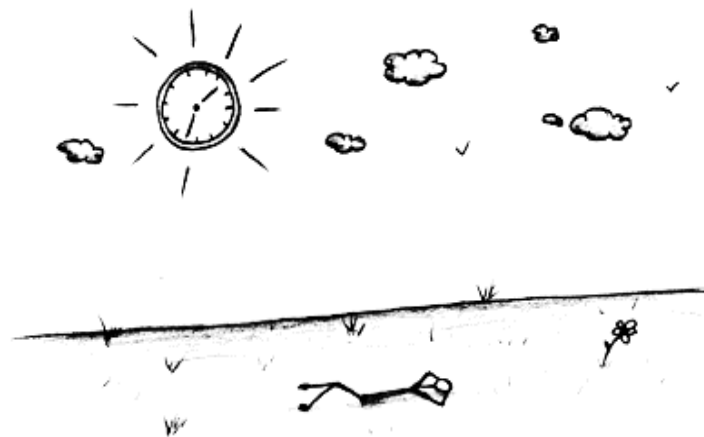


Laikas – vertybė

Tema 4.5



Žinau.. laikas.
Ir tai pasako viską.
Laikas pabusti,
keltis
ir daryti!
(bet tingulys man šnabžda – „Kitą dieną“)

Gyvenimo laikas – pagrindinė vertybė

- Vidutiniškai turime 30 000 dienų (82 metai)

Kiekvieną savaitę turime	7x24	168 savo laiko valandų
Iš jų:		
Sapnuose leidžiame	7x7	49 savo laiko valandas
Dirbame	7x8	56 savo laiko valandas
Skiriame laisvalaikiui	168-(49 +56)	63 savo laiko valandas
Kiek laiko skiriame laisvalaikiui?	63?	

Jums trūksta laiko?

- Kā darytumēte, jei kiekvieną dieną papildomai gautumēte po 1 valandā?



*Latvijas televīzijas ir naujienų portalo
„Apollo“ reklama:*

25 VALANDAS DIENĀ IR NAKTĪ
ŽINIOS, SPORTAS, PRAMOGOS,
AUTOMOBILIAI...

Kas yra laiko valdymas (*time management*)?

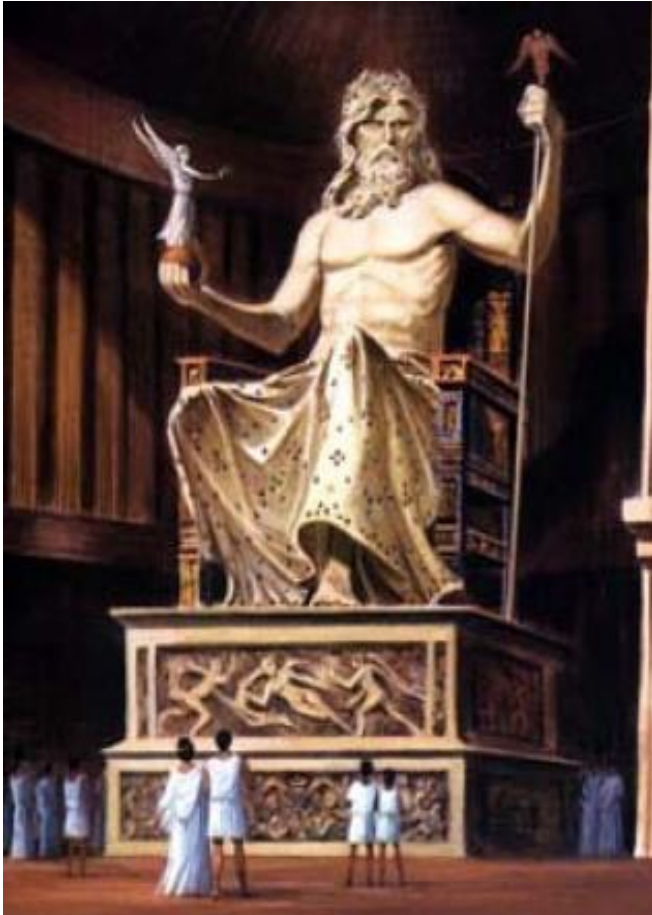


Laiko planavimas

Egzistuoja mokslinis pagrindimas, kaip valdyti laiką

- Jei neturite laiko saviugdai, niekada neturėsite laiko darbui ir tam, kad darytumėte prasmingus dalykus.
- Kodėl būtina planuoti laiką?
- Kiekvienoje įmonėje darbuotojai vidutiniškai 45 proc. darbo laiko praleidžia atlikdami savo tiesiogines pareigas, kitą laiką – posėdžiaudami, bendraudami prie kavos puodelio, rūkydami, derindamiesi darbus...

