

Zarządzanie sobą samym w czasie

Iwona Kubis



ZŁOTE
MYŚLI

**Krótki, Efektywny,
Siódmkowy Kurs
dla nie mających czasu!**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 19.02.2007

Tytuł: Zarządzanie sobą samym w czasie

Autor: Iwona Kubis

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-171-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>O AUTORCE</u>	4
<u>KILKA SŁÓW WSTĘPU</u>	6
<u>Czym jest Czas?</u>	6
<u>1. CO TO JEST ZARZĄDZANIE CZASEM I DLACZEGO TO TYLKO TEORIA?</u>	10
<u>Jak mieć więcej czasu?</u>	11
<u>Prawo wycucia czasu</u>	16
<u>2. JAK EFEKTYWNIIE WYKORZYSTYWAĆ CZAS?</u>	17
<u>Autoanaliza - Ocena Obecnego Stylu (OOS)</u>	20
<u>Asertywność w zarządzaniu czasem</u>	21
<u>3. JAKIE SĄ NAJWIĘKSZE PUŁAPKI CZASOWE?</u>	23
<u>Złodzieje Czasu</u>	23
<u>Jak radzić sobie z odwlekaniami?</u>	26
<u>Technika Punktów Kontrolnych (TPK)</u>	32
<u>4. CHCESZ MIEĆ WIĘCEJ CZASU?</u>	33
<u>4.1. Matryca Zarządzania Czasem</u>	35
<u>4.2. Pareto i jego paradoks</u>	42
<u>4.3. Złodzieje Czasu - zwalcz</u>	46
<u>4.4. Nawyki - usuń</u>	47
<u>4.5. Punkty kontrolne - stosuj</u>	47
<u>4.6. Mapy Myśli - twórz</u>	50
<u>4.7. Priorytety - ustalaj</u>	56
<u>5. PLANOWANIE</u>	60
<u>Planowanie Celu (PC)</u>	61
<u>6. SIEDEM KROKÓW</u>	65
<u>6.1. Zerwij stare związki łączące Wysitek i Nagrodę</u>	65
<u>6.2. Skończ z Poczuciem Winy</u>	66
<u>6.3. Uwolnij się od Zewnętrznych Zobowiązań</u>	66
<u>6.4. Wykorzystuj czas Niekonwencjonalnie i Ekscentrycznie</u>	67
<u>6.5. Określ, które 20% daje 80%</u>	69
<u>6.6. Pomnóż 20%, które daje Ci 80 %</u>	69
<u>6.7. Wyeliminuj lub zmniejsz ilość najmniej efektywnych działań</u>	70
<u>7. ZRÓB SOBIE PROSTY TEST... A POWIEM CI, JAK JEST Z TWOIM CZASEM</u>	71
<u>ZŁOTE MYŚLI O CZASIE</u>	75
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	79

O Autorce

Iwona Kubis - doradca zawodowy i osobisty, trener - konsultant.

Założycielka firmy „Vackmer”.

Doświadczenie w zakresie szkoleń - to ponad 10 lat i 1000 dni szkoleń dla przedstawicieli handlowych, menedżerów, agentów w branży produktów finansowych, marketingu wielopoziomowym i sektorze produktów szybkoobrotujących.



Z tematyki Zarządzania Czasem - ponad 120 dni szkoleniowych - w tym ponad roczny projekt dla Polskiej Telefonii Cyfrowej ERA.

Sprzedają i zarządzaniem sprzedażą zajmuje się od lat dwudziestu w branży produktów FMCG (m.in. Rolimpex S.A.) oraz finansowej (Bausparkasse Schwabish Hall, Skarbiec-Emerytura, Grupa Ergo).

Wykształcenie pedagogiczne (Lingwistyka Stosowana - Uniwersytet Warszawski) i psychologiczne (Psychologia Społeczna - Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie).

Vackmer działa na rynku usług szkoleniowych od czerwca 1998 roku, jest firmą szkoleniową bez rozbudowanej administracji, co sprawia, że przy dużym doświadczeniu i wysokim poziomie szkoleń - ceny są konkurencyjnymi na rynku.

Firma nawiązująca z nami bezpośrednią współpracę odniesie korzyści wynikające nie tylko z doświadczenia Vackmer, lecz również zaoszczędzi na kosztach pośredników.

VACKMER specjalizuje się w:

- szkoleniach z zakresu umiejętności osobistych i biznesowych, psychologii zmiany i psychologii biznesu, budowania komunikacji i relacji, zarządzania czasem, celami i priorytetami,
- doradztwie w rozwiązywaniu problemów życiowych, osobistych, zawodowych (Certyfikat Marszałka Województwa Mazowieckiego – Poradnictwo Zawodowe i Doradztwo Personalne).

