



Time-management a hluboká práce

Část I: denní a týdenní plánování

LUKÁŠ HAVRÁNEK

CO PROBEREME?

IMPLEMENTAČNÍ ZÁMĚR

DENNÍ PLÁNOVÁNÍ

TÝDENNÍ PLÁNOVÁNÍ

A black and white portrait of a man with short dark hair, a light beard, and round glasses. He is smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a white crew-neck t-shirt. The background is a wall made of stacked, irregular stone tiles. The lighting is soft, coming from the front.

LUKÁŠ
HAVRÁNEK

BIO

LEKTOR, V GROWJOBU OD 2009

+20 000 LIDÍ, +1000 H

MOJE TÉMATA

PLÁNOVÁNÍ, DOPAMIN,

POZORNOST, MINDFULNESS

SEBEDISCIPLINA A NÁVYKY



@LUKHAVRAN



MOUSEION EVENTS VÁS ZVE
NA PŘEDNÁŠKU



LUKÁŠE HAVRÁNKA

DOPAMIN, DISPLEJE A DĚTI

PŘEDNÁŠKA POMÁHÁ RODIČŮM POROZUMĚT VLIVU
DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ NA DĚTI A DĚLAT KLIDNÁ,
INFORMOVANÁ ROZHODNUTÍ BEZ STRAŠENÍ A ZÁKAZŮ.
NABÍZÍ SROZUMITELNÁ FAKTA, PRAKTICKÝ KONTEXT A
FUNKČNÍ PŘÍSTUP K NASTAVOVÁNÍ HRANIC.

HEALTHMIND

EMPOWERMENT

GATHERING

ARTFORM

ČTVRTEK 5.3.
18:00

KULTURNÍ DŮM / KINOSÁL
FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ

WWW.MOUSEIONEVENTS.CZ

VSTUPNÉ 100,-
REGISTRACE NA INFO@MOUSEIONEVENTS.CZ



PRODUCENT DOKUMENTŮ



PRODUCENT DOKUMENTŮ



MODERÁTOR



„ULTRA“



JÁ A OSOBNÍ ROZVOJ

**SÁM SOBĚ POKUSNÝM KRÁLÍKEM
OD R. 2000**

**MEDITACE A MINDFULNESS OD 2010
PÁR RETREATŮ
PROSTŘEDÍ GROWJOBU
KAŽDODENNÍ MEDITACE, POHYB**









VÝVOJ KOMUNIKACE



1 TÝDEN

VÝVOJ KOMUNIKACE



1 TÝDEN



1-3 DNY

VÝVOJ KOMUNIKACE



1 TÝDEN



1-3 DNY



1 DEN

VÝVOJ KOMUNIKACE



1 TÝDEN



1-3 DNY



1 DEN



1 HODINA

#1

IMPLEMENTAČNÍ ZÁMĚR
A ROZHODOVACÍ PARALÝZA

ROZHODOVACÍ PARALÝZA

Nevím, co je přesně v plánu, nedokážu tomu dát prioritu, tím pádem to odkládám a jdu cestou nejmenšího odporu.



ROZHODOVACÍ PARALÝZA

ROZHODOVACÍ PARALÝZA

Nevím, co je přesně v plánu, nedokážu tomu dát prioritu, tím pádem to odkládám a jdu cestou nejmenšího odporu.

VS.

IMPLEMENTAČNÍ ZÁMĚR

Vím, co je v plánu, dokážu si to představit, čímž zvyšuju šanci, že se to stane.

#2

DENNÍ PLÁNOVÁNÍ
NEBO
TODO TODAY



**Pokud si nenaplánujete svůj den sami, tak ho
za vás naplánuje někdo jiný.**

Nir Eyal

TODO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

⋮

⋮



**„Chvátám, chvátám,
nemám chvíli klid...“
- Pučmeloun**



ČASTO PRAMENÍ Z:

ZTRÁTY NADHLEDU A POCITU KONTROLY (LOCUS OF CONTROL)

**Řešení: striktně dělat denní plán,
týdenní plán,
denní meditace a/nebo čas o samotě**

ČASTO PRAMENÍ Z:

LAPENÍ PSEUDOPRODUKTIVITOU
("NEJSEM VE STRESU = NEJSEM VÝKONNÝ")

Řešení: připomínat si, že 10 % práce navíc nic neřeší. Je to stresem a dopaminem poháněná iluze.

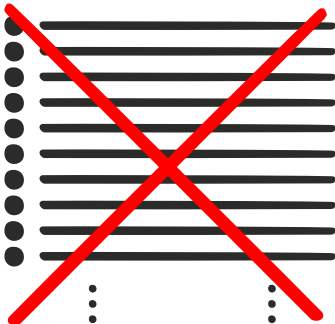
Naopak 10 % práce méně, může být game-changer.

ČASTO PRAMENÍ Z:

NEDOSTATEČNÁ PRIORITIZACE

Řešení: Akceptovat, že v době nepřeborných možností je „smířování se“ novou dovedností.

