

ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

ĆWICZENIE JAK WYZNACZAĆ PRIORYTETY?



Mapa Priorytetów



I Z A K R E J C A - P A W S K I

Jak wyznaczać priorytety?

Doba jest dla Ciebie za krótka? Ciągłe brakuje Ci czasu? Gonisz zaległości?

Nazywam się Iza Krejca-Pawski i swoim czasem zarządzam świadomie od ostatnich 10 lat. Wiele lat temu byłam bardzo zestresowaną i zapracowaną osobą, która pomimo, że zajmowała ważne stanowisko, nie miała nigdy na nic czasu. Wszystko się zmieniło, gdy podjęłam decyzję, że od tej pory będę zarządzać moim czasem ELASTYCZNIE!

Jedną z rzeczy, która niezwykle mi pomogła, było opanowanie wyznaczania priorytetów każdego dnia w pracy. Dlatego właśnie dzielę się z Tobą ćwiczeniem z Planera Elastycznego Zarządzania Czasem!

Być może:

- Pracujesz ciężko cały dzień, a na koniec i tak masz wrażenie, że nic nie zrobiłeś.
- Ciągłe słyszysz, jak ważne są priorytety, ale w praktyce nie wiesz, jak je wyznaczać.
- Twoim problemem jest chaos w pracy i praca z mało zorganizowanymi ludźmi?

Jeśli te problemy Ciebie dotyczą oznacza to, że musisz wyznaczyć priorytety! Mapa pomoże Ci określić je w prosty i szybki sposób.

Co zyskasz tworząc własną Mapę Dziennych Priorytetów?

- Wyznaczysz Twoje codzienne priorytety tak, aby wiedzieć, co jest ważne.
- Sprawdzisz, czy robisz to co trzeba każdego dnia.
- Ułatwisz sobie planowane zadań każdego dnia, kierując się priorytetami.
- Zdecydowanie zwiększysz swoją skuteczność analizując, na jakich zadaniach spędzasz dzień i czy prowadzą Cię one do efektów, jakie chcesz osiągnąć!

Zaczynamy!

Iza Krejca-Pawski

ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

MAPA PRIORYTETÓW



Iza Krejca-Pawski
izakrejcapawski.pl

Dobowa mapa priorytetów w życiu zawodowym i prywatnym

1. Pomyśl o Twoich codziennych dniach w tygodniu, na czym zazwyczaj spędzasz czas w ciągu przeciętnego dnia.
2. Zapisz listę aktywności, na wykonywaniu których spędzasz Twoją zwyczajową dobę.

Przykładowe aktywności: sen, praca, zakupy, sprzątanie, oglądanie TV, spacer z psem, ćwiczenia, zabawa z dziećmi, odrabianie lekcji, czytanie itp.

3. Przyporządkuj każdej aktywności inny kolor, zamalowując ilość czasu, jaką spędzasz na wykonywaniu każdej z nich biorąc pod uwagę 24 godziny, czyli pełną dobę.

