

MANAGEMENTUL TIMPULUI

AMINTIȚI-VĂ ȘI SPUNEȚI-I UNUI COLEG...

- Când v-ați plâns ultima dată că nu aveți suficient timp pentru o activitate anume? Precis, de cât timp ați mai fi avut nevoie?
- Cine / ce v-a limitat timpul disponibil? Cine / ce v-a reținut să terminați activitatea respectivă la timp

PASUL 1: AFLAȚI CUM VĂ PETRECEȚI TIMPUL

- Ce roluri aveți în viață? (mamă/tată, soție/soț, cadru didactic, prieten etc.)
- Procentual, cât timp alocați fiecărui rol? (într-o zi, într-o săptămână). Cât de des suprapuneți rolurile?
- Care sunt activitățile principale pe care le desfășurați? de ex. dormit, igienă personală, hrănit, transport, muncă, activități gospodărești, relaxare etc.
- Cât la sută din timpul unei săptămâni acordați fiecăruia din aceste tipuri de activități?

PASUL 2: STABILIȚI-VĂ SCOPURI PERSONALE ȘI PROFESIONALE ÎN VIAȚĂ

- Ce vreți să faceți? Unde vreți să ajungeți?
- Ce vă place să faceți?
- Cunoașteți-vă! Reflectați asupra punctelor voastre tari și slabe.
- Informați-vă! Identificați oportunitățile și amenințările existente.
- Analizați-vă astfel cel puțin de două ori pe an.
- Formulați-vă priorități și țineți-vă de ele.

PASUL 3: STABILIȚI CUM VĂ VEȚI ATINGE SCOPURILE

- Gândiți-vă la modalități prin care puteți să vă atingeți scopurile. Notați-le și decideți care sunt cele mai potrivite pentru voi.
- Stabiliți-vă ordinea acțiunilor – scrieți-vă planuri de acțiune.
- Segmentați acțiunile mari în pași mici. Stabiliți termene clare și realizabile.
- Cumpărați-vă o agendă și întocmiți-vă liste cu lucrurile pe care le aveți de făcut în fiecare zi.

PASUL 4: STABILIȚI INDICATORII CARE VĂ ARATĂ PROGRESUL

- De unde veți ști dacă aveți succes sau dacă ați eșuat?
- Stabiliți-vă indicatori cantitativi și calitativi.
- Discutați rezultatele eforturilor voastre cu persoanele care sunt implicate (familia, șeful, colegii, beneficiarii muncii voastre).

PASUL 5: BUCURAȚI-VĂ DE PROGRESUL REALIZAT!

- Bifați lucrurile pe care vi le-ați propus și le-ați realizat.
- Transferați lucrurile nerealizate în următoarea listă cu lucruri de făcut.
- Atrageți atenția celor implicați asupra progresului vostru.
- Răsplățiți-vă pentru succese (cât de mici)!

REȚINEȚI!

- Autocunoașterea

- Scopurile clare
- Prioritățile la care vă angajați
- Planificarea amănunțită
- Indicatorii calitativi și cantitativi
- Celebrarea
- PRINCIPIUL PARETO – REGULA 80:20
 - 80% din efortul *neconcentrat* generează doar 20% din rezultate;
 - restul de 80% din rezultate se obține cu efort de 20%