Jak mít konečně hotovo

Zuzka Ježková

Motivace a prostor pro kurz

Co vás vedlo k tomu, že jste si trénink objednali? Co vás štve tak, že už s tím chcete něco udělat? Čeho chcete ve svém životě méně či více?

Co se stane, když teď nic nezměníte? Jak bude vypadat váš život?

Jak vypadá váš život za 3 měsíce optimálně? Tedy v době, kdy už nějakou dobu aplikujete do praxe vše nové, co jste se naučili.

Představte si, že se vám to skutečně podařilo. Co se změnilo? Jak vypadá váš den? Co děláte jinak? Co vidíte? Co slyšíte? Co se změnilo pro vaše blízké? Co ještě vás napadá, když si představíte, že jste to dokázali? Na chvíli zavřete oči a zůstaňte s tou představou. Pak si zapište, co vám připadá důležité.

Motivace a prostor pro kurz

Víme ale, že život není ideální. Pojďme najít to nejdůležitější.
Jaká je jedna nejmenší věc, kterou když se vám podaří změnit, už se za ni budete moci ocenit?

Jak si pro sebe vytvoříte prostor, abyste se mohli věnovat kurzu?

1. Dejte si do diáře termíny živých setkání na ZOOM.

2. Pokuste se v každém týdnu najít ještě 2-3 hodinky pro sebe, kdy byste se chtěli věnovat věcem z kurzu. Zapište si do diáře, kdy to bude.

3. Co můžete po následující týdny vypustit? Čeho můžete dělat méně, abyste měli prostor na kurz?

4. V čem na sebe budete v následujících týdnech hodnější? Jak se oceníte za každý drobný krok na cestě?

Možná, že se vám za 3 měsíce nepodaří dosáhnout úplně všeho, co jste si představili. To záleží na tom, jak velké cíle jste si dali a kolik dáte do tréninku sil.
Podstatné ale je, že víte, jakou cestou se chcete vydat a proč na ní chcete vydržet. Jestli jejího cíle dosáhnete za čtvrt nebo za půl roku je už v kontextu vašeho života v podstatě „detail“.

Životní priority

KE KAŽDÉ OBLASTI:

•Proč je pro mne důležitá? Co mi přináší? Co si ní naplňuji?

•Co dělám, když ji naplňuji? Jak ji naplňuji?

•Na stupnici 1-10 (1 je nejhorší, 10 je nejlepší):

- Jak je pro mne tato oblast důležitá?
- Jak jsem spokojen/a s jejím naplňováním za posledních 12 měsíců?
- Na jaké číslo z hlediska naplňování bych se chtěl/a dostat v příštích 12 měsících?
- Co potřebuji udělat, abych se na to číslo dostal/a?

•Rituál – denní, týdenní, čtvrtletní

Nejdůležitější věci roku

Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková

Intelekt, seberozvoj

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Kariéra

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Koníčky, naplňování talentu

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková

Zdraví

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Finanční zabezpečení, majetek

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Kvalita života, prostředí

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková

Láska partnerská

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Rodičovství

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Širší rodina

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková

Přátelé

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Charakter, hodnoty, sebepřijetí

