



## PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní  
i profesní život. Pracovat budeme s metodami  
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich  
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

*Martina Šobová*



**PROKRASTINACE**

## Jak lépe naložit se svým časem / 26. 08. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit**
- **chat, přihlášení se**

## Jak lépe naložit se svým časem / 26. 08. 2024



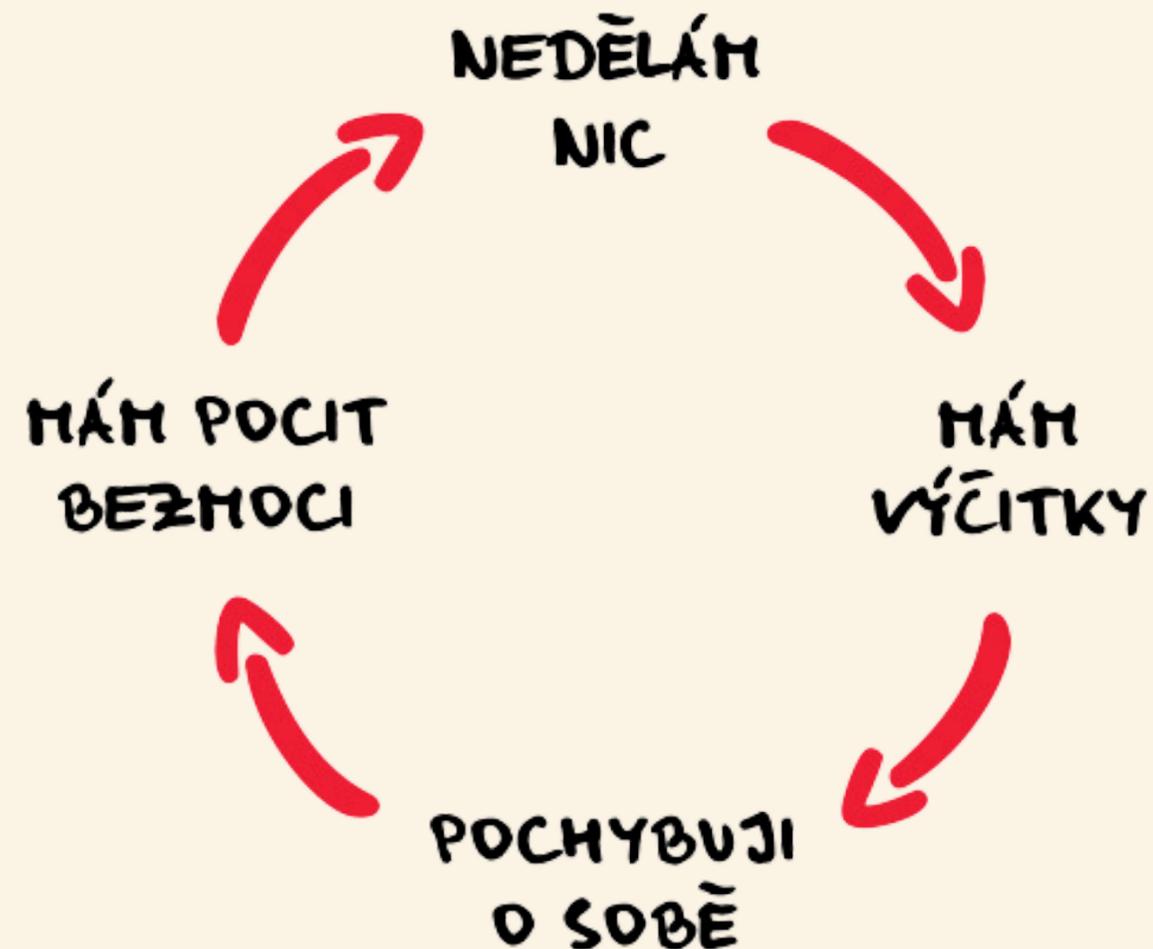
**Prokrastinace**



**Plánování**

## Prokrastinace

- tendence odkládat úkoly nebo činnosti na později, obzvláště ty nepříjemné
- místo toho neděláme nic nebo něco nedůležitého a nepřínosného
- máme pak pocit viny a ztrácíme energii

