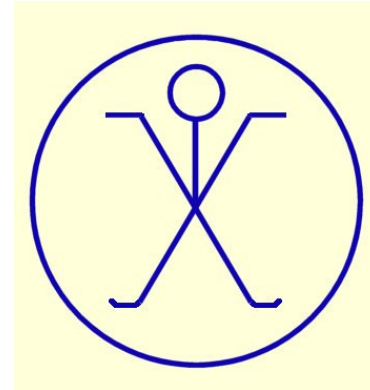




# Időgazdálkodás

---



EduTech Consulting tréning,  
Csíkszereda



# Tanfolyami gorillák

---

- Alszanak
- Beszélgetnek
- Rajzolgatnak
- Elgondolkodnak
- „Na, hadd halljan...”

**NEM**



# Napunk célja

---

- Legyen jobb  
az eredményességünk  
a közérzetünk  
a munkában és a magánéletben  
egyaránt!



Mottó:

---

Csakis az én hibám,  
ha nem kapok eleget az élettől!



# Mi az idő?

---

- érték, és nincs belőle korlátlanul
- nem raktározható
- korlátozottan helyettesíthető
- a változás mérésére szolgáló fogalom



## Mi az idő? (2.)

---

- **newtoni idő** (realista): egy kiterjedés, melyben események egymásutáni sorrendben történnek és az idő maga is mérhető
- **kanti idő** (idealista): az emberi szellem alapvető szerkezetének része olyan elvonatkoztatott fogalmakkal együtt mint a „tér”, vagy „szám”
- **bergsoni idő**: a személyesen érzékelt idő



# Időutazás, időzónák

---

- Gondold át az elmúlt 5 évet!
  - Szubjektív időérzékelés (csúcspontok)
- Melyik a legfontosabb időzóna?
  - MÚLT                      nem befolyásolható
  - JELEN                     itt dől el minden
  - JÖVŐ                      befolyásolható
- „Itt és most”-ban kell élni, a jelenre kell koncentrálni, DE pozitív jövőkép is kell!



# Személyes életút grafikon

---

- Rajzold meg az időben az emlékezésed kezdetétől
  - Eredményesség
  - Fejlődés
  - Kapcsolatok
  - Nehézségek grafikonokat!



## Feladat: Írd le...

---

- 5 alapvető értéked!
- 3 jelenlegi célodat!
- mit tennél, ha 6 hónapod lenne hátra!
- mit tettél volna meg, ha lett volna hozzá bátorságod!
- mely tevékenységekbe szoktál belemerülni!



# Hatékonyság

---

- Mivel mérjük?

$$\frac{\text{Eredmény}}{\text{Befektetés (idő)}}$$

- Cél nélkül nincs eredmény...
- Cél nélkül nincs hatékonyság!



# Hatékonyság vagy Hatásfok

---

- Aki a határidőre nem figyel, az legfeljebb **hatékony**
- Aki viszont csak a határidővel foglalkozik, annak csak jó **hatásfokú** az időgazdálkodása



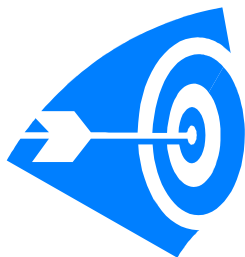
## Feladat: Írd le...

---

- 5 alapvető értéked!
- 3 jelenlegi célodat!
- mit tennél, ha 6 hónapod lenne hátra!
- mit tettél volna meg, ha lett volna hozzá bátorságod!
- mely tevékenységekbe szoktál belemerülni!

# Időgazdálkodás feladata

---





## A cél

---

- jelentsen kihívást, de legyen elérhető
- mindig egy konkrét területre vonatkozzék
- legyen egyszerű és világos
- legyen mérhető
- -hoz mindig hozzátartozik a határidő és a felelős személy
- az eredményre vonatkozzék, ne pedig a cselekedetre



## A cél

---

- mit akarunk csinálni?
- kivé akarunk válni?
- hová akarunk eljutni?
- mekkora jövedelmet akarunk, hogy vágyainkat megvalósítsuk?
- milyen értékek mellett kötelezzük el magunkat?



## Feladat:

---

- Írd le életed jelenlegi három darab 5 éves célját!

**R**eális

**E**lérhető

**M**érhető

**E**losztott

**K**onkrét



## Vannak kötöttségek, de...

---

- Időnk jelentős részében nem azzal foglalkozunk, amivel akarunk,
- de a Pareto elv itt is érvényesül (80-20 szabály)!
- Ha a 20%-ot hatékonyabban szervezem, nő a teljesítményünk.



# Prioritásképzés a teendők között

---

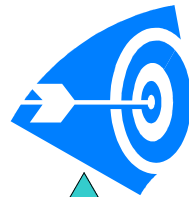
- Véletlenszerű
- Időrendi
- Tudatos

# Tudatos prioritásképzés például

	FONTOS	NEM FONTOS
SÜRGŐS	5%	30%
NEM SÜRGŐS	15%	50%

# Időgazdálkodás feladata

---



Fő területek

Feladatok

Tevékenységek

365

31

7

1



Kósa András László  
[www.kozeletre.hu](http://www.kozeletre.hu)

2010.07.27.