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Vize a odkaz

Priorita

Spokojenost současná

Spokojenost budoucí

Proč je důležitá

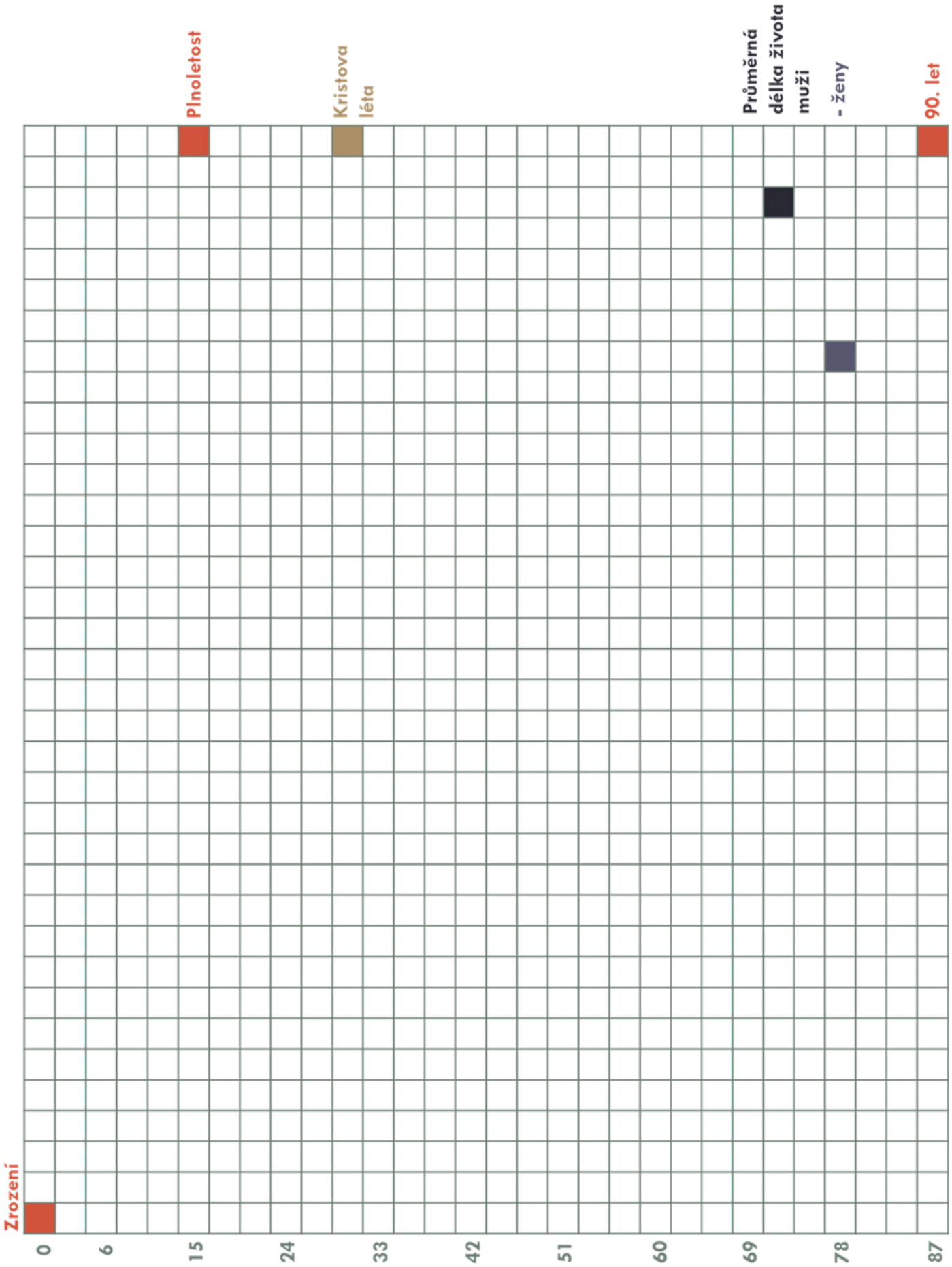
Jak naplňuji

Co potřebuji pro posun

Rituál

Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková



Životní priority - 12 oblastí

Zuzka Ježková

Poznámky z vizualizace

Osobní příběh
Super hrdinové

Zuzka Ježková

Jsme na počátku příběhu, jehož hlavním hrdinou jste vy. Každý hrdina obvykle mívá nějaký sen, touhu. Co je vaším snem? Po čem toužíte?

Jaké překážky vám minulost a přítomnost kladly do cesty?

Jak jste tyto překážky překonali? Co vám pomohlo je překonat?

Jaké největší úspěchy jste zažili?

Jaké máte superschopnosti? Co jsou vaše vlastnosti, o které se můžete vždy opřít?

Jak je používáte? V jakých situacích vyniknou nejlépe? Kde a kdy jsou nejúčinnější?

Osobní příběh
Super hrdinové

Zuzka Ježková

Pro koho si musíte svoje superschopnosti uchránit?
Kdo potřebuje, abyste byli jeho superhrdinou?
Komu svými superschopnostmi pomáháte?
Komu a jak pomáháte žít lepší život?

Co potřebujete dělat, aby vaše superschopnosti nezmizely/neztratily svou sílu?
Co vám jako superhrdinům dodává sílu?

Kdo vám dodává sílu? Koho potřebujete mít ve svém životě?

Každý superhrdina může tento svět udělat lepším. Jak to můžete udělat vy?

Jaký odkaz na tomto světě chcete zanechat?

Osobní příběh
Vizualizace

Zuzka Ježková

Poznámky z vizualizace - poznamenejte si, co vám přišlo ve vizualizaci důležité.
Možná to mohly být tyto okamžiky:

- Váš největší nepřítel
- Vaše superschopnosti
- Vaše skutečné / pravé já
- Za co stojí bojovat
- Dar od moudrého já
- Rada od moudrého já - co je a co není důležité

Osobní příběh
Bylo, nebylo,...