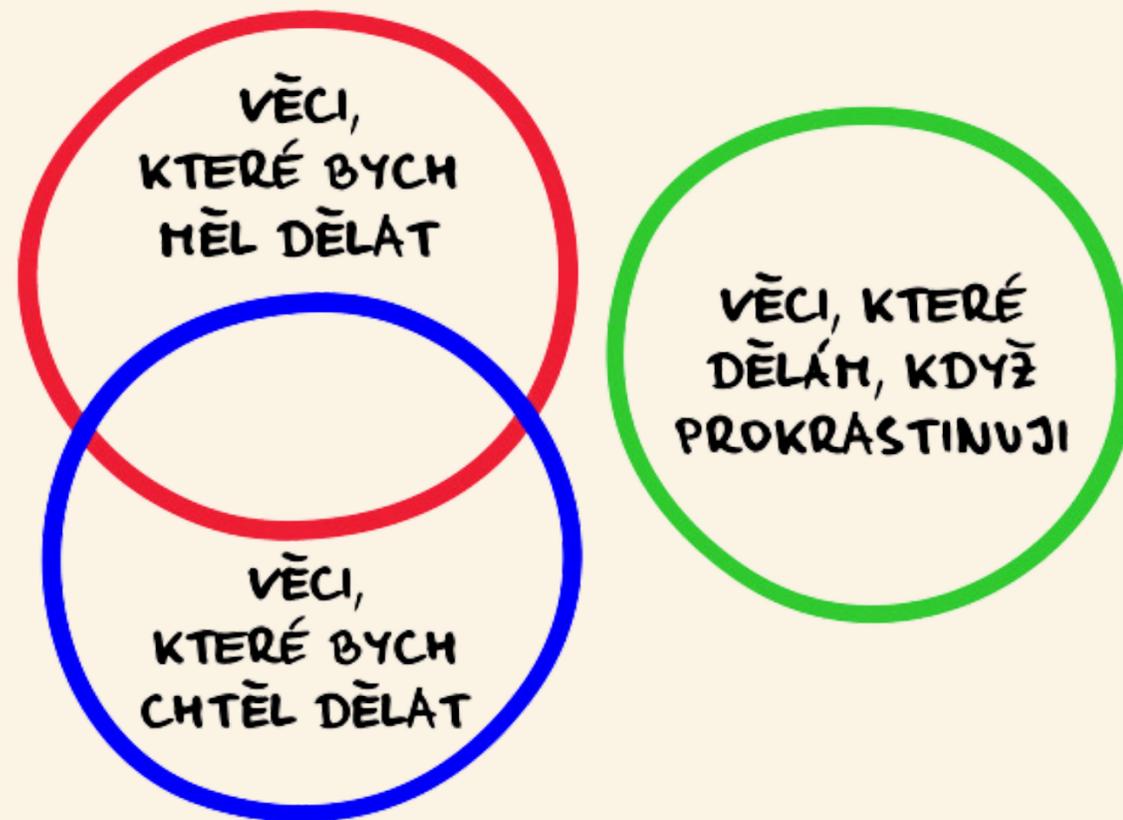


Zdroj: <https://www.konec-prokrastinace.cz>

Kniha, E-kniha, Audiokniha

## Prokrastinace

- věnujeme se krátkodobým momentálním požitkům místo smysluplných cílů do budoucnosti



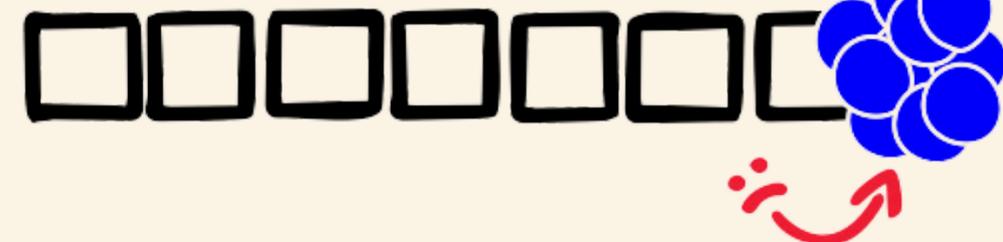
ÚKOLY:



ČAS:



ŘEŠENÍ:



## Prokrastinace

- víme, co bychom měli udělat (vstávání, úkoly, předsevzetí)
- ale klademe si někdy moc velké překážky
- případně nemáme zautomatizované návyky (15 - 20x)
- přítomné já je orientované na přítomnost / potěšení hned
- budoucí já orientované na budoucnost / když teď zaberu, budu mít daleko větší odměnu v budoucnu
- stejně jako nastavení mysli je naše vůle závislá na návycích a výchově / není genetická / dokážeme to změnit



