

GreenPlus

**Time Management a
základy komunikace**



Aleš Buchta



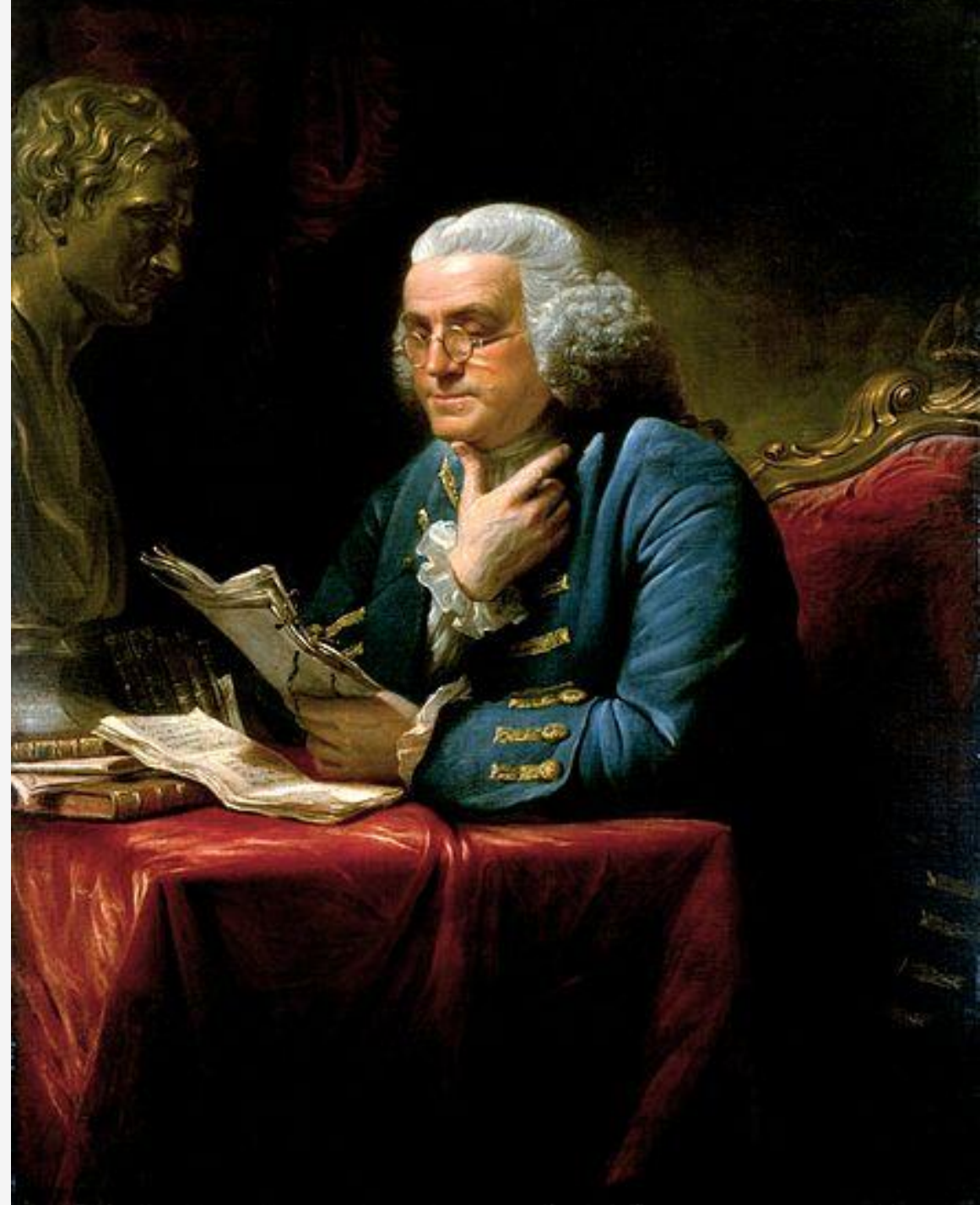
- **GreenPlus** – lektor se zaměřením na komunikaci, sales management a marketing
- **DRK (Německý červený kříž)** – školitel, Teamleader, Sales manager, Key Account
- **Kober GmbH** – školitel, marketingový manager, Aqoise manager

Čeho chceme dosáhnout ?