Zuzka Ježková

Jak by se hrdina/hrdinka popsal, klíčové charakteristiky

JSEM

Hlavní hodnoty hrdiny/hrdinky

VĚŘÍM V

Čeho chce hrdina/hrdinka dosáhnout

TOUŽÍM

Co hrdinu/hrdinku motivuje? Co mu/jí pomáhá vše zvládnout?

POHÁNÍ MĚ

Osobní příběh
Bylo, nebylo,...

Zuzka Ježková

Výchozí bod hrdiny/hrdinky. Místo, kde jste teď.

ZAČÁTEK PŘÍBĚHU

Místo, kam se chcete dostat, kam dlouhodobě spějete.

KONEC PŘÍBĚHU

Jaký hlavní konflikt či výzvu hrdina/hrdinka řeší, čemu se musí postavit?

KLÍČOVÁ ZÁPLETKA

Jak se hrdina/hrdinka dostává z bodu "začátek příběhu" do bodu "konec příběhu"? Co udělá? Pište v přítomném čase.

STORY

Co hrdina/hrdinka dělá každý den či týden? Které aktivity jej/ji drží na jeho/její cestě?

PROCES

Jaká je nejčastější věta, kterou říká?

HLÁŠKA

Osobní příběh
Bylo, nebylo...

Zuzka Ježková

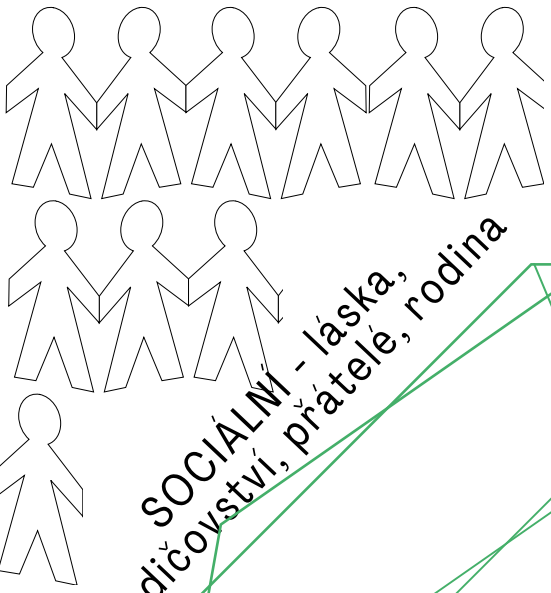
Převyprávějte příběh uceleně v pár větách.
Kdo odkud kam jde a co na své cestě zažívá/dělá.