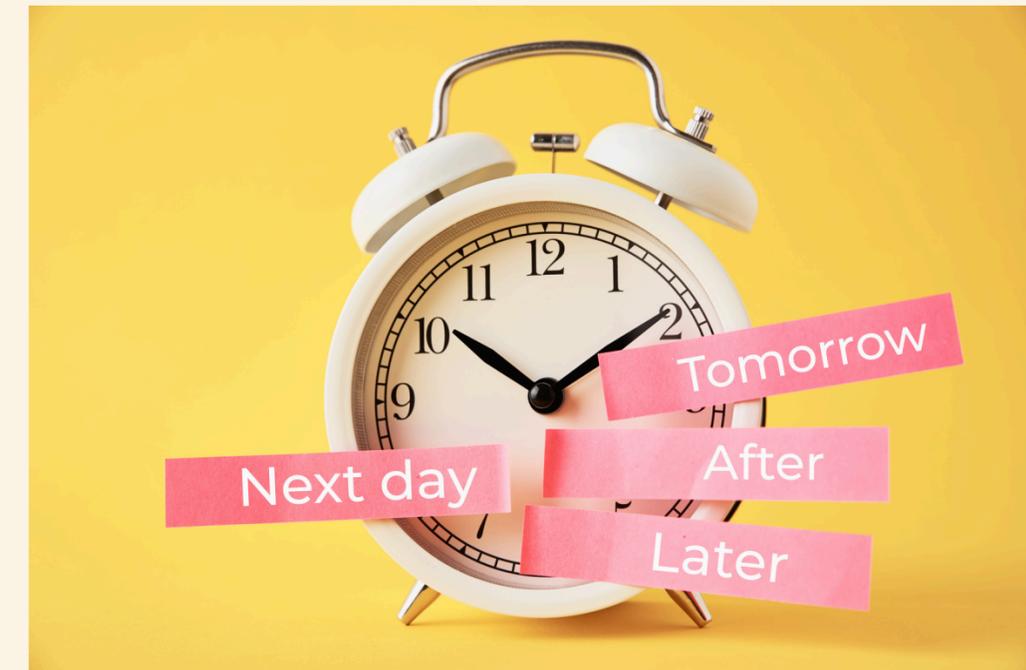
## Prokrastinace

- model slona a jezdce / emoční - slon (přítomné potěšení) a rozum - jezdec (zodpovědnost, co bychom měli...)
- jezdec je daleko slabší než slon / slon častěji vyhrává - je silnější
- seberegulace / poručit si / naučit se ne bojovat, ale ovládat svého slona
- velký úkol rozdělím na menší krůčky / tím "slona oblafnu"
- zapojení vůle / energie ovládat slona
- je třeba hledat souhru slona a jezdce
- pokud dělám, co mě baví a dává mi to smysl, pak neodkládám



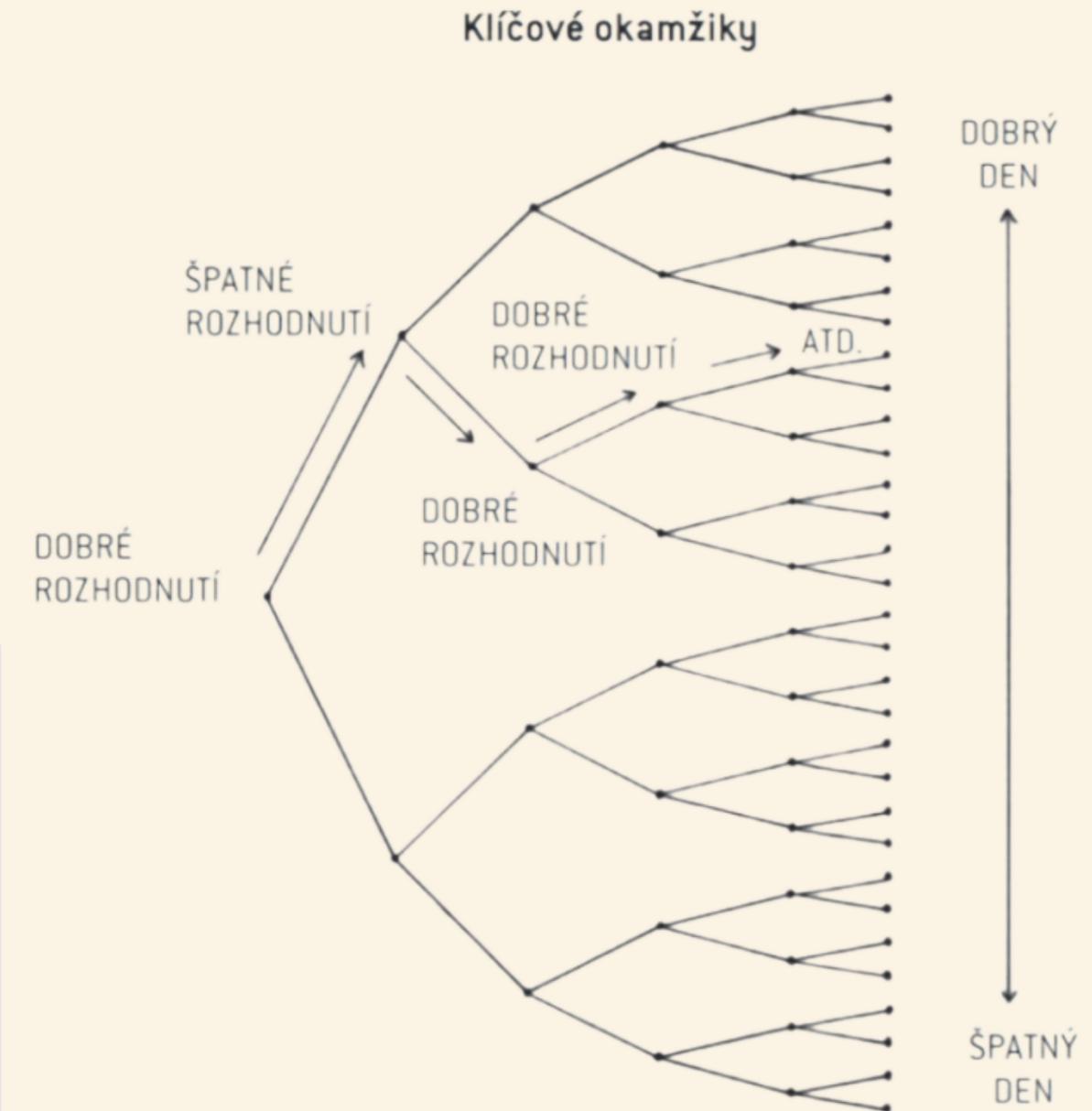
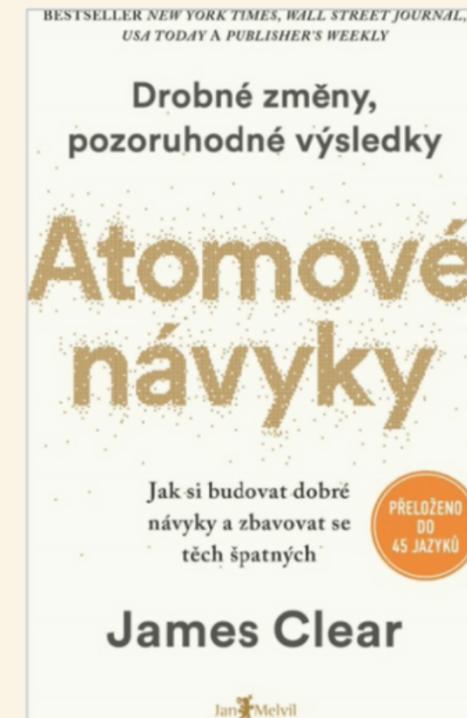
## Prokrastinace