Laiko naudojimas KRONOSS



- Mūsų gyvenimo laiko valgytojai
- Linijinis laikas
- Astronominis laikas
- Matuojamas laikas
- Griežtai apibrėžtas laikas
- Saturno įtaka

Laiko naudojimas KAIROSS



Tinkamas momentas. Aplinkybių sutapimas

Kontekstas – įvykiai, kurie yra palankūs atlikti tam tikras užduotis

Žmonės (vadovas, klientas, pavaldinys)

Vieta (parduotuvė, bankas, miestas)

Nuotaika (įkvėpimas, intraversija / ekstraversija)

Netikėtos aplinkybės

Trys laiko valdymo elementai

- Tikslų, atsižvelgiant į vertybes, nustatymas
 - Ilgalaikiai
 - Trumpalaikiai
- Planavimas
 - Dienos, savaitės, mėnesio, metų planas
 - „Kairosu“ planas
 - Prioritetų nustatymas
- Savimotyvacija – kaip priversti save daryti reikalingus dalykus

Atostogų planavimas

- Darbo ritmas
- Kūrybiškas laisvalaikis, tinginystė
 - Tingėti 100 procentų
 - Pasiimti informacijos prieš pradėdant tingėti
 - Užsirašyti kylančias idėjas
- Geras sapnas
- Patirti akimirką

Savimotyvacija

- „Inkarų“ naudojimas
- Kaip išsijudinti prieš imantis sudėtingų užduočių – „šveicariško sūrio“ metodas



- Darbo padalinimas į dalis – „drambliai ir bifšteksai“

Savimotyvacija

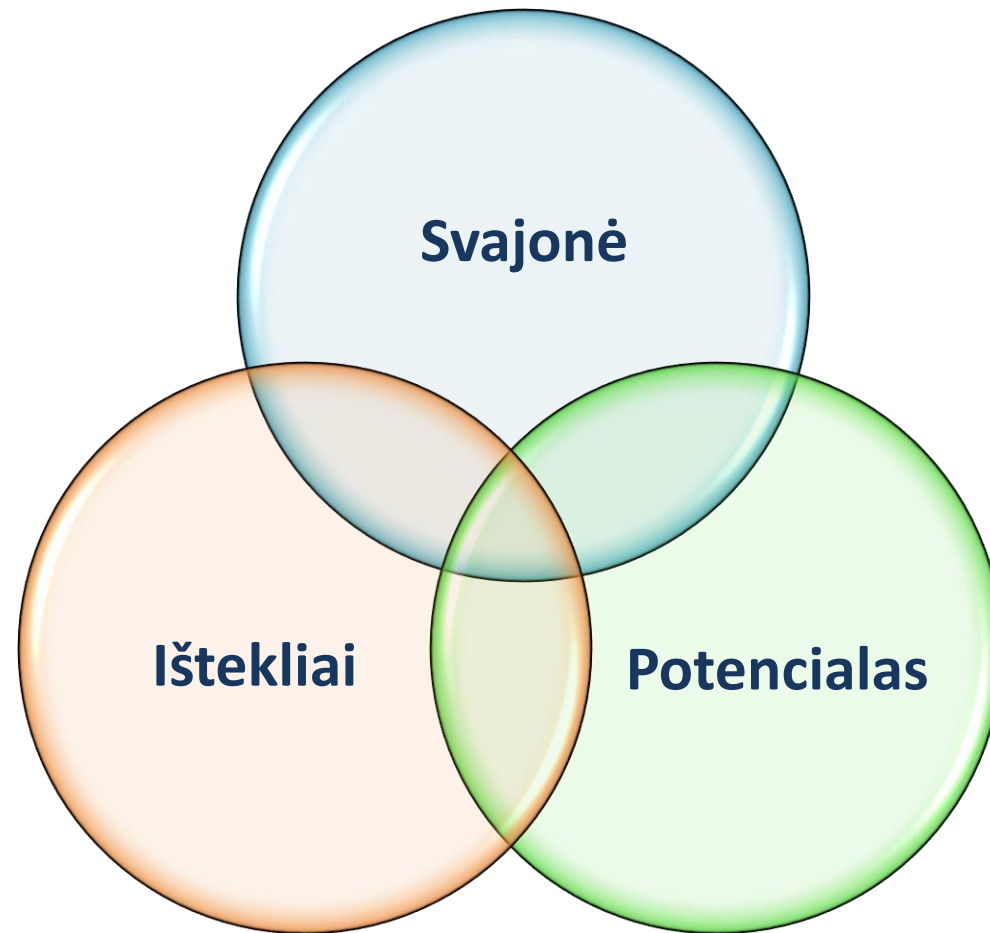
- Nemalonių užduočių naikinimas – „nemalonios varlės“
- Asmeniniai apdovanojimai ir baudos
- Reguliariai atliekamų darbų sąrašas