Vylepšená verze

Zuzka Ježková

Osobní příběh

Kam směřuje, po čem touží, odkaz



MYSL - seberozvoj, kariéra, koníčky

SPIRIT - charakter, vize a odkaz

SUPERSCHOPNOST

SUPERSCHOPNOST

SUPERSCHOPNOST

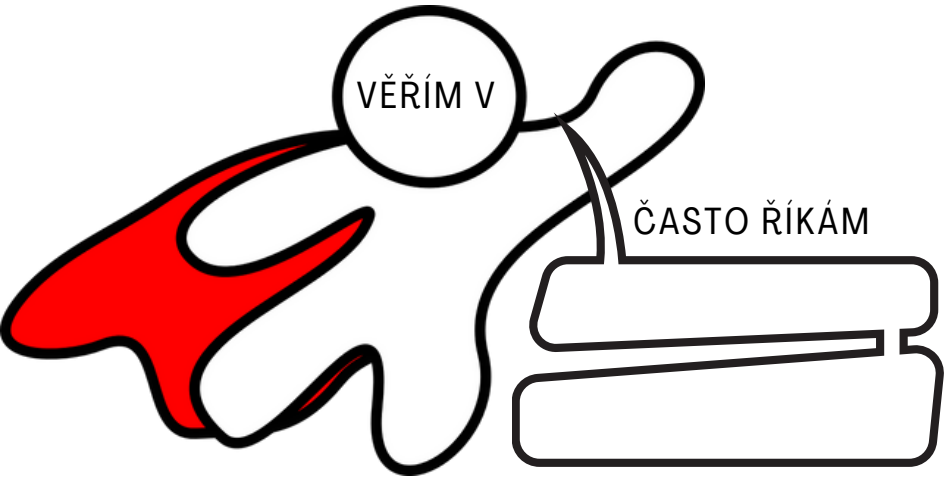
SUPERSCHOPNOST

TĚLO - zdraví, finance, prostředí

SOCIÁLNÍ - láska, rodičovství, přátelé, rodina

ANOTACE

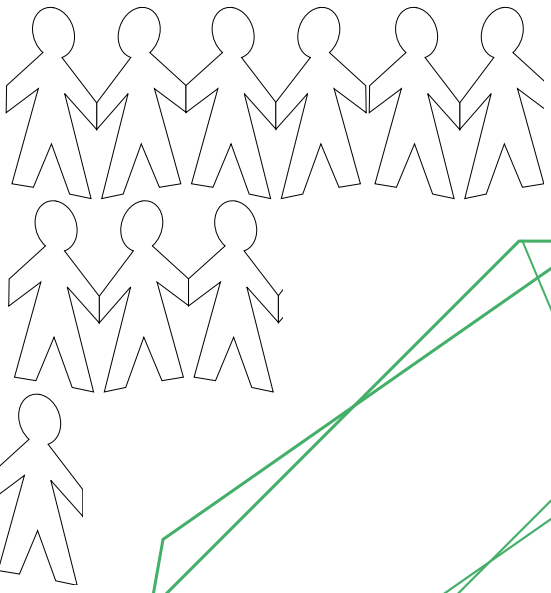
JSEM

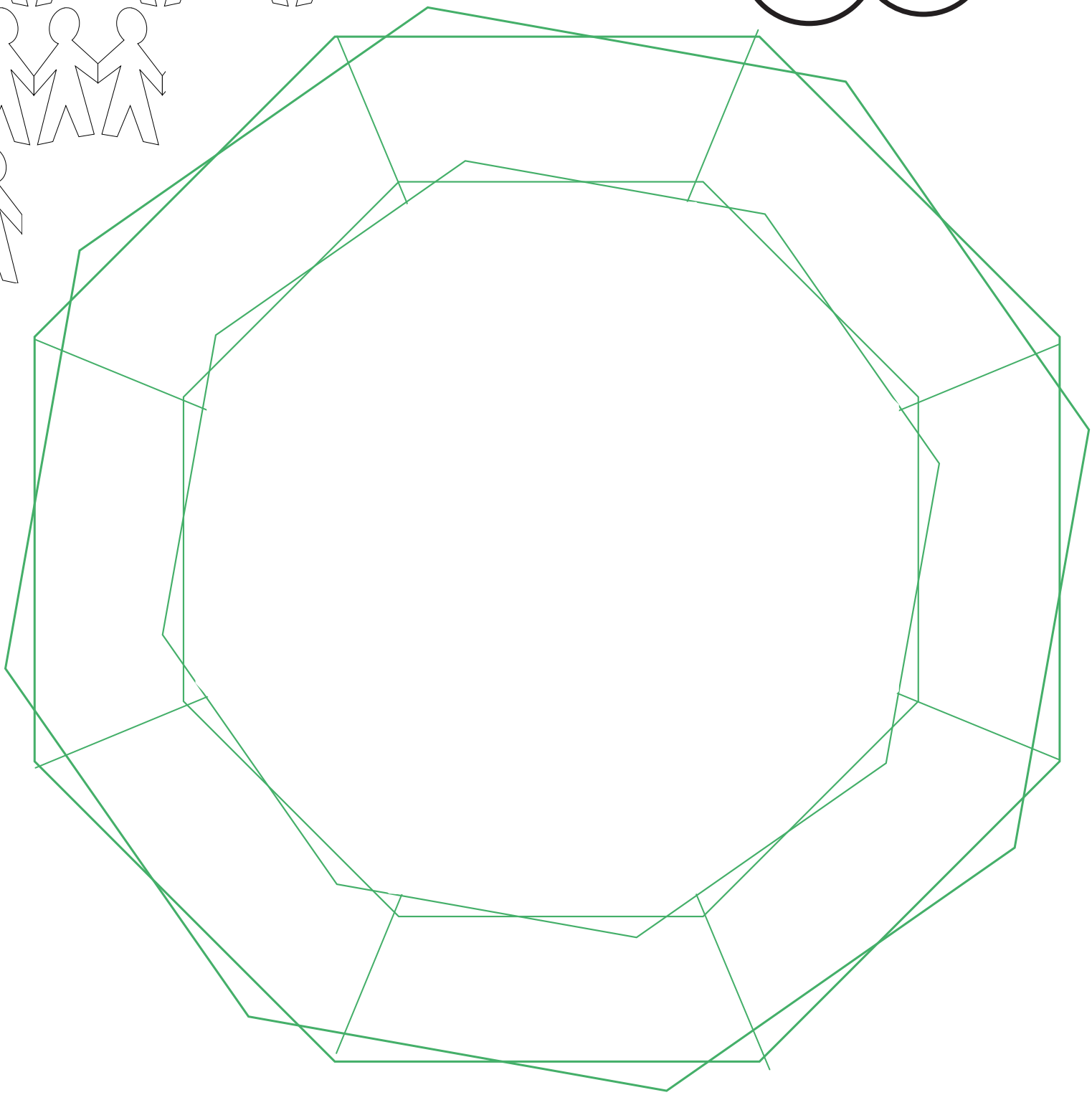


Zuzka Ježková

To důležité v práci

Moje pracovní poslání / Poslání mé organizace





Na okraje osmiúhelníku si napište kritéria, podle kterých poznáte, že se jedná o důležité úkoly. Doprostřed si pak pište ty velké důležité úkoly, které kritéria naplňují.