- stav flow = baví mě ta cesta, činnost / používáme silné stránky a vidíme smysl
- emoční překážka / mám něco udělat, ale nevím kde začít, nechce se mi do toho
- “nevyplašit slona” / rozdělit úkoly - snížit překážku / úkol rozdělit na malé krůčky a pojmenovat akci  
/ např. zavolat do autoservisu, napsat osnovu práce, uklidit jednu skříňku - poličku /
- postupně se vytváří návyk a posilujeme postupně vůli i pro další činnosti
- malé postupné změny, které vydržím opakovat pravidelně / ne skokem
- čím víc se mi daří, tím víc mě to baví



## Prokrastinace

- celý den se skládá z malých rozhodnutí, které utváří náš den
- každý den je sám za sebe a pocit z něj závisí na malých rozhodnutích
- udělat co nejvíce těch malých rozhodnutí / dobrý pocit z toho dne
- zvědomit si ten moment rozhodnutí / udělám x neudělám



“Nejpraktičtější způsob, jak změnit, kým jsme,  
je změnit to, co děláme”

*James Clear*

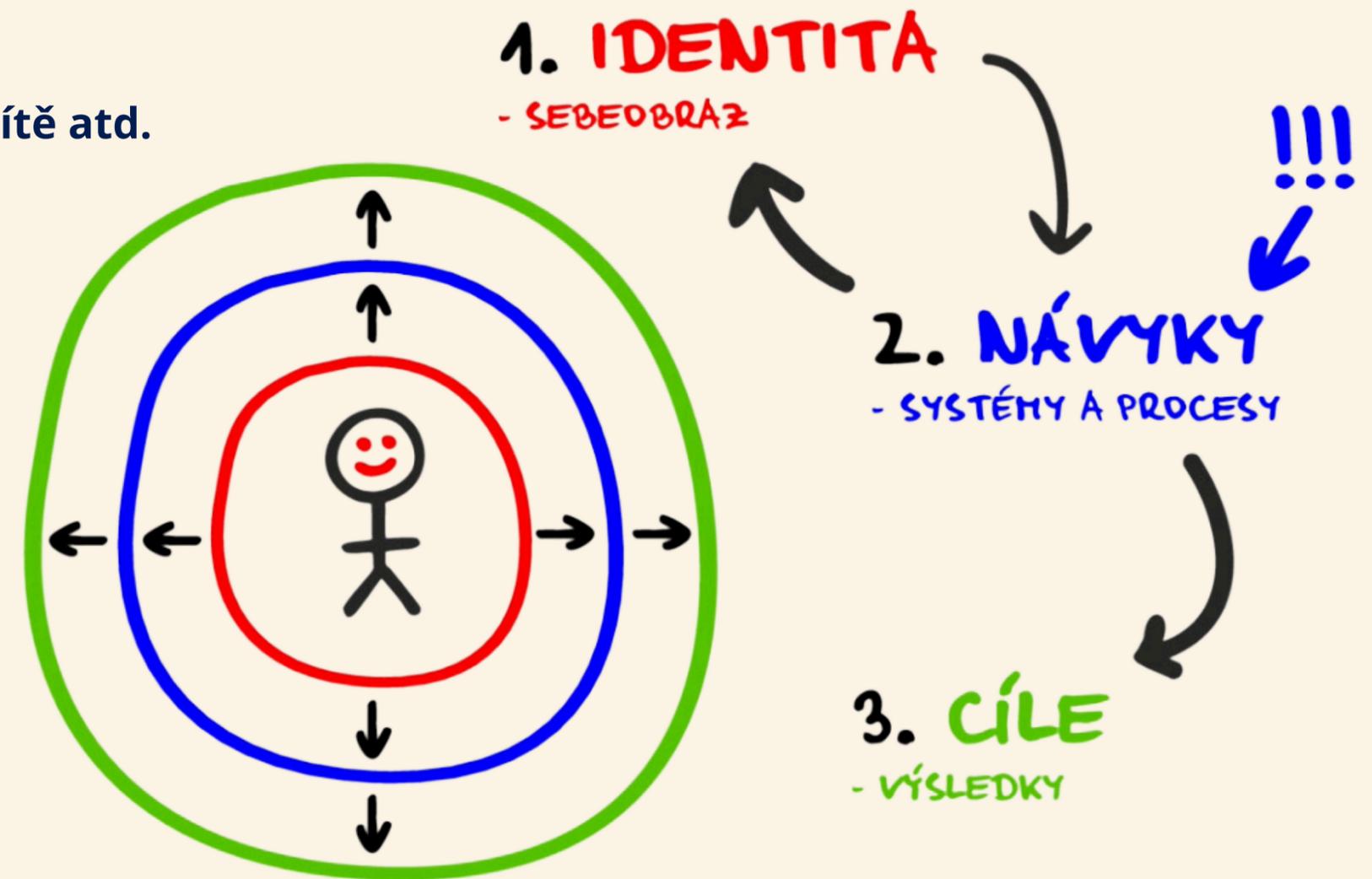
## Prokrastinace

- *Sepište všechny činnosti, které jste dnes dělali.*
- *Které byly důležité, a které vás jen převálcovali svou naléhavostí?*
- *Často věci odkládáte?*
- *Proč? Co vás brzdí v tom úkol dokončit?*



## Plánování

- vlastní identita / jak se díváme sami na sebe / sebedůvěra / co si o sobě myslíme
- návyky ovlivňují naši sebedůvěru /  
pravidelně něco dělám = cítím se lépe / cvičení, budík, síť atd.
- to pak ovlivňuje i výsledky a moje cíle



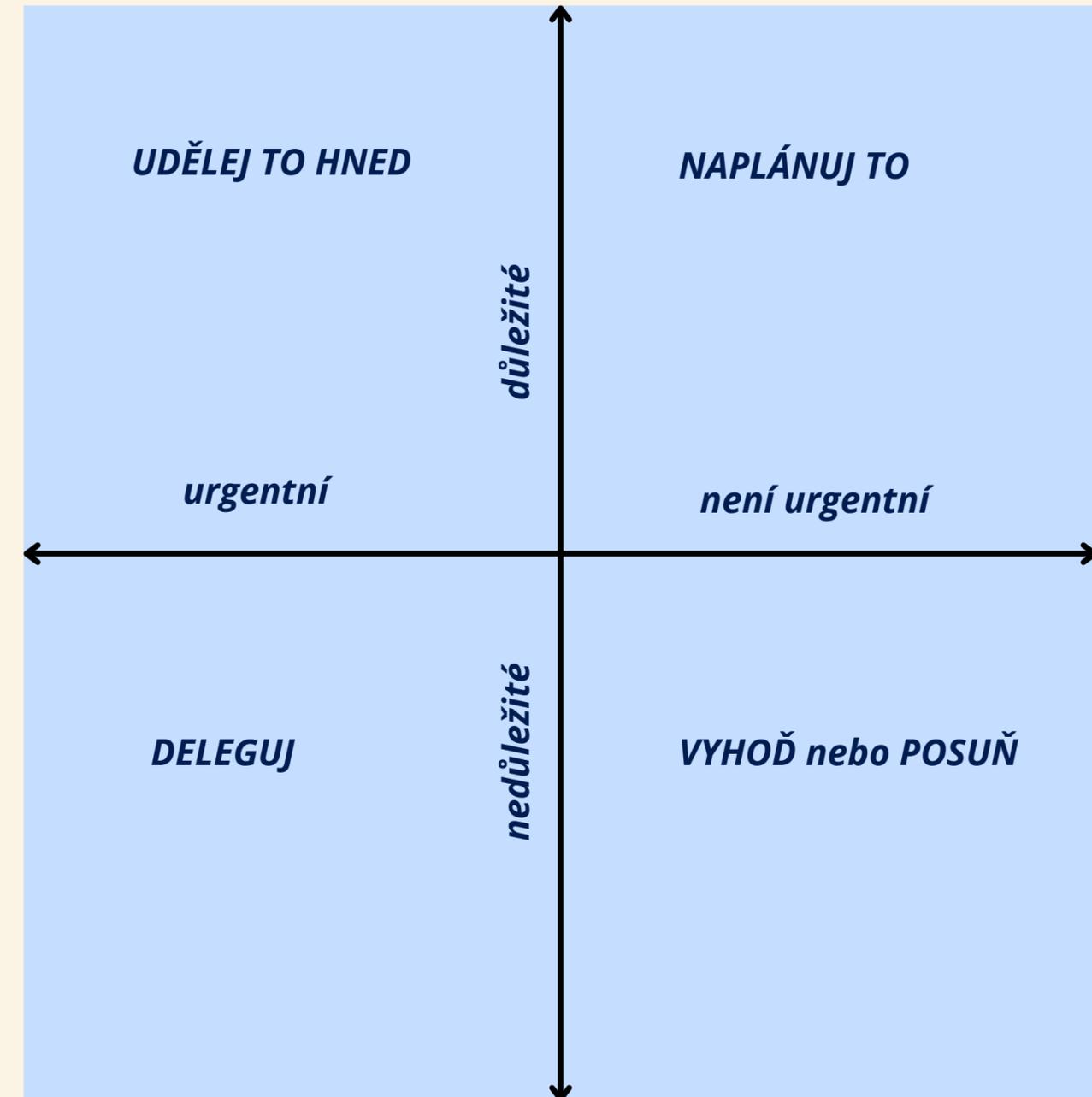
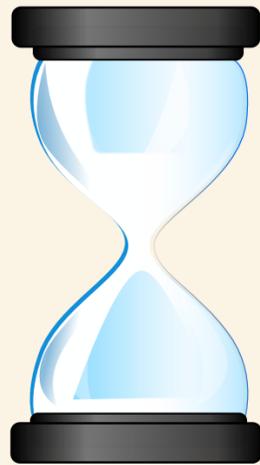
## Plánování