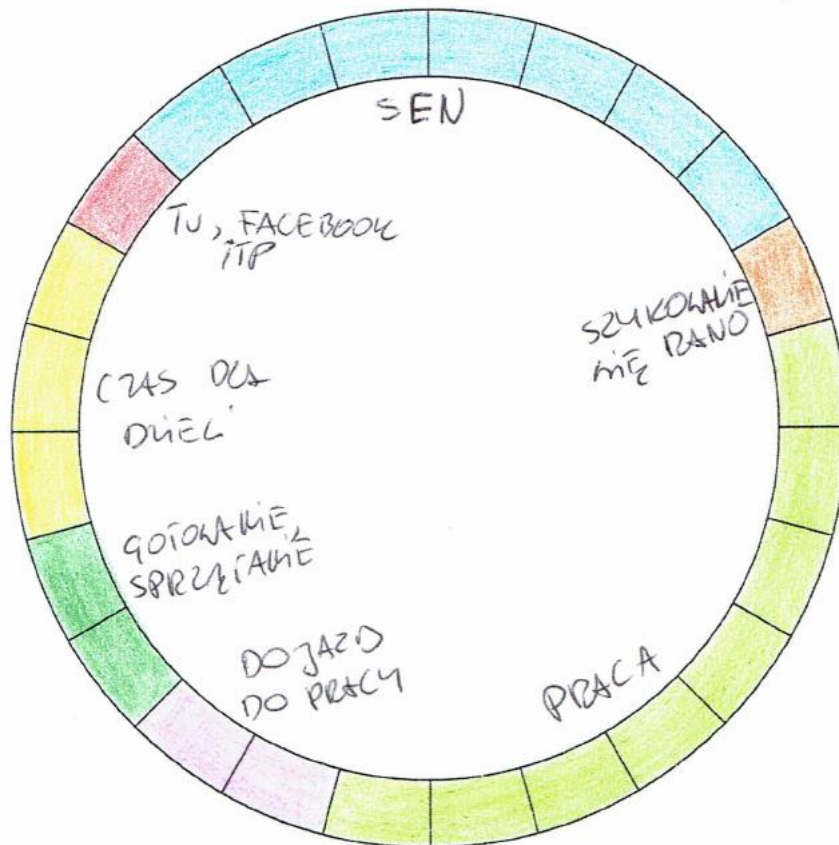
Przykładowo: jeżeli śpisz średnio 7 godzin, zamaluj je, jeśli pracujesz 8 godzin, zamaluj, jeśli dojeżdżasz do pracy 30 minut dziennie, zamaluj.

Możesz także zamalować aktywności, na które przeznaczasz 30 czy 15 minut.

Przykład:

Cel: na koniec dnia chcę mieć poczucie dobrze spędzonego dnia, że zrobiłam coś wartościowego.

Kluczowe aktywności: sen, praca, szykowanie się rano, dojazd do pracy, zajmowanie się domem (gotowanie, sprzątanie itp.), czas dla dzieci, czas „dla siebie” - TV, Facebook.



Pamiętaj! Koncentruj się na przemyślanym działaniu!



ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM

MAPA PRIORYTETÓW

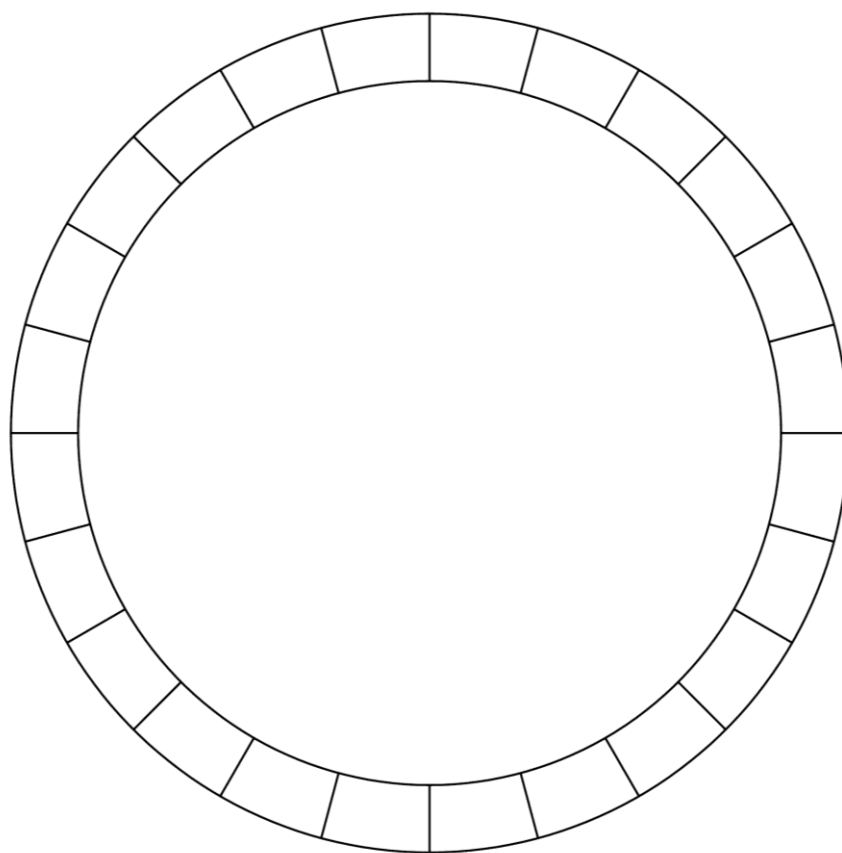


Iza Krejca-Pawski
izakrejcapawski.pl

Cel: z jakim poczuciem chcę kończyć każdy dzień?



Moje aktywności w ciągu doby to:



A teraz spójrz na mapę i zadaj sobie pytanie:

Czy spędzasz Twoje dni robiąc to, co jest dla Ciebie ważne?

Czy masz czas na najważniejsze obszary?

Jeśli nie: to jakich przesunąć czasu na poszczególne sprawy dokonasz, aby mieć czas na to, co dla Ciebie najistotniejsze? Co przestaniesz robić, aby mieć więcej czasu na to, co ważne?

Pamiętaj! Koncentruj się na przemyślanym działaniu!



TWOJA ŚCIEŻKA ROZWOJU

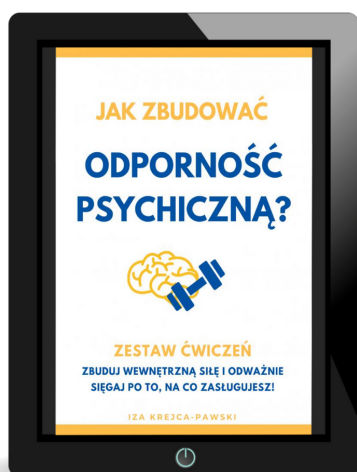
Elastyczne Zarządzanie Czasem



PLANUJ ELASTYCZNIE!
Planer to zestaw 12 narzędzi do planowania.

Planuj Elastycznie i nadaj jasny kierunek swoim działaniom!

"ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM"
Poznaj Elastyczne Zarządzanie Czasem dla aktywnych i zapracowanych!



"JAK ZBUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ"
Wykonaj serię ćwiczeń, które wzmocnią Cię wewnątrz!

www.SKLEP.izakrejcapawski.pl

Poznajmy się bliżej!

Poznaj Ize

O AUTORCE

Izabela Krejca-Pawski – trenerka ceniona za konkrety i świeże spojrzenie. Jej klienci umawiają 8 spotkań na 11 telefonów, podnoszą sprzedaż o 30% i odzyskują kontrolę nad swoim czasem. Jej misją jest sprawienie, żeby wszystkie osoby, które sprzedają i zarządzają zespołami osiągały podobne wyniki.

900 osób rocznie rozwija u Izy na szkoleniach umiejętności sprzedaży, umawiania spotkań, zarządzania czasem zespołem oraz obsługi klienta. Jako trener odsłuchiwała ponad 2700 nagrań rozmów sprzedażowych handlowców, konsultantów, doradców i telemarketerów z wielu branż. Certyfikowany trener sprzedaży. Licencjonowany konsultant Odporności Psychiczej (Mental Toughness MTQ48). Szefowa firmy szkoleniowej IKP Szkolenia.



Iza Krejca-Pawski



IZA JEST AUTORKĄ CENIONYCH KSIĄŻEK, EBOOKÓW I PLANERÓW



AUTORKA PONAD 50 ARTYKUŁÓW ORAZ WYPOWIEDZI EKSPERCKICH DLA

Bankier.pl RZECZPOSPOLITA

NOWA SPRZEDAŻ

SZEF SPRZEDAŻY

AS SPRZEDAŻY

MŚBiznes

Magazyn E-commerce

BUSINESS WOMAN&life

SUKCES PISANY SZMINKA