- **Více efektivního času**
- **Úleva od stresu**
- **Více příležitostí**
- **Schopnost vnímat cíle**
- **Zlepšení komunikace**
- **Pravidlo 80/20 (Pareto rule)**

“If you fail to **plan**,
you are **planning**
to fail.”

B. Franklin



Špatný Time Management

- 1 Zlá pracovní efektivita
- 2 Ztracený čas
- 3 Ztráta kontroly
- 4 Špatná kvalita odvedené práce
- 5 Negativní reputace

ÚKOL - SMART

(Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound)

○ Specifický/ Konkrétní

○ Relevantní

○ Měřitelný

○ Aktuální

○ Dosažitelný

86.400 Euro

(přibližně 2.332.800 Kč)



Důležitost vs. Naléhavost

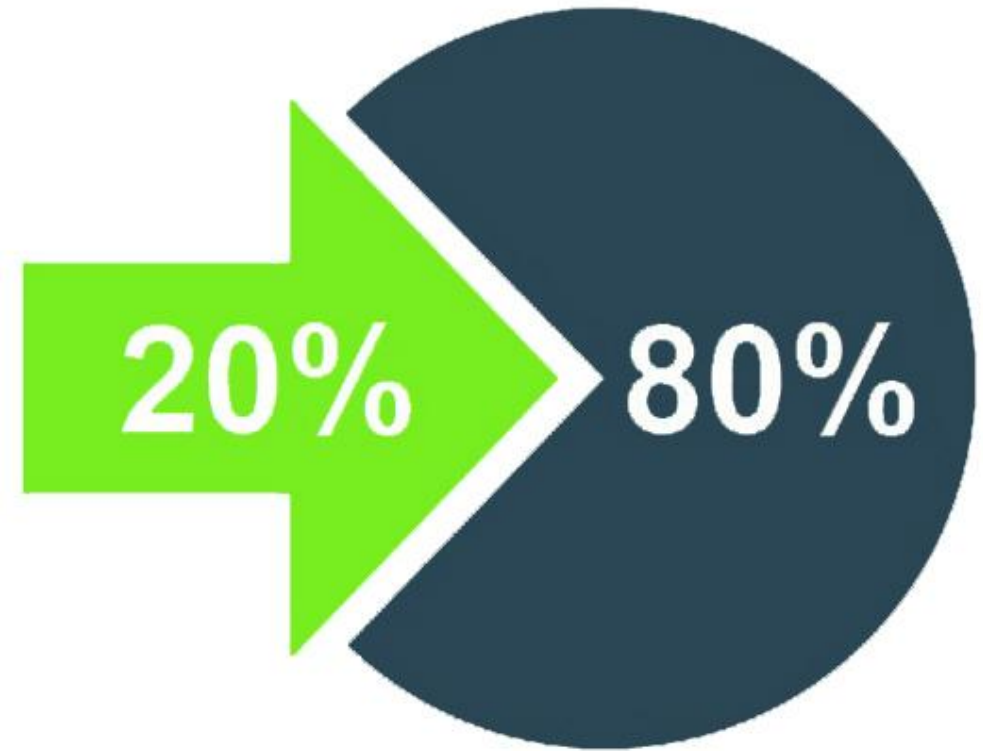
- Důležité a naléhavé
- Důležité a ne příliš naléhavé
- Naléhavé ale ne příliš důležité
- Nedůležité a nenaléhavé

Pravidlo 80/20

Paretovo pravidlo

20% úkolů jsou zásadní a mají **80%**
pracovní dopad

80% úkolů může být plánováno na
pozdější termín nebo částečně
delegováno - **20%** pracovní dopad



Zloději času

...

4
2
5
6
3



JAK NA

TO ?

- 1** **Nastavení časového rámce**
- 2** **Vyhnout se Multitaskingové pasti !!!**
- 3** **Plánování pauzy mezi úkoly**



- 4** Organizovat se dlouhodobě a plánovat si kalendář
- 5** Delegovat (zbavit se nedůležitých úkolů)
- 6** Umět říct NE !
- 7** Pozor na prokrastinaci