- jsou věci, na kterých opravdu záleží
- jsou věci, které dokážeme ovlivnit
- úkoly je důležité si psát, ne mít jen v hlavě
- přeplněný seznam úkolů však "vydělá" slona / nevíme čím začít / rozhodovací paralýza
- někdy tak dlouho přemýšlíme, až neuděláme nic
- plán nejlépe večer / lépe se mi spí, když vím, co budu dělat a co kdy budu dělat
- soustředit se vždy na jeden úkol / nenechat se vyrušovat (FB, mail, lidi)



## Plánování

- Eisenhowerův princip / spočívá v řazení úkolů podle priorit
- seznam úkolů, jejich priority / check list / diář

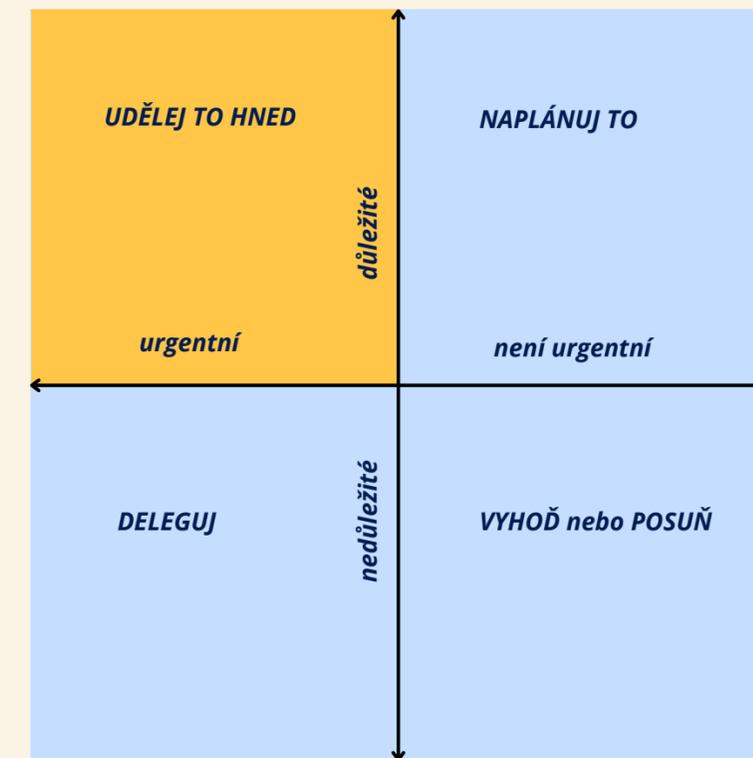
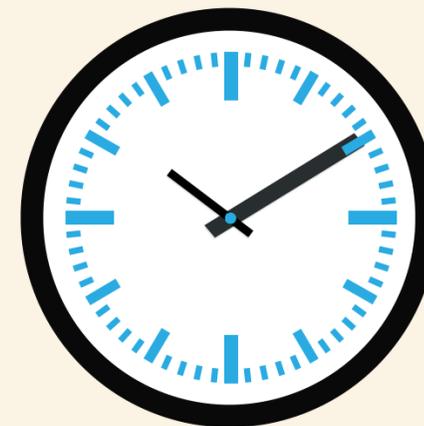