TODO LIST:



TODO-TODAY:

TODO-TODAY:

ÚKOL 6

ÚKOL 2

ÚKOL 1

ÚKOL 4

ÚKOL 5

ÚKOL 3





PRACOVNÍ MATERIÁL

DENNÍ PLÁNOVÁNÍ – SHRNUÍ

1. Start: Vymezte si alespoň 3-10min, pokud možnost v klidném rozpoložení den dopředu.

– Připomeňte si, že tento čas je velmi výhodnou investicí, abyste nadcházející den předcházeli zbytečnému stresu a zapojili účinně stěžejní princip implementačního záměru.

– Připomeňte si, že plán je spíš kompas, než detailní mapa a že v něm jistě nastanou změny, což je zcela v pořádku.

2. Připravte si „zdroje“: kalendář, týdenní plán, či jakékoli relevantní seznamy úkolů, denní plán předchozího dne či...

Více v pracovním materiálu

TODO-TODAY:

ÚKOL 6

ÚKOL 2

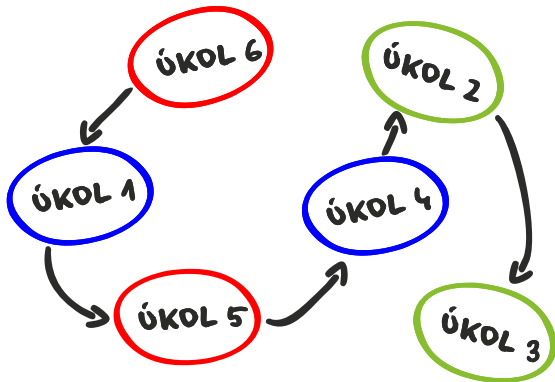
ÚKOL 1

ÚKOL 4

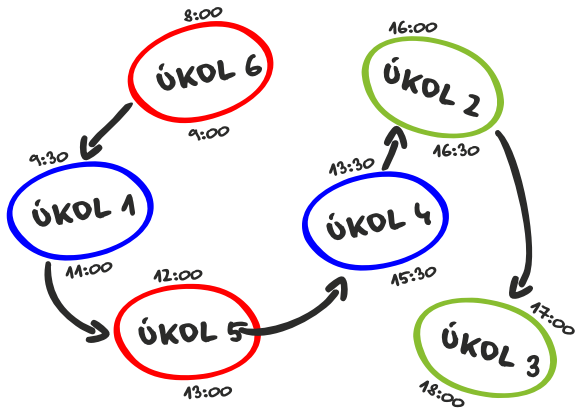
ÚKOL 5

ÚKOL 3

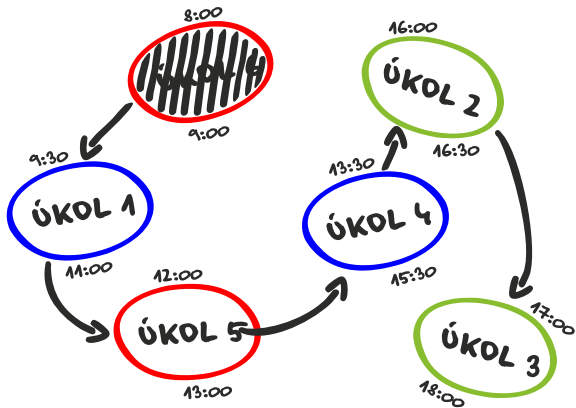
TODO-TODAY:



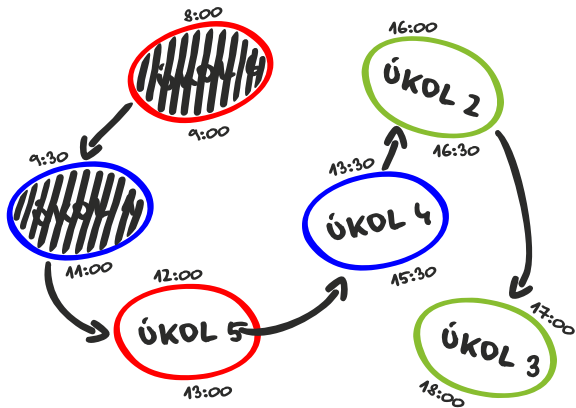
TODO-TODAY:



TODO-TODAY:



TODO-TODAY:

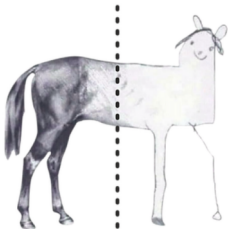


**DENNÍ PLÁN TVOŘTE VŽDY
DEN DOPŘEDU.**

**POSLEDNÍ POLOŽKOU AŽ JE
NA NĚM VŽDY PLÁN NA
NADCHÁZEJÍCÍ DEN.**

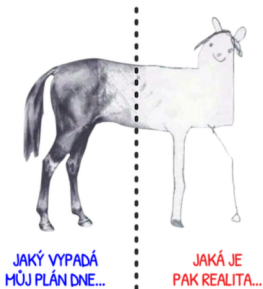


JAKÝ VYPADÁ
MŮJ PLÁN DNE...