Apie tai, kaip nustatyti tikslus

- Jei tikslas neužrašytas, jo apskritai nėra
- Laikas – tavo gyvenimo prioritetų matas
- Žmonių tipai pagal jų tikslus
- Kodėl žmonės nekelia jokių tikslų?
- Tikslų klasifikacija

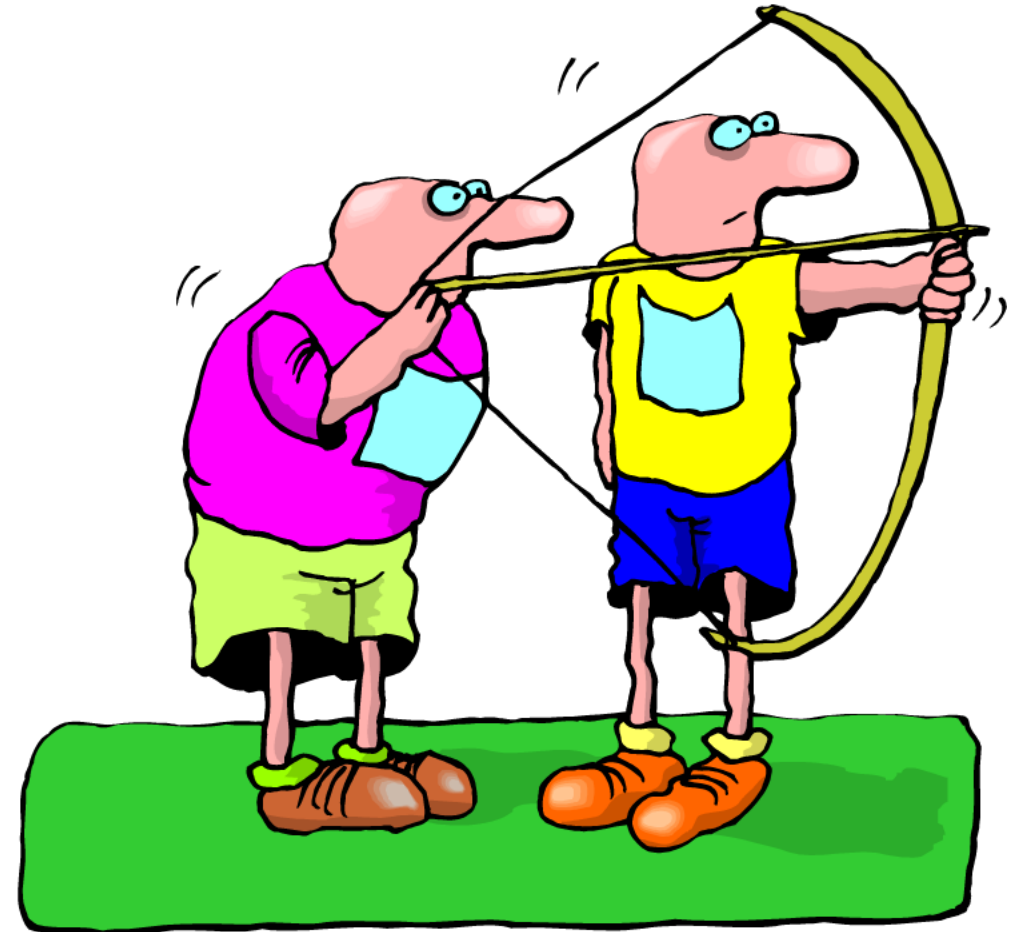
Tikslas turi atitikti jus



Tikslų nustatymas

SMART principas

- Konkretus (Specific)
- Pamatuojamas (Measurable)
- Pasiekiamas (Attainable)
- Vertingas (Relevant)
- Apibrėžtas laike (Time-bound)



Laiko planavimas

- **Ilgalaikiai tikslai** (10–15 metų)
- **Vidutinės trukmės tikslai** (2–3 metams)
- **Trumpalaikiai tikslai** (mėnesiui, ketvirčiui)
- **Užduotys** (dienai, savaitei)

Svarbiausios gyvenimo koordinatės



Koeficientų priskyrimas

Sritis	Aš (0,4)	Šeima (0,35)	Pinigai (0,25)	Iš viso
Tapti vadovu	3	1	3	2,3
Pastatyti savo namą	1	3	1	1,7
Sukurti šeimą ir turėti vaikų	2	3	1	2,1

- Kiekvienam tikslui suteikiame 1–3 įverčius
- Suskaičiuojam, kurį tikslą turime įgyvendinti pirmiausiai

Dienos planavimas

- Dienos planas (patogus, lankstus, neturintis griežtų laiko rėmų)
- Dienos planavimo laikas (rytas arba vakaras) ir algoritmas:
 - Tam tikras laikas
 - Lanksčios užduotys
 - Ilgalaikės užduotys
- Laiko rezervas, punctualumas

Dienos planavimas: užduočių nustatymas

Paprastai

- Paskambinti Broniui
- Pokalbis su meistru
- Pasikalbėti su vaikais

Efektyviai

- Susitarti dėl paslaugos
- Gauti papildomą informaciją, kaip vyksta remontas
- Paskirstyti užduotis, kaip turi vykti buto remontas

Planuoti ir suspėti laiku

- Aplankas ir užrašas „Kairosu“
- Planavimo technika „diena–savaitė–metai“
 - Diena – šios dienos užduotys
 - Savaitė – vidutinės trukmės užduotys
 - Metai – ilgalaikės užduotys
- Apskaičiuoti bendrą darbo apimtį