20



# Tervezési peremfeltételek

---

- Időnk jelentős részét nem mi határozzuk meg (ezeket rögzíteni és lehetőleg tervezni is kell)
- Ha túlterheljük magunkat az eredmény csak fáradtság és stressz
- Agy működésének szintjei, korlátai (rendezés, rendszerezés kell)



# Szemponatok a főterületekhez

---

- Beosztottak
- Belső kapcsolatok
- Külső kapcsolatok
- Projektek
- Adminisztráció
- Pénzügyek
- Személyes fejlődés
- Család, barátok
- Egyebek, apróságok



## Feladat:

---

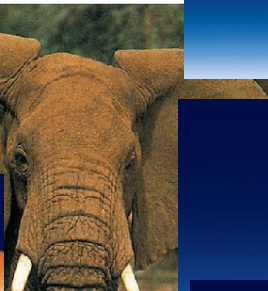
- A céljaidnak megfelelően határozd meg a fő területeidet!
- Határozd meg 1 területen a feladatokat (legalább kezdetieket)!
- Határozd meg a tevékenységeket, amelyeket meg kell tenned!

# Hány elefántot tudsz elfogyasztani?

---



# Elefántból szendvics(ek)



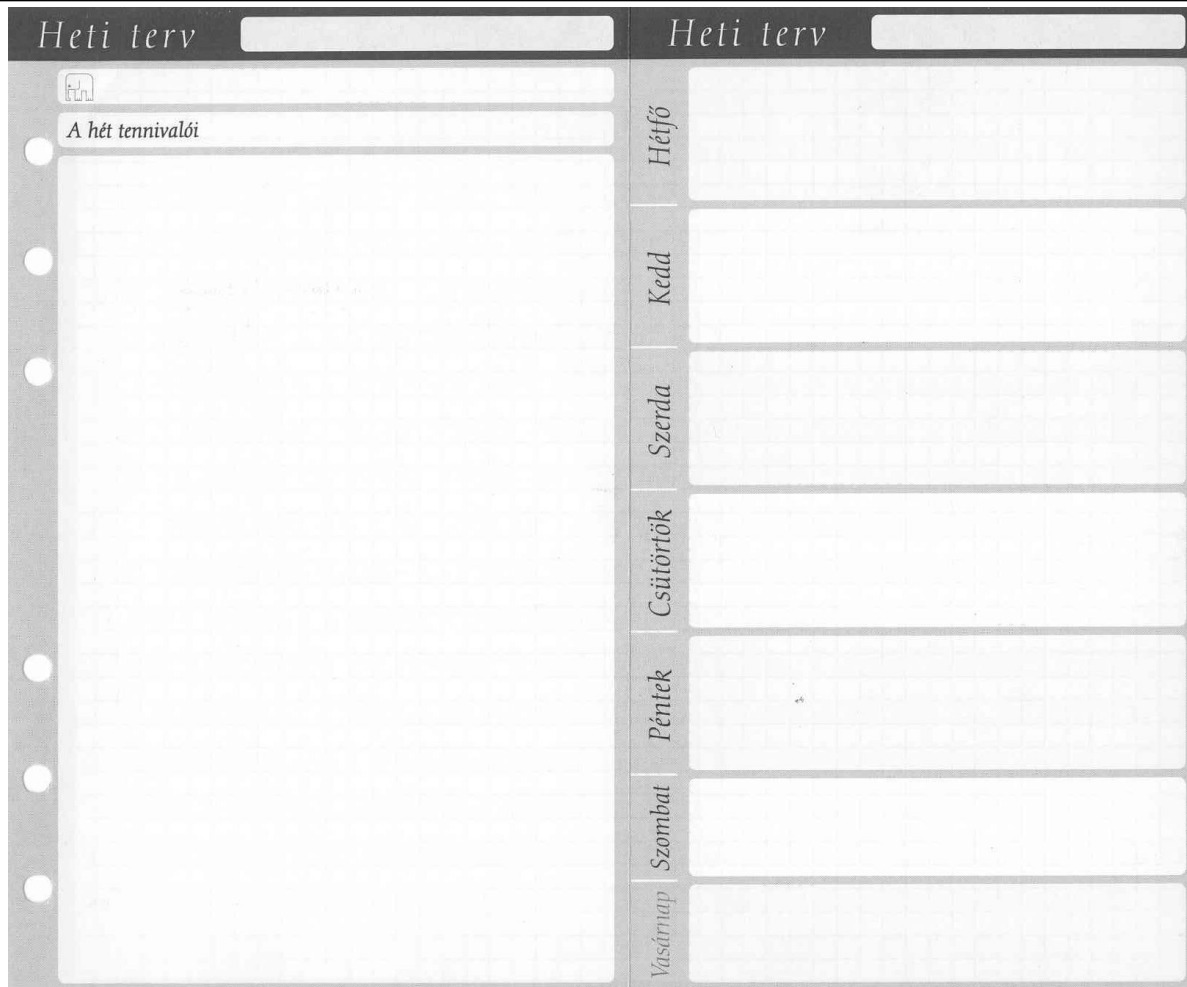


## Segédeszköz szempontjai

---

- Kialakult adatbázis, döntési alap szerint döntünk.
- Nem időrendi, hanem logikai rendben tárolja az adatokat!
- Akár egy gyűrűs füzet is lehet.
- Lássunk egy példát!

# Heti terv





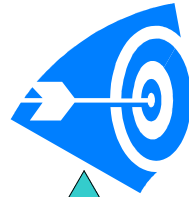
# Napi terv

---

- Fix időpontok beírása
- Napi elefánt szendvics
- Tennivalók
- Kommunikációs feladatok
- Bioritmus a nap folyamán
- Csendes óra
- Tartalék idők kellene

# Eredmény

---



Kósa András László  
[www.kozeletre.hu](http://www.kozeletre.hu)



## Mikor tervezzünk?

---

- A legnagyobb bizonytalanságot a közeljövő bizonytalansága okozza
- Fix időpontokat egyeztetéskor
- Heti tervet hét utolsó munkanapjának zárásaként
- Napi tervet a munkanap zárásaként
- Kivételeket felmerüléskor



# Jó gyakorlást, sok sikert!

---