K důležitým úkolům obvykle patří:
•Úkoly, které mě posunují k dosažení cílů (mých osobních, cílů/vize organizace, ve které pracuji)
•Strategické úkoly, plánování
•Úkoly z oblasti prevence (usnadňují postup v budoucnu)
•Rozvojové úkoly

Matice důležité - naléhavé

Zuzka Ježková

	Naléhavé	Nenaléhavé
Důležité	**Urgentní záležitosti - lidé reagují na to, co přijde (hašení požárů).** Krize, neodkladné problémy, termínované úkoly.	**Proaktivní práce na důležitých úkolech.** Plánování, vyhledávání nových příležitostí, prevence, osobní rozvoj, budování vztahů.
Nedůležité	**Věci, které vypadají jako důležité, ale jsou jen urgentní.** Vyrušení, nečekané návštěvy, některé emaily a jednání, zbytečná byrokracie.	**Činnosti, kterými se pouze plýtvá drahocenný čas.** Některé telefony a návštěvy, spam, nadbytečná kontrola, surfování na netu, dlouhé porady.

	Naléhavé	Nenaléhavé
Důležité	**Kvadrant I** **NUTNOST** **=> UDĚLAT IHNED**	**Kvadrant II** **KVALITA A ROZVOJ** **=> UDĚLAT CO NEJDŘÍV**
Nedůležité	**Kvadrant III** **ROZPTYLOVÁNÍ** **=> MINIMALIZOVAT**	**Kvadrant IV** **ZLODĚJI ČASU** **=> NEDĚLAT VŮBEC**

Matice důležité - naléhavé

Matice důležité - naléhavé

Zuzka Ježková

Do "post-it" papírků si můžete připomenout kritéria, podle kterých poznáte důležité úkoly.

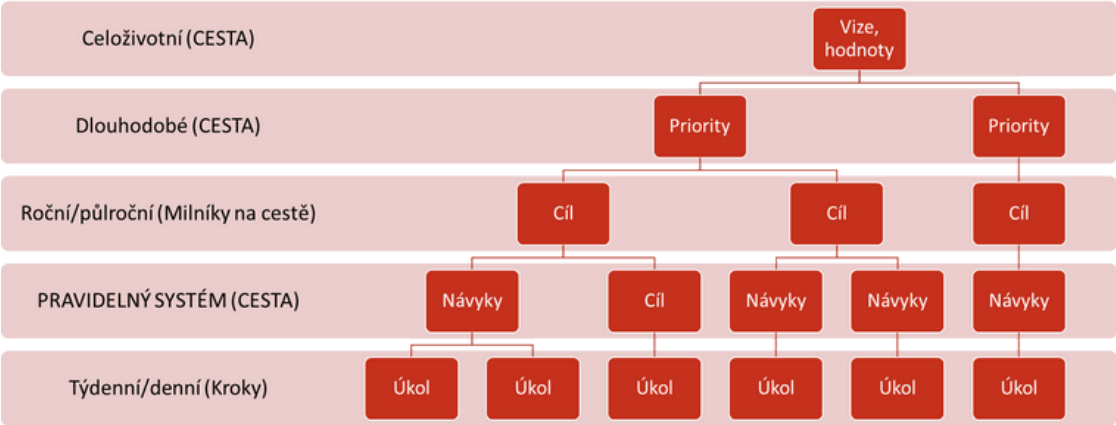
Pak projděte své typické pracovní úkoly a rozmístěte je do matice do jednotlivých kategorií.

	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
DŮLEŽITÉ		
NEDŮLEŽITÉ		

Jak jste s tím spokojeni? Chcete něco změnit?

Hierarchie cílů

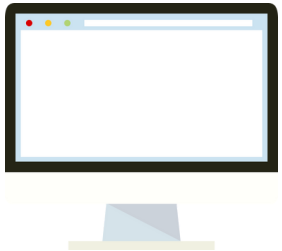
Pokud vám to dává smysl, rozpadněte si své velké důležité úkoly na menší podúkoly, případně k nim vydefinujte návyky.