Uždirbame pinigus tam, kad iškeistume juos į laiką



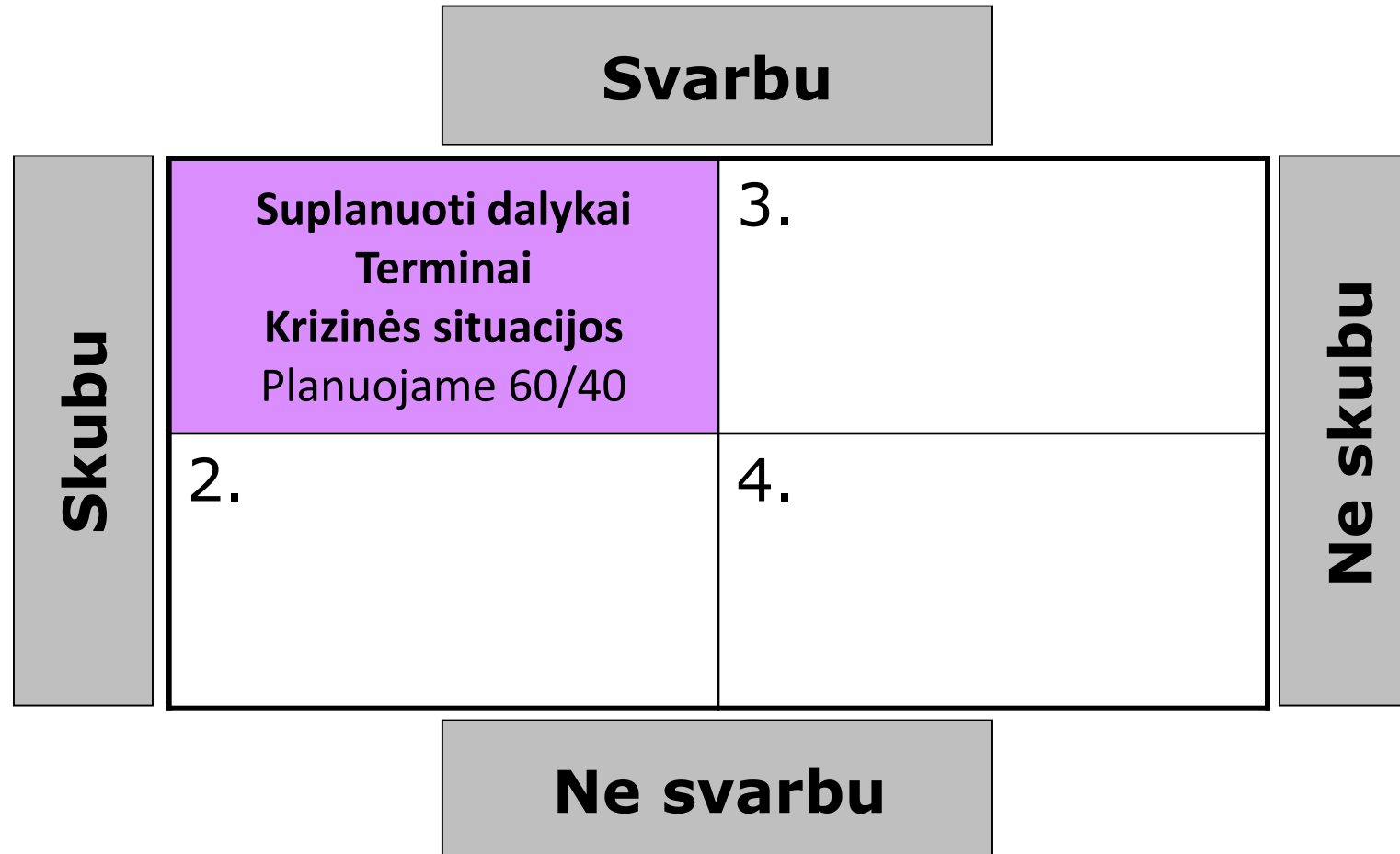
Keitimo“ punktas – darbo vieta

- **Investuojame** (į mokslus, vaikus, draugus, bendradarbius – tai mūsų komanda)
- Gyvenimas be savalaikių investicijų – reiškia iššvaistyti jį ar net prarasti
- **Švaistome** laiką (valgome, keliaujame, naršome internete – tai gali būti ir investicija, ir laiko švaistymas). Kontroliuokime!
- **Ką prarandame** ????