8 Začít plánovat týden v neděli

9 Vrhnout se na nejnáročnější úkoly hned ráno

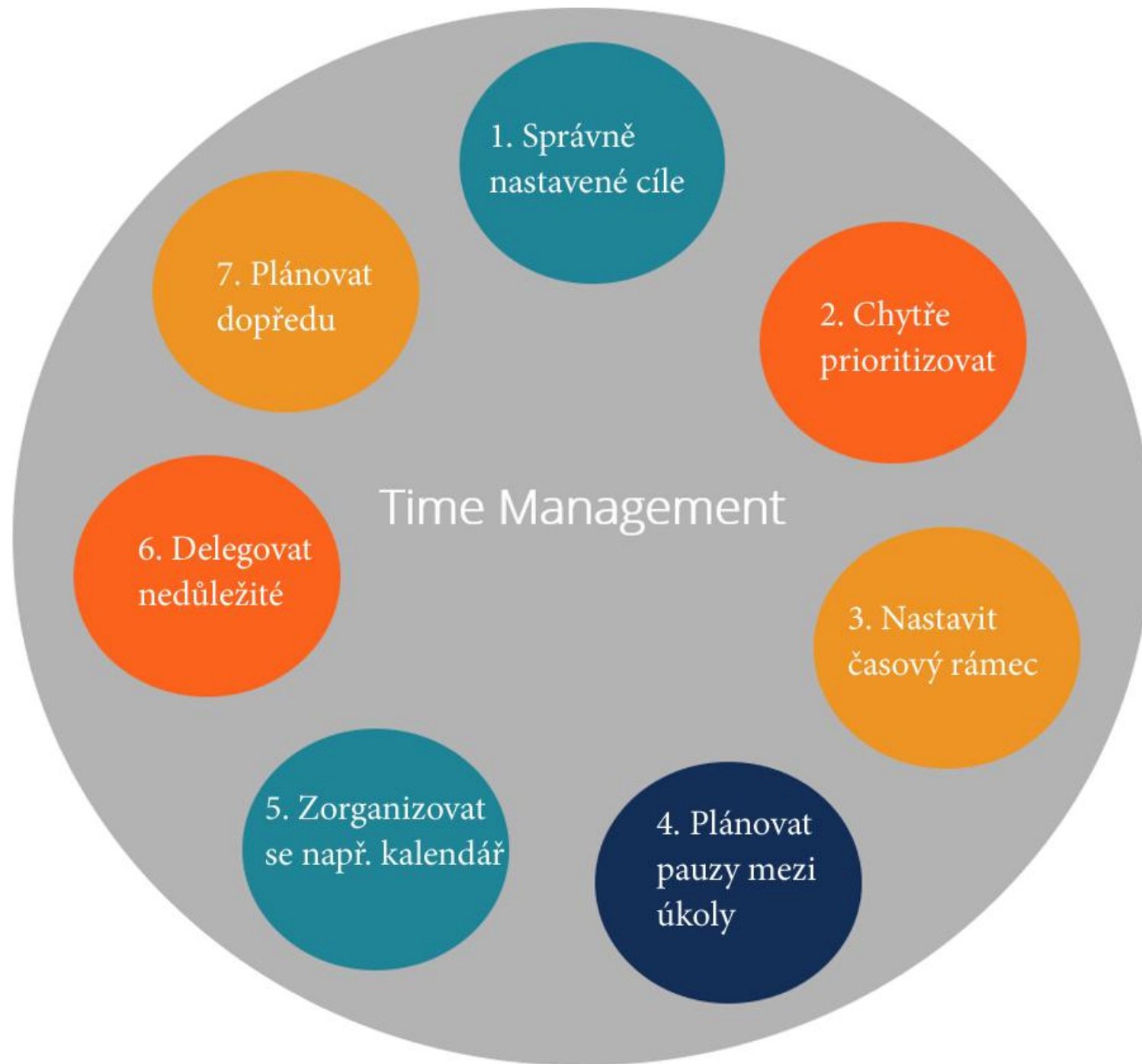
10 Uspořádat si emailovou schránku

11 Perfekcionismus není na místě
– nezabývejte se detaily



NÁDOBA ...





The logo for GreenPlus, featuring the word "Green" in black and "Plus" in green, with a green plus sign integrated into the letter 'P'.

GreenPlus

The background features several thick, vibrant green decorative lines. On the left, a large curved line starts at the top and curves downwards. On the right, a smaller curved line starts with a plus sign and curves downwards. At the bottom, another curved line starts from the left and curves upwards towards the right.

**Děkuji za Vaši
poroznost!**

www.greenplus.cz