## Plánování

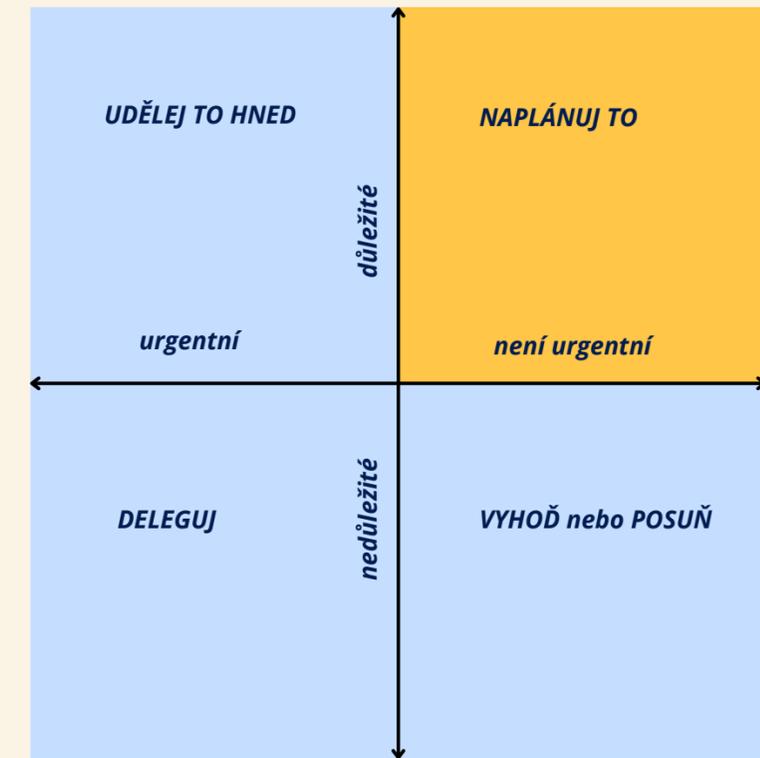
- **1/ Naléhavé a důležité – vyřídit ihned**

(naléhavé, pro nás důležité, odložení způsobí nějaký problém, akutní krizové situace)

15 % úkolů / 65 % výsledků



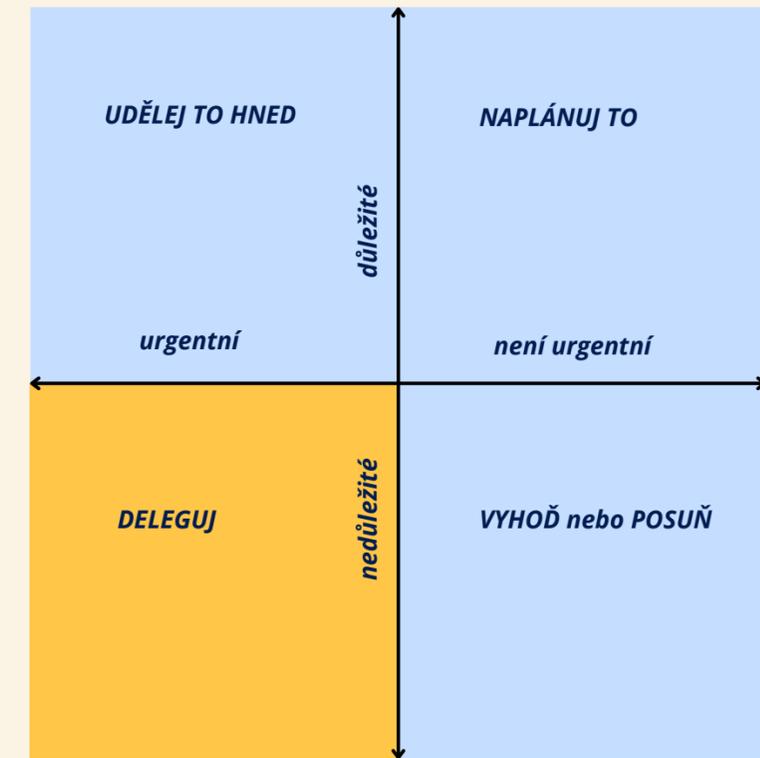
## Plánování



- 2/ Nenaléhavé, ale důležité – počítat s nimi v časovém harmonogramu  
(důležité úkoly, které nespěchají, příprava, plánování, vzdělávání, je na ně čas)  
20 % úkolů / 20 % výsledků



## Plánování



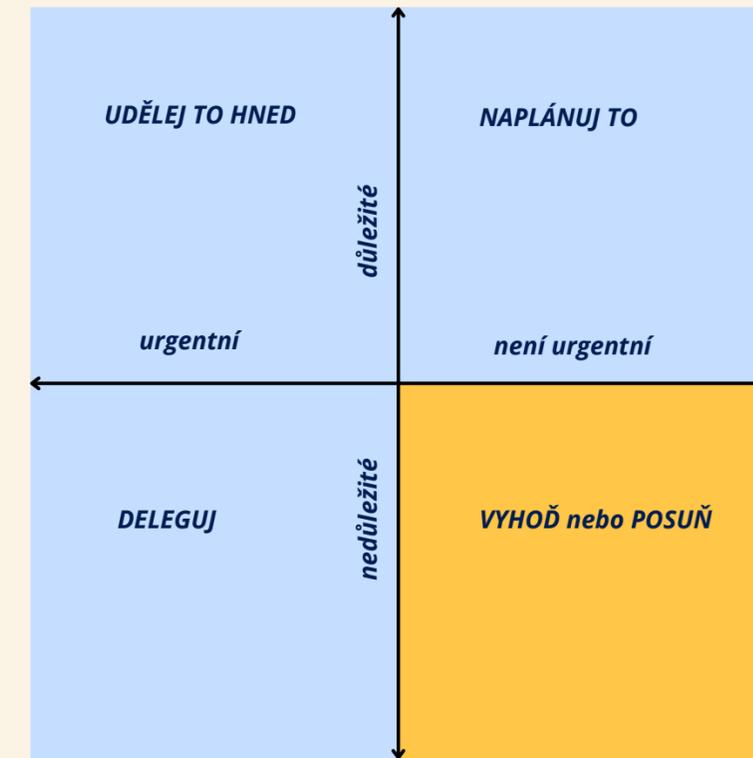
- 3/ Méně důležité a naléhavé – delegovat