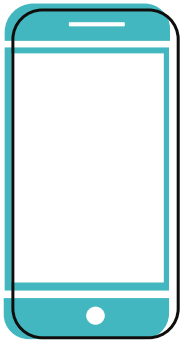


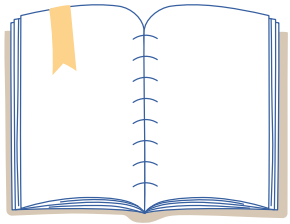
Mapování úkolů - aktuální stav

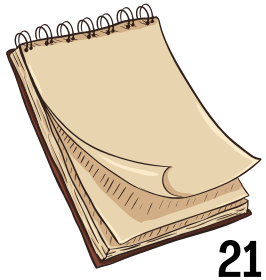
Zuzka Ježková

E-maily	Vlastní hlava	Příběh, priority	Telefon	Chat. nástroje	Ústní požadavky	Web, úkolovníky	CRM systémy	Školní systémy









Mapování úkolů - aktuální stav

Zuzka Ježková

Co jsou věci, které nechcete zapomenout? Kam si je zapisujete? Je to dobré místo? Chcete si je nově zapisovat jinam?

Kde a jak budete mít své priority a příběh na očích?

Na co byste si mohli udělat checklist - kontrolní seznam?

Jak by mohl vypadat váš TO DO list?

Mapování úkolů - nový stav

Zuzka Ježková

E-maily

Vlastní hlava

Příběh, priority

Telefon

Chat. nástroje

Ústní požadavky

Web, úkolovníky

CRM systémy

Školní systémy

Týdenní plánování - shrnutí

Průběžně si zapisovat vše důležité
- To, na co nechcete zapomenout
- To, co chcete udělat = TO DO

V pátek či v neděli/pondělí plánovat příští týden:
- Příjemná hezká chvíle pro SLONA

Podívat se na osobní příběh, důležité oblasti, měsíční plán, události v diáři.

Pro důležité oblasti (nemusím pro každou) naplánovat 1 – 2 zásadní věci:
- Co nejdůležitějšího bych mohl v této oblasti tento týden udělat, aby to mělo nejlepší dopad?
- Co bych tento týden mohl udělat, aby ten příští týden byl snadnější?

Tyto důležité věci zasadit do týdenního plánu.
- Nemusí být vždy s konkrétním časem.
- Nezapomenout na volno.

Plánujte v kontextu druhých
- Nejste ve vzduchoprázdnu.
- Co potřebují v tomto týdnu vaši blízcí nebo kolegové?
- Co potřebuje vy od nich?

Přemýšlejte, co by se mohlo pokazit?
- Můžete se tomu nějak vyhnout? Připravit se?

Doplnit věci z TO DO, návyky, …

Ponechat REZERVY (min. 40%).

Stanovení hranic
- Max.10 úkolů na den - 1 velký, 4 střední, 5 malých
- Max. počet klientů, schůzek, …

Na konci pracovního dne plánovat příští den, případně na začátku dne.
- Stanovte priority
- Co jste nezvládli předešlé dny (resty)
- Pokud to jde, začínejte tím nejdůležitějším.
- Jako první řadit věci, které mi ušetří čas v následujícím období (delegování, systematizace, …)

Vyhodnoťte celý týden a naplánujte zase další.

Týdenní plánování - vzor

Zuzka Ježková

Nejdůležitější úkoly týdne

Týden od do

Pracovní

- [ ] ..... >
- [ ] ..... >
- [ ] ..... >

Sociální

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Osobní

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						Neděle
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

Deník vděčnosti ♥

Plánování - tabulka návyků

	Týdenní plánování	Denní plánování
PROČ Proč chci tento návyk zavést? Co příjemného mi to přinese? Co nepříjemného se mi stane, když se to nepovede?		
PLÁN / RITUÁL Kdy, kde, jak budu provádět? Jak si to udělám hezké a zábavné pro slona?		
Spouštěč Co mi to připomene? S čím to můžu spojit?		
Prostředí Můžu si nějak upravit okolí, aby byl návyk snadnější?		
Jaké překážky můžu očekávat Jak je překonám? Co udělám, když vynechám?		
Jak se ocením?		

Já a rozhodování

Zuzka Ježková

Která rozhodnutí jsou pro mě snadná?

Která rozhodnutí jsou pro mě obtížná?

Co mi rozhodování usnadňuje? Co potřebuji, abych se dobře rozhodl/a?

Co je při rozhodování mou nejsilnější stránkou?