Kontakt:

vackmer@vackmer.com, www.vackmer.com, 0-602 262737

Kilka słów wstępu

Witam, Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku. Cieszę się, że jesteś na tych stronach, bo to oznacza, że przywiodła Cię tu albo ciekawość, albo potrzeba zmiany, a być może jesteś tu z obu powodów. Zanim zaczniemy naszą podróż w Czasie, warto parę kwestii podkreślić.

Czym jest Czas?

Fizycy sądzą, że:

„Czas - jedno z podstawowych pojęć filozoficznych, wielkość fizyczna określająca kolejność zdarzeń oraz odstępy czasowe między zdarzeniami.



Czas może być rozumiany jako:

- chwila, punkt czasowy,
- odcinek czasu,
- trwanie,
- zbiór wszystkich punktów i okresów czasowych.”

Czym jest Czas?

Geograf powie:

„Strefa **czasowa** - to wytyczony obszar powierzchni Ziemi o szerokości 15° długości geograficznej, rozciągający się południkowo między biegunami, w którym urzędowo obowiązuje jednakowy **czas** (czas strefowy). Jest on **czasem słonecznym** średnim środkowego południka tej strefy, który różni się o całkowitą liczbę godzin od **czasu uniwersalnego**”.

Językoznawca zaś doda:

„**Czas** - jest to kategoria językowa określająca w czasie czynność, zjawisko lub stan, o których mowa w zdaniu.

W języku polskim występują trzy czasy: przeszły, teraźniejszy i przyszły. W dawnej polszczyźnie istniał też czas zaprzeszczyły.

A antropolog wspomni, iż:

„**Czas** jest miernikiem trwania, jest w antropologii jedną z kluczowych wartości tożsamości kulturowej, kształtujących życie jednostki i zbiorowości, do której ta przynależy oraz ich stosunek do świata”.

(źródło: Wikipedia.pl)

Czas jest tajemniczą i skomplikowaną substancją. Od stuleci ludzkość podejmuje różne działania z czasem związane: chce go zatrzymać, rozciągnąć, przyspieszyć, oszukać, mieć więcej, skrócić. Człowiek zastanawia się, dlaczego czas z jednymi „obchodzi się łaskawie”, a innych „pogania”.

Czym jest Czas?

Ułożyliśmy wiele sentencji, które jako utrwalone schematy zachowań towarzyszą nam w życiu i wcale nie zawsze pomagają.

Sam(a) zapewne je znasz i czasami powtarzasz:

- *Czas to pieniądz...*
- *Nie traćmy czasu...*
- *Szkoda czasu i atłasu!*
- *Czas na nas!*
- *Szanujmy swój czas, Panowie!*
- *To dobry czas.*
- *Być we właściwym miejscu, we właściwym czasie.*

Czasem podchodzimy też do czasu humorystycznie i filozoficznie:

- *Cierpliwości - trawa z czasem zamienia się w mleko...*
- *Nasze czasy można sprowadzić do prostej formuły: podróże kosmiczne plus seks. (Jean Gene)*
- *Klepsydry piaskowe są dokładniejsze, ale te rozlepiane na murach też są rodzajem zegara.*
- *Żyjemy w wielkich czasach, lecz czasu coraz mniej. (Wiesław Brudziński)*
- *Nie ma zbyt wiele czasu, by być szczęśliwym. Dni przemijają szybko. Życie jest krótkie. W księdze naszej przyszłości wpisujemy marzenia, a jakaś niewidzialna ręka nam je przekreśla. Nie mamy wtedy żadnego wyboru. Jeżeli nie jesteśmy szczęśliwi dziś, jak potrafimy być nimi jutro? Wykorzystaj ten dzień dzisiejszy. Obiema rękoma obejmij go. Przyjmij ochoczo, co niesie ze sobą: światło, powietrze i życie, jego uśmiech, płacz i cały cud tego dnia. Wyjdź mu naprzeciw. (Phil Bosmans)*

Czym jest Czas?

- *Jaka to oszczędność czasu zakochać się od pierwszego wejrzenia! (Julian Tuwim)*
- *Znane są tysiące sposobów zabijania czasu, ale nikt nie wie, jak go wskrzesić. (Albert Einstein)*
- *Czas robi swoje. A ty człowieku? (Stanisław Jerzy Lec)*
- *Lepiej być o trzy godziny za wcześnie niż o minutę za późno. (William Shakespeare)*
- *Życie byłoby nieskończenie szczęśliwsze, gdybyśmy mogli rozpocząć je w wieku lat osiemdziesięciu i stopniowo zbliżać się do osiemnastu (Mark Twain).*