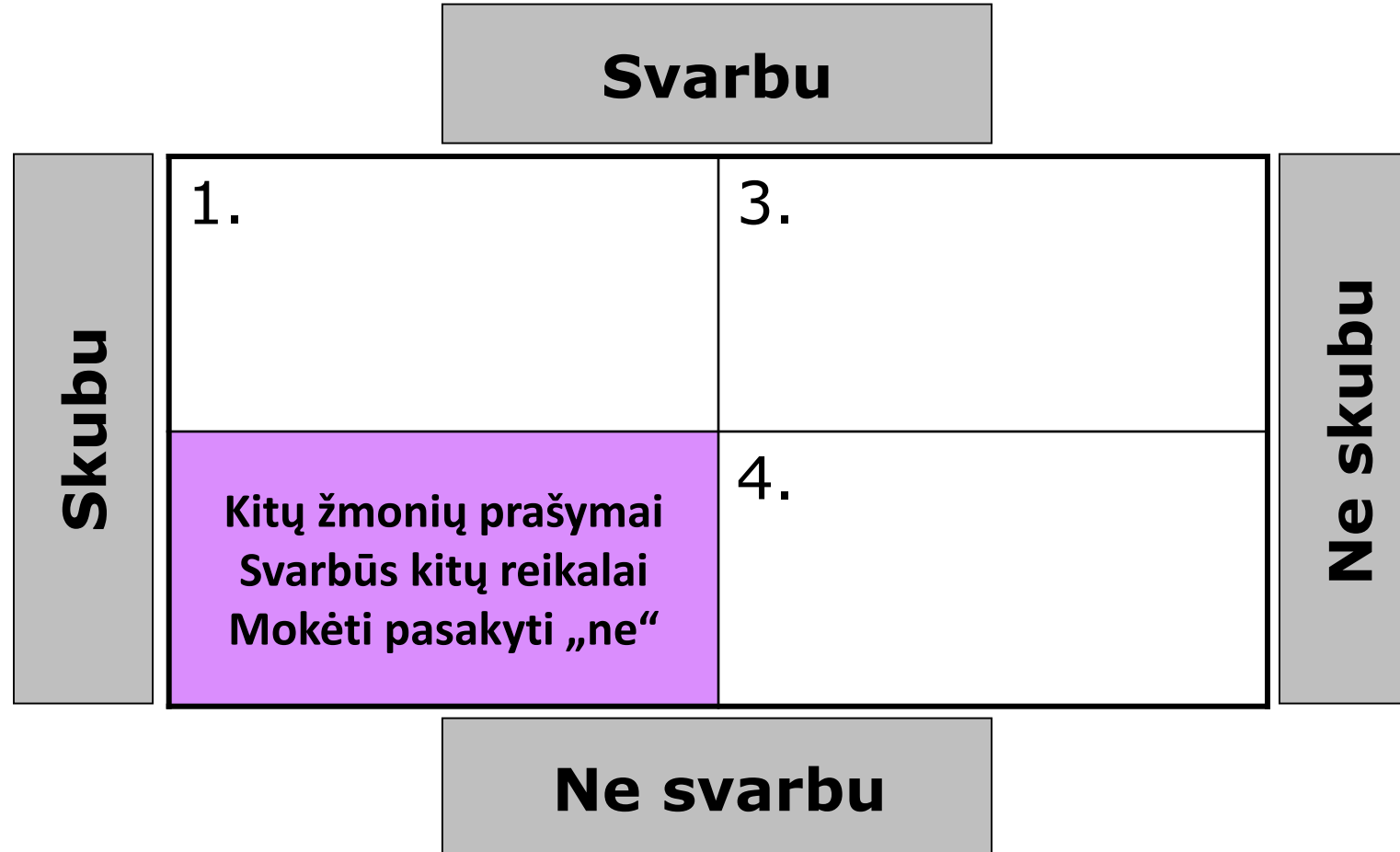
Prioritetų nustatymas



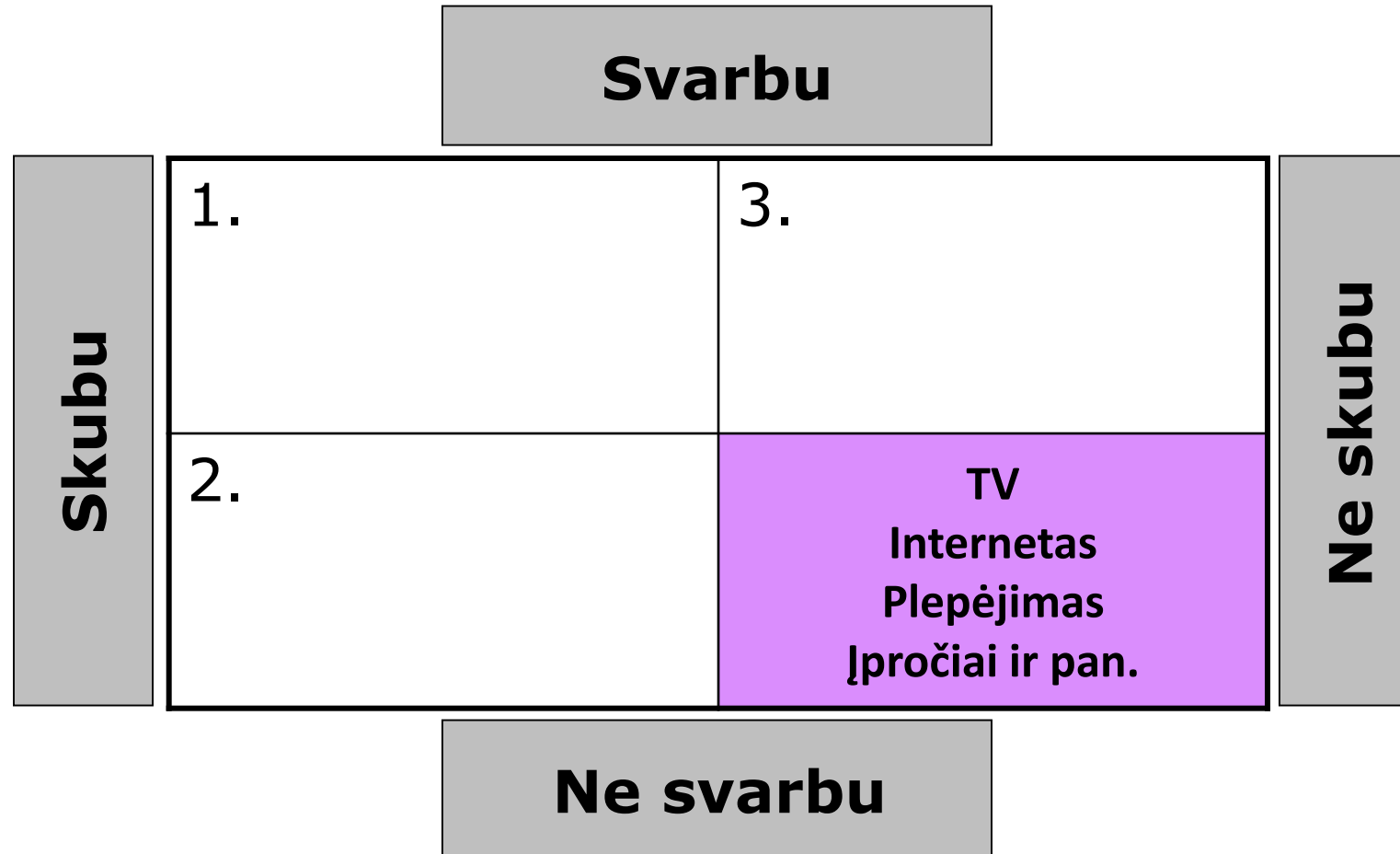
Laiko planavimas I



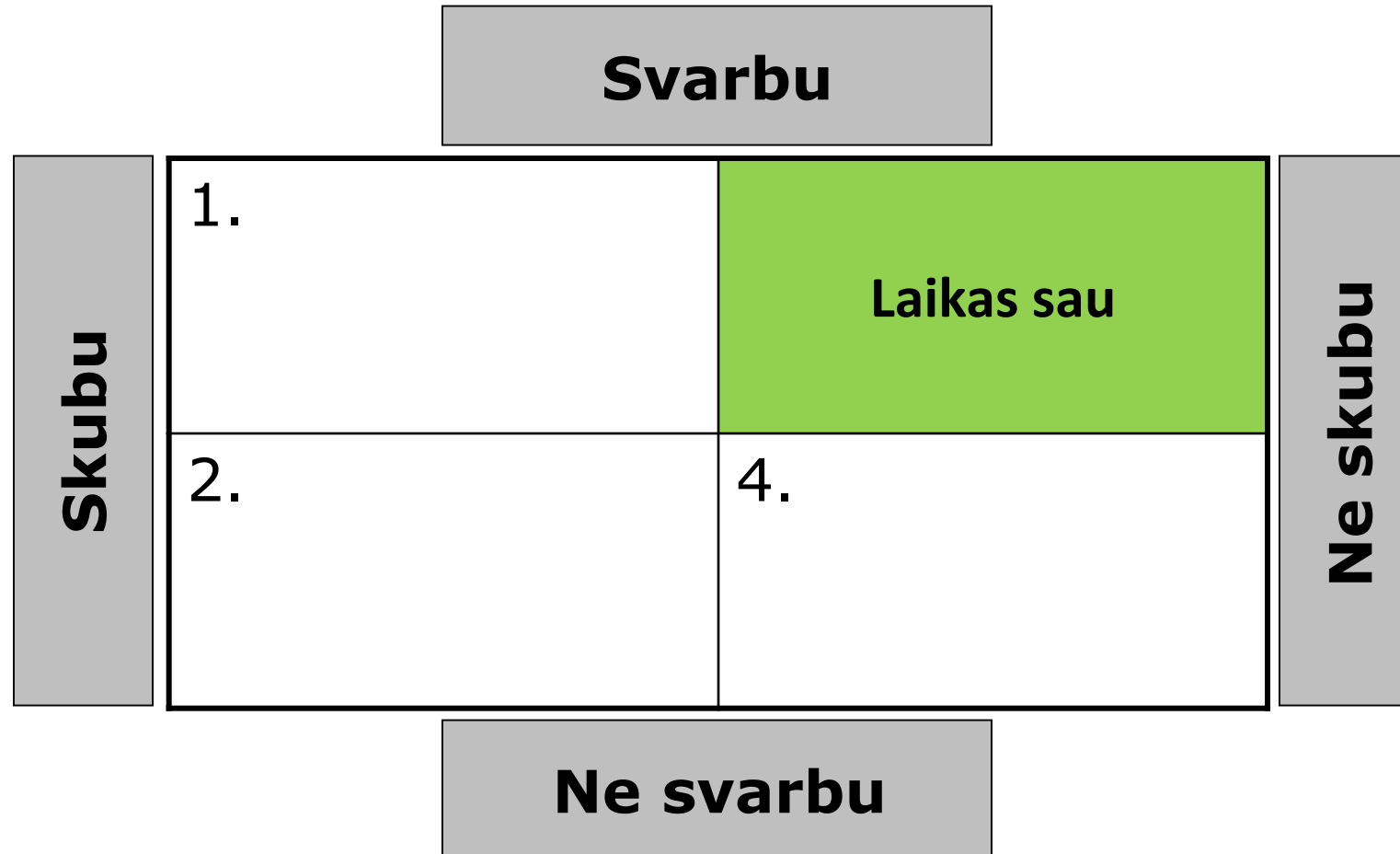
Laiko planavimas II



Laiko planavimas III



Laiko planavimas IV



Prioritetų nustatymo kriterijai

- Kas pateikė užduotį ir apibrėžė jos svarbą?
- Užduoties reikšmė bendruose reikaluose (šeimos, projekto)?
- Horizontali įtaka kolegoms, draugams, šeimai
- Skuba
- Asmeninis interesas atlikti užduotį
- Sudėtingumas ir ‚implumas‘ laikui
- Turimi ištekliai (informacija)

Užduotis „Laikrodis“

Popieriaus lape su jame nupieštu laikrodžiu pažymėkite ant ciferblato tai, ką veikiate per dieną ir kiek šiems veiksmams skiriate laiko (nuspalvinkite kiekvieno veiksmo trukmę)



Veiklai palankaus laiko naudojimas

Tamsus paros metas

- Einame miegoti 21.00–23.00
- Imuninė sistema aktyvuojasi 22.00
- Keliamės 7.00

Kaip pamaininis darbas arba nereguliarus gyvenimo ritmas veikia mūsų sveikatą?

Šviesus paros metas

- 10.00 – kūrybinė veikla
- 12.00 – susitikimai, pietūs
- 14.00 – kosmetologo paslaugos, odontologas
- 16.00 – analitinis darbas, prezentacijos
- 18.00 – darbo pabaiga
- Alkoholis – po 19.00–20.00
- Perėjimas į vienatvės būseną – 20.00–22.00

Dienos režimas

- Rytinė mankšta
- Rytinis planavimas
- Pusryčiai
- Vakarinis planavimas
- Sveikas miegas



Apibendrinimai apmąstymams

- 40 darbo valandų per savaitę – tai ne dogma
- Savo mėgstamą darbą galite daryti ir ilgiau
- Žmogų žmogumi daro koncentracija ir ne atsipalaidavimas
- Jei darbas patinka, jis nustoja būti darbu
- Didelius dalykus sukuriame ne tarp 9–18 valandų

Kuo iš viso šito pasinaudosime?