Rozhodování - tabulka

	PRIORITY ÚKOLŮ	A	B	C	D	E
	Varianty porovnejte mezi sebou, napište která z dvojice vítězí.					
A						
B						
C						
D						
E						
	Celkem zvítězilo kolikrát					
	Pořadí					

PROCES ROZHODOVÁNÍ OBECNĚ

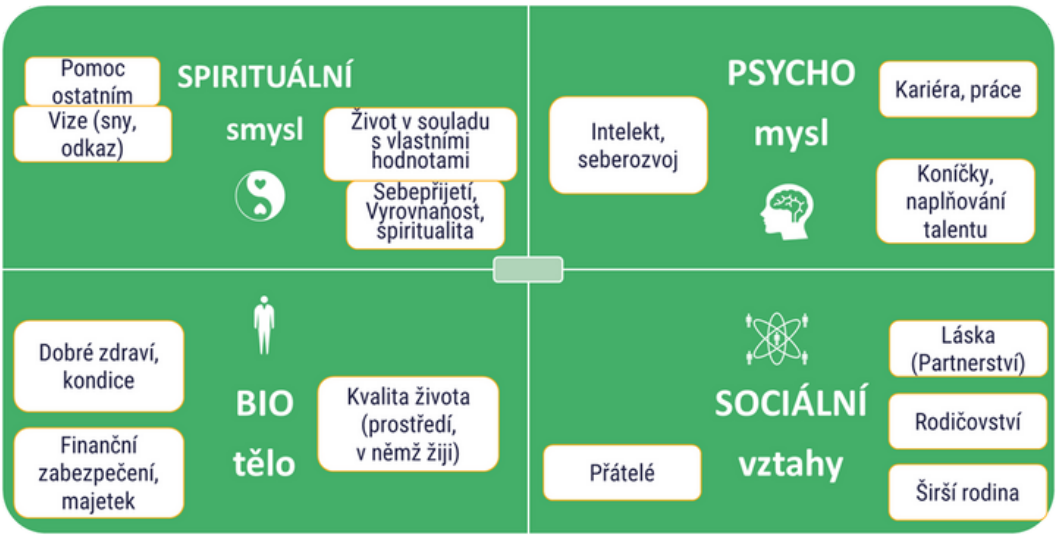
1. Vím, proč, co a do kdy potřebuji rozhodnout.
2. Vím, na základě čeho se rozhoduji (kritéria).
3. Zvažoval/a jsem více variant.
4. Udělal/a jsem vše pro to, aby se varianta ukázala jako správná.

Priority úkolů - checklist

Zuzka Ježková

K VÝBĚRU SPRÁVNÉHO ÚKOLU POMŮŽE SPRÁVNÁ OTÁZKA

- Co když teď udělám mi za nejrychlejší čas nejvíc uvolní ruce / mysl?
- Co když udělám mi nejvíc usnadní příští den/týden?
- Co můžu teď hned někomu zadat/zkontrolovat, aby na tom zatím pracoval (v práci i doma)?
- Která pracovní úloha naplňuje nejvíce důležitých kritérií (a je tedy nejvíc důležitá)?
- Co teď potřebuji udělat, aby byl můj týden v rovnováze (aby se z žádné z oblastí nestala černá díra)?
- Který krok mi pomůže splnit můj cíl měsíce?
- Co nejhoršího se může stát, když něco udělám/neudělám?
- Co nejlepšího se může stát, když něco udělám/neudělám?
- S kým bych to měl/a probrat?
- Jaký nejmenší krok bych mohl/a dnes udělat, abych se posunul/a ve svém nejdůležitějším úkolu?
- Kdybych měl/a zázračnou hůlku a do všeho by se mi chtělo, na čem bych dnes pracoval/a?
- Který úkol, který když dnes udělám, nejvíc ovlivní mou budoucnost za 2 roky?
- Kdybych dnes mohl/a splnit jen jednu jedinou věc, která by to byla?



Jak mít konečně hotovo

Zuzka Ježková

Přispívám nějak svým chováním k tomu, že plány nevycházejí?

Mohl/a bych něco dělat jinak, abych zvýšil/a úspěšnost plánů?

U kterých svých činností se mohu spíš soustředit na proces/návyk než na cíl/výsledek?

Co mě bude motivovat, abych věci z kurzu udržel/a?

Kolem jaké myšlenky a jakého návyku se to celé může točit?

Jaké mi „osud“ bude klást překážky? Jaké překážky si budu klást já?

Jak je překonám? (Třeba s využitím superschopností.) Můžu se na ně připravit už teď?

3 věci z tréninku

Zuzka Ježková

Jaké 3 věci pro mne byly v tomto tréninku nejpřínosnější?

Jaký další krok potřebuji udělat?

Jak sladit priority s druhými

Zuzka Ježková

Jak byste v pár větách vyjádřili, proč potřebujete budovat dobré vztahy.