(úkoly nepodstatné, ale naléhavé, nepředpokládané - e-maily, telefonáty apod., organizování aktivit)

65 % úkolů / 15 % výsledků

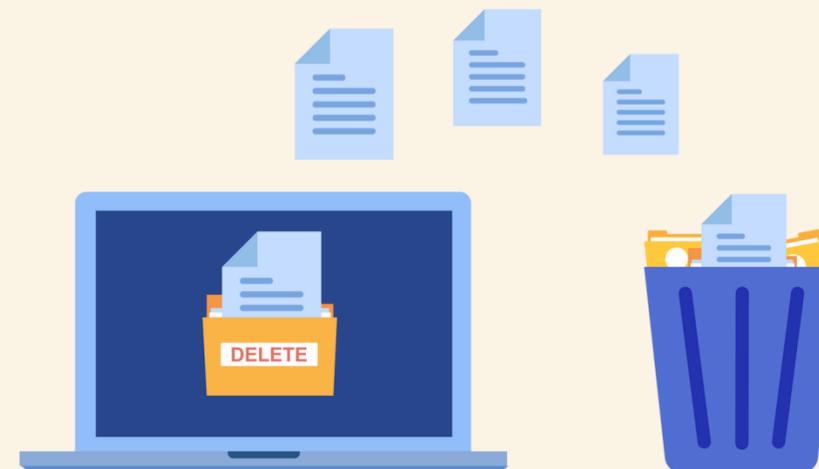


## Plánování



- 4/ Nedůležité a nenaléhavé – hodit do koše nebo odsunout

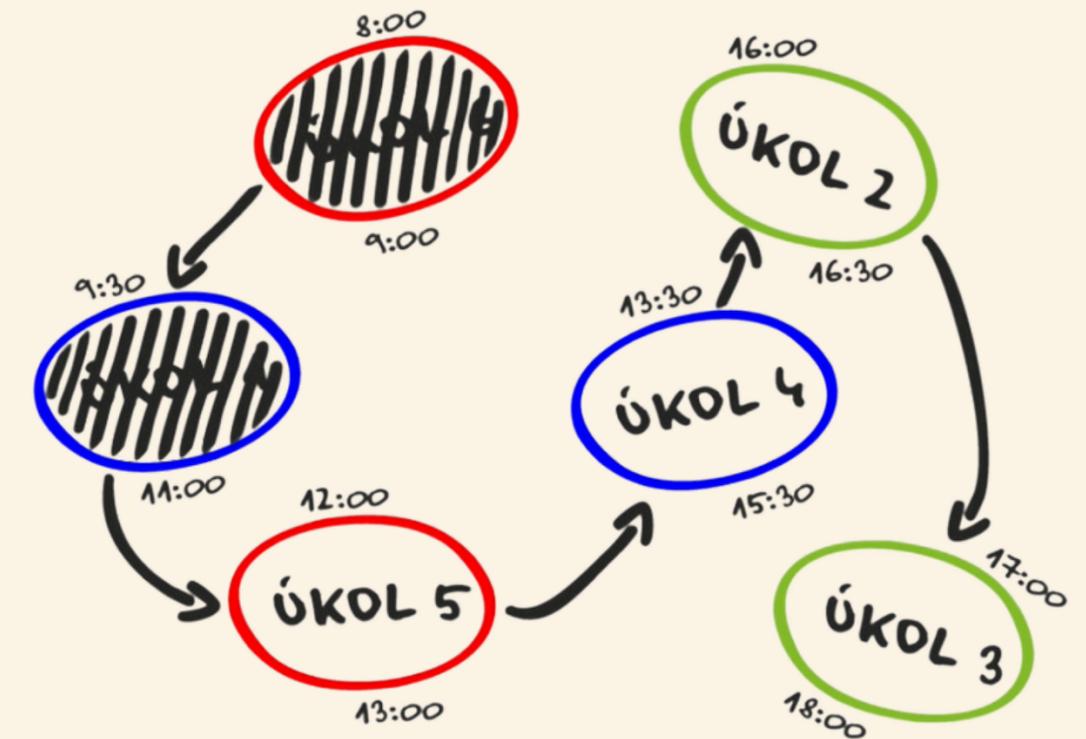
(„žrouti času“, zbytečné telefonáty, časově náročné aktivity, které nemají žádný výrazný efekt a neposouvají nás vpřed)



## Plánování

- napište náhodně úkoly, které chcete udělat
- označte ty, které mají úplnou prioritu / musíte je splnit
- pak vyberte ty, které jsou důležité, ale nejsou naléhavé
- potom ty, které se nemusí dnes udělat
- pak si udělat postup, jak je budete plnit
- napsat si časy jako když mám schůzku / jasný čas, kdy začnu a skončím + přestávky
- