

2. PREFEROVANÉ KOMPETENCE A VZDĚLÁVÁNÍ

Time management - úvodní diagnóza

Lidé mají pocit, že žijí pod tlakem, a nepátrají zpravidla po tom, co tlak způsobuje. Zkuste sami sebe ohodnotit z hlediska klasických pojmů špatného řízení času.

Do pravého sloupce napište čísla od jedné do pěti vyjadřující váš názor:

- 1 = téměř nikdy,
- 2 = občas,
- 3 = napůl,
- 4 = často,
- 5 = téměř vždy.

Čím menší číslo, tím menší problém. Napište první hodnocení, které vás intuitivně napadne, nesnažte se zdlouhavě přemýšlet.

Obvyklé problémy	1	2	3	4	5
Je příliš úkolů, činností a aktivit – víc, než mohu běžně zvládnout.					
Zůstávám v práci přesčas, беру si práci domů...					
Vznikají nepředvídané problémy.					
Nosím „věci“ v hlavě, často zapomínám, mám nedokonalou organizaci.					
Unáhleně rozhoduji (z hlavy, bez přemýšlení, bez pojmenování problému).					
Během dne jsem unaven (stres, bolesti hlavy...).					
Nedostatečně deleguji (neschopnost, strach...).					
Nejsem schopen dodržet dohodnuté termíny (schůzky, úkoly...).					
Upřednostňuji „hašení“ (krátkodobý zisk před střednědobým).					
Mám problémy ve spolupráci (nesolidnost, nevyjasněná očekávání...).					
Nedokáži odmítnat (neoprávněné požadavky, zbytečné vyrušování...).					
Často přerušuji rozdělanou práci (vyrušování, malá koncentrace...).					
Snažím se zvládnout více činností najednou.					
Ostatní mě řídí (práce, žití ve vleku ostatních – pasivita...).					
Nereálně plánuji (i když plán je, práce i život jde jinak...).					
Mám malou kázeň pro průběžná plnění předsevzetí.					
Mám málo času na rodinu, kondici, koníčky...					
Když se rozhodnu ke změně, zpravidla se mi nový návyk nepodaří zavést.					
Udržení tělesné i psychické kondice nevěnuji dostatečný prostor.					
Mám pocit, že žiji v časovém stresu.					

Jestliže součet všech bodů přesáhne 40, je na čem pracovat.

Zdroj: Pacovský, P.: *Člověk a čas*. Grada Publishing, Praha 2006