JAKÝ VYPADÁ
MŮJ PLÁN DNE...

JAKÁ JE
PAK REALITA...



**KAŽDODENNÍ PŘEPISOVÁNÍ
JE KONSTRUKTIVNÍ
SOUČÁSTÍ PLÁNOVÁNÍ**

#3

TÝDENNÍ PLÁNOVÁNÍ



**PRACOVNÍ
MATERIÁL**

CVIČENÍ: PLÁN PŘÍŠTÍHO TÝDNE

PO:

ÚT:

ST:

ČT:

PÁ:

SO:

NE:

*Zpracujte ideálně ve vašem
systému/nástroji*

PRAVIDLA TÝDENNÍHO PLÁNU:

- Věnujte mu 20-30 min, ale ušetřete hodiny.**

PRAVIDLA TÝDENNÍHO PLÁNU:

- **Věnujte mu 20-30 min, ale ušetřete hodiny.**
- **Tvořte mimo standardní pracovní časy.**



Kulky začnou létat, jakmile se probudíme. Na plánování a strategii už je pozdě. Bitva začala. Plánovat se má s rozmyslem a v předstihu.

PRAVIDLA TÝDENNÍHO PLÁNU:

- Věnujte mu 20-30 min, ale ušetřete hodiny.
- Tvořte mimo standardní pracovní časy.
- **Spojte s příjemným prostředím.**

PRAVIDLA TÝDENNÍHO PLÁNU:

- Věnujte mu 20-30 min, ale ušetřete hodiny.
- Tvořte mimo standardní pracovní časy.
- Spojte s příjemným prostředím.
- **Mějte ho pevně v kalendáři jako opakující se událost.**

???

JAK NA TÝDENNÍ PLÁN?

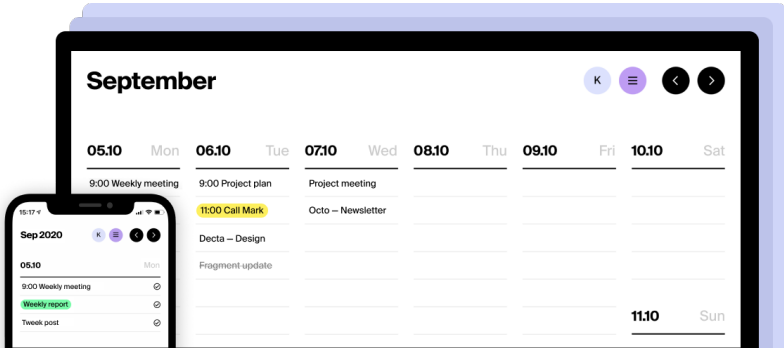
- 1) **Celkový pohled:** otevřete si kalendář a koukejte na 2 týdny dopředu. Co vás čeká? S čím je třeba počítat? Co je třeba předvídat?

- 1) **Celkový pohled:** otevřete si kalendář a koukejte na 2 týdny dopředu. Co vás čeká? S čím je třeba počítat? Co je třeba předvídat?
- 2) **Projděte úkoly:** otevřete si své seznamy úkolů, projděte si své priority, aktualizujte, co je třeba.

- 1) **Celkový pohled:** otevřete si kalendář a koukejte na 2 týdny dopředu. Co vás čeká? S čím je třeba počítat? Co je třeba předvídat?
- 2) **Projděte úkoly:** otevřete si své seznamy úkolů, projděte si své priority, aktualizujte, co je třeba.
- 3) **Návyky & aktivita:** realisticky promyslete možnosti budování vašich návyků v následujícím týdnu.

- 1) **Celkový pohled:** otevřete si kalendář a koukejte na 2 týdny dopředu. Co vás čeká? S čím je třeba počítat? Co je třeba předvídat?
- 2) **Projděte úkoly:** otevřete si své seznamy úkolů, projděte si své priority, aktualizujte, co je třeba.
- 3) **Návyky & aktivity:** realisticky promyslete možnosti budování vašich návyků v následujícím týdnu.
- 4) **Vepište úkoly i návyky do kalendáře.**

TWEEK.SO



**ZÁVAZEK K AKTIVITĚ JE POTŘEBA
OBNOVOVAT PRAVIDELNĚ, NEJLÉPE Z
TÝDNE NA TÝDEN.**



**Život je to, co se ti stane, zatímco jsi
zaneprázdněný plánováním jiných věcí.**

John Lennon



**Život je to, co se ti stane, zatímco jsi
zanepřázdňený plánováním jiných věcí.**

John Lennon

KAŽDÝ PLÁN JE JEN PŘÁNÍ.