Vytvořte si seznam nejdůležitějších osob (rodina i přátelé, případně významné pracovní kontakty), s kterými chcete udržovat dobré vztahy.
Můžete si položit např. tyto otázky:
·Koho byste chtěli mít na opuštěném ostrově?
·Koho prostě potřebujete aspoň 1x ročně osobně potkat?
·Kdo dělá váš život lepším/krásnějším/spokojenějším?
Ke každé osobě si můžete napsat, jaký je váš minimální potřebný kontakt s ní. Například chcete se s ní vídat každý den, každý týden, …, 1x za rok.

Jako bonus si můžete do diáře si poznamenat narozeniny a svátky těchto osob.

Rituály pro vztahy

Zuzka Ježková

PROČ Proč chci tento návyk zavést? Co příjemného mi to přinese? Co nepříjemného se mi stane, když se to nepovede?				
PLÁN / RITUÁL Kdy, kde, jak budu provádět? Jak si to udělám hezké a zábavné pro slona?				
Spouštěč Co mi to připomene? S čím to můžu spojit?				
Prostředí Můžu si nějak upravit okolí, aby byl návyk snadnější?				
Jaké překážky můžu očekávat Jak je překonám? Co udělám, když vynechám?				
Jak se ocením?				

Jak mít konečně hotovo

Nejlepší rok - ohlédnutí zpět

Zuzka Ježková

Jaké nejkrásnější momenty se vám vybaví? Kdy jste se cítili opravdu šťastní?

Za co jste na sebe nejvíc hrdí?

Za co jste nejvíc vděční?

Jakou nejdůležitější věc jste dokončili?

Jaké ponaučení si odnášíte?

Co má zůstat v tom minulém období? Co si nechcete přenést do těch dalších 12 měsíců? Čeho se zbavíte? Které profesní cíle už nejsou aktuální a lze je v klidu pustit k vodě?

Jak mít konečně hotovo
Nejlepší rok - plán

Zuzka Ježková

Principy plánování

Od velkých vizí ke konkrétním krokům	
Stanovení hranic	Např. kolik dní min. budu mít volno, kolik klientů za měsíc zvládnu max., kolik kampaní za rok, …
Začínáme tím nejdůležitějším	Dovolená, čas s blízkými, čas na sebe Pevně stanovené termíny (lékaři, konference, kurzy, …)
Jako první řadit věci, které mi ušetří čas v následujícím období	Delegování Systematizace Prevence

Kdy si dáte úplnou dovolenou?

Kdy budete mít volnější tempo?

Nastavte si hranice (max. počet odpracovaných dní/hodin, klientů za měsíc,…)

Které termíny si potřebujete na něco rezervovat?

Co chcete dělat pravidelně (proces)? Jaké návyky chcete zavést/udržet? Na nové či obnovené návyky si dejte prostor (1 návyk na 2 měsíce).

Jak mít konečně hotovo
Nejlepší rok - plán

Zuzka Ježková

Pracovní cíle

Co by bylo úspěchem za 12 měsíců

- **Strategický cíl 1**
  - **Krok 1.1**
  - **Krok 1.2**
- **Strategický cíl 2**
  - **Krok 2.1**
  - **Krok 2.2**
- **Strategický cíl 3**
  - **Krok 3.1**
  - **Krok 3.2**
- **Co mohu udělat, abych si to usnadnil/a**
  - **Deleguji**
  - **Naučím se**
  - **Systematizace a prevence**

Jak mít konečně hotovo

Nejlepší rok - plán na 12 měsíců

Zuzka Ježková

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Jak mít konečně hotovo
Nejlepší rok - plán na 3 měsíce

Zuzka Ježková

3 velké cíle na následujících 12 týdnů

1. týden	2. týden	3. týden	4. týden

5. týden	6. týden	7. týden	8. týden

9. týden	10. týden	11. týden	12. týden

Jak mít konečně hotovo

Nejlepší rok
- plán na 1 měsíc a 1 týden

Zuzka Ježková

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

3 velké cíle / priority měsíce

Po	
Út	
St	
Čt	
Pá	
So	
Ne	

3 velké cíle / priority týdne

Datum příštího plánování za 3 měsíce

Jak mít konečně hotovo

Nejlepší rok na následujících 12 měsíců

Zuzka Ježková

Největší sílu budu čerpat z...

Dám si následující radu...

Se svými blízkými bych chtěl/a zažít...

Svými profesními úspěchy bych chtěl/a ohromit... (koho). Proč?

Jakou jednu věc v příštím roce určitě nevyprokrastinuji?

Vyberte si slovo na následující rok, které vám dá sílu, abyste se nevzdali svých snů. Které vás podrží, když bude nejhůř a bude potřeba energie. Toto slovo bude charakterizovat následující rok.