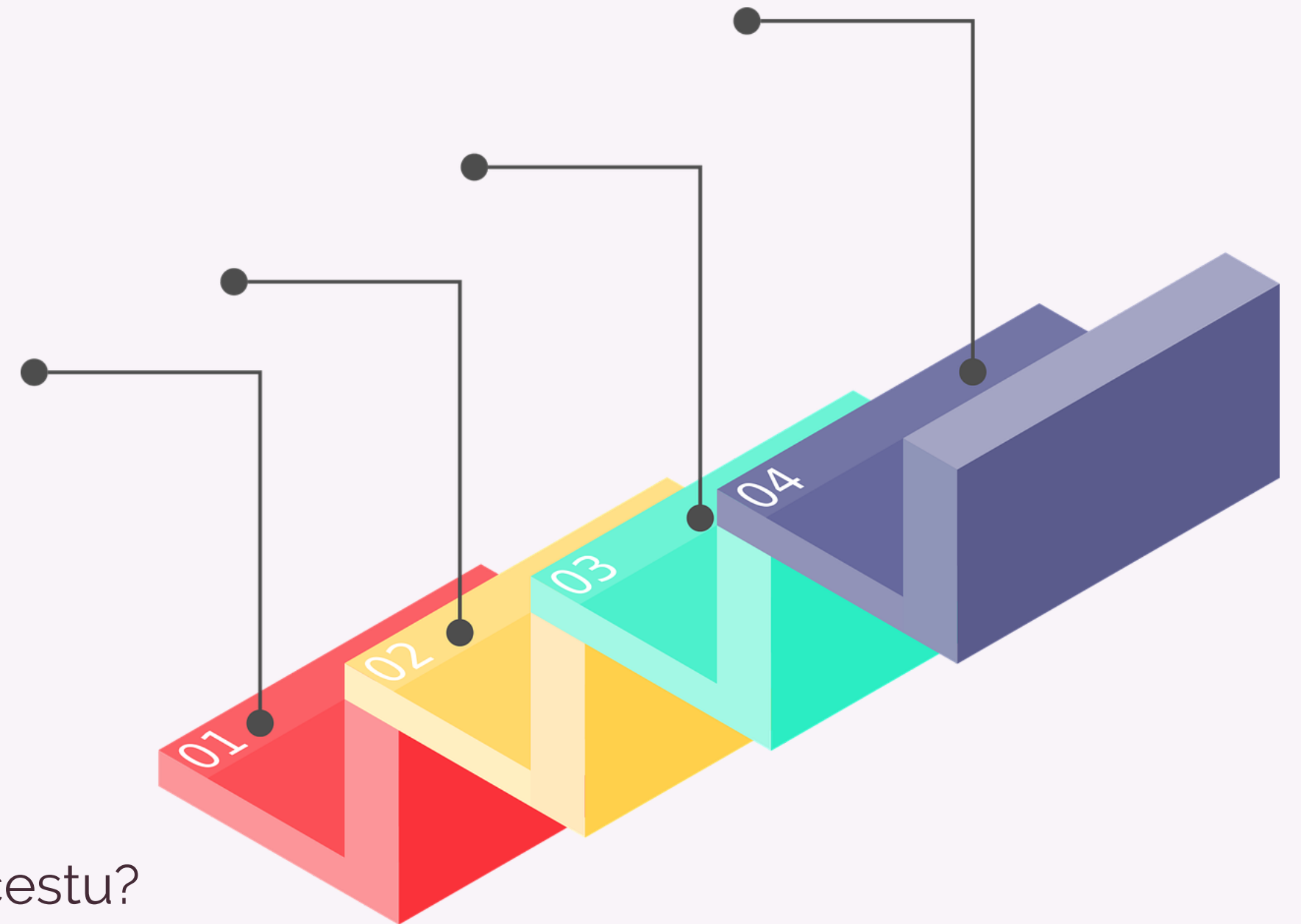


2. NAPLÁNUJTE STRATEGII

A) PŘEDSTAVTE SI SCHODY

Zodpovězte si:

1. Co určitě nechci, co se nesmí stát (0)?
2. Jak vypadá cíl za půl roku (10)?
3. Kde startuji (3)?
4. Jaké jsou milníky a rozdíly (4,6,8)?
5. Jaké jsou mé možnosti?
6. Co už teď dělám?
7. Co začnu dělat nově?
8. Co posílím?
9. Za jak dlouho/kdy konkrétně zhodnotím svou cestu?
10. Čím se oceníte za měsíc, půl rok?



2. NAPLÁNUJTE STRATEGII

B) VYUŽIJTE ŠKÁLU

CO NECHCI

CO CHCI

START

Kde startuji?
Co už teď dělám?
Jaké možnosti mám za sebou?
Co mohu ještě zkusit?

1. MILNÍK

Jak vypadá dosažení bodu 4?
Co je jinak?
Co funguje?
Co ještě nefunguje?
Jak se cítím?
Co mě posune kousek blíž 10?

2. MILNÍK

Jak vypadá dosažení bodu 6?
Co je jinak?
Co funguje?
Co ještě nefunguje?
Jak se cítím?
Co mě posune kousek blíž k 10?

3. MILNÍK

Jak vypadá dosažení bodu 8?
Co je jinak?
Co funguje?
Co ještě nefunguje?
Jak se cítím?
Co mě posune kousek blíž 10?

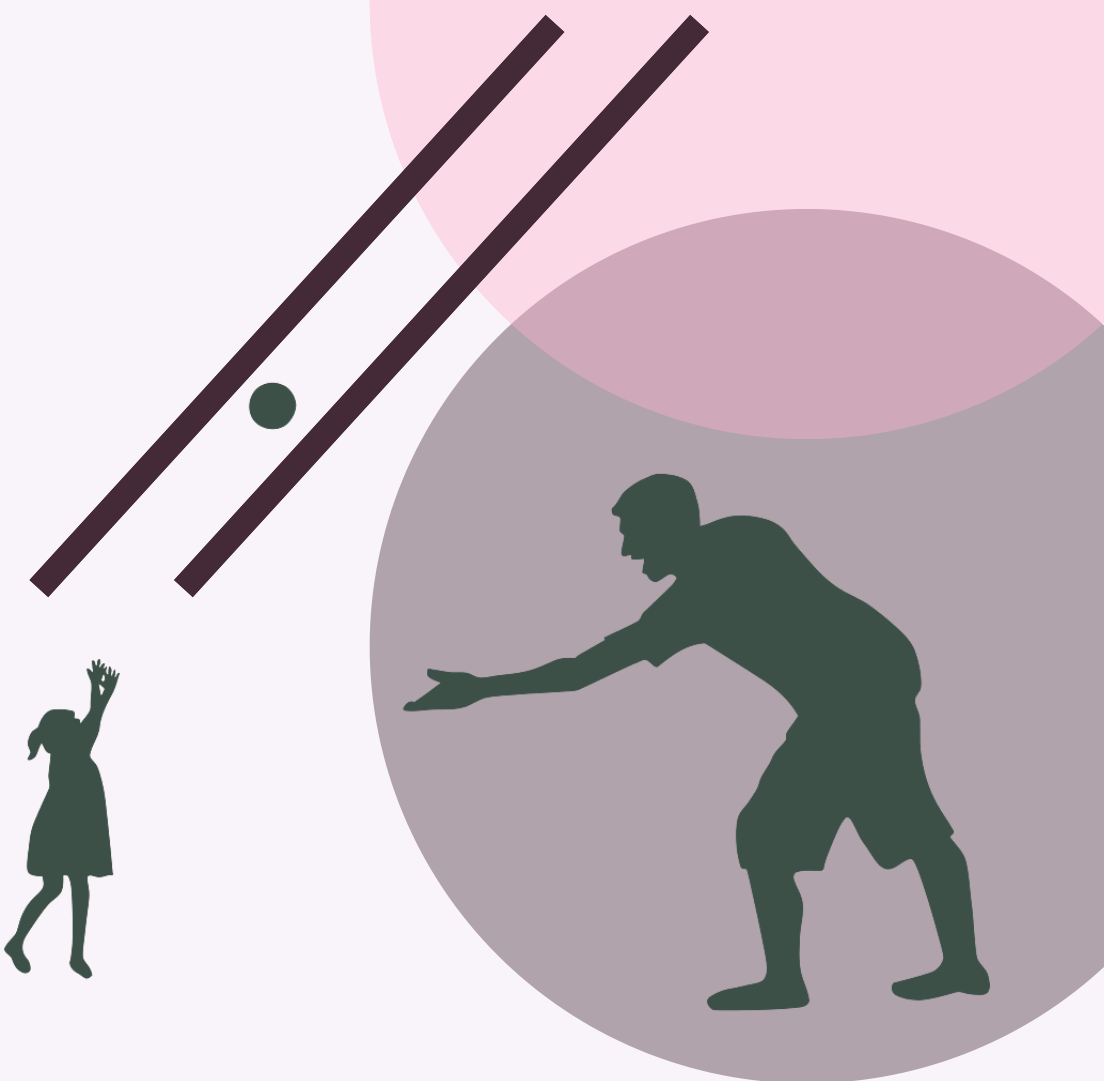
CÍL

Jak poznám, že jsem na 10?
Co je v 10 jinak?
Čím to mohu změřit?
Jak se v 10 cítím?
Jak se to odrazí na šéfovi?
Jak se budou chovat kolegové?
Jak se budu cítit:

- doma?
- s partnerkou/partnerem?
- s dětmi?

Jak se ocním?

3. STANOVTE SI HRANICE



3. STANOVTE SI HRANICE

STANOVTE SI JASNÉ ČASOVÉ HRANICE VE SVÉM DNI

1. PRACUJI od - do...
2. JSEM S RODINOU od - do...
3. VYPÍNÁM PC A MOBIL od - do...

Pevně si své hranice držte... Komunikujte otevřeně změny.

Pozměňujte hranice podle svých potřeb a poznání...



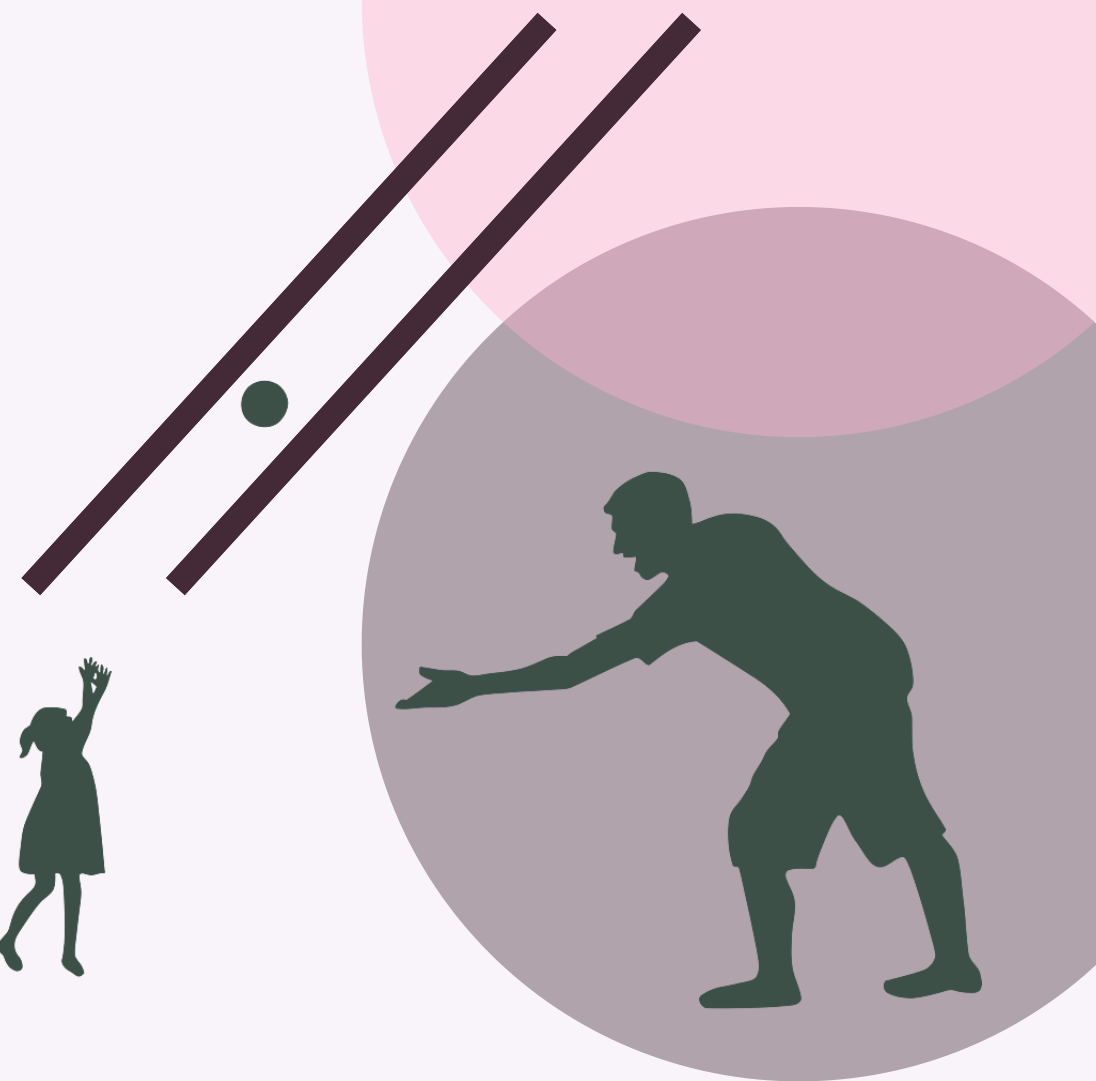
3. STANOVTE SI HRANICE KDYŽ JSTE S RODINOU, BUĎTE S NÍ NAPLNO

POŘIĎTE SI BLOČEK MĚJTE HO PO RUCE NA ZÁPISKY

1. Vysvětlete rodině tento nový pozitivní zvyk, který vám pomáhá být s nimi NAPLNO.
2. Během pár sekund bez komentáře zapište důležitou myšlenku a dál se věnujte rodině.
3. Mějte zajímavý program, který vám nedovolí myslet na práci.
4. Projevte upřímný zájem o svou rodinu, když jste spolu.



4. NAPLÁNUJTE SI CELÝ DEN EFEKTIVNĚ



4. NAPLÁNUJTE SI CELÝ DEN EFEKTIVNĚ

RÁNO SE ZASTAVTE

1. Zhodnoťte, kde se nacházíte ve své strategii.
2. Stanovte si minimálně 1 osobní plán.
3. Přečtete si poznámky z bločku a zakomponujte je do svého dne a strategie.
4. Finálně si definujte si 3 nejdůležitější úkoly dne.
5. Využijte škálu nebo schody v malém...
6. Udělejte maximum pro to, abyste své úkoly a povinnosti v ten den uzavřeli.
7. Dbejte na to, aby se určitě naplnil váš osobní plán.



4. NAPLÁNUJTE CELÝ DEN EFEKTIVNĚ A...
BUĎTE NAPLNO A V KLIDU S RODINOU.

”

WWW.EFEKTIVNIDEN.CZ

ZBAVIT SE HARAMPÁDÍ A SOUSTŘEDIT SE NA TO
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VYŽADUJE URČITÉ UMĚNÍ. JE
TO JEDNODUCHÉ A JE TO PŘENOSITELNÉ.
VYŽADUJE TO POUZE ODVAHU ZKUSIT JINÝ
PŘÍSTUP.

GEORGE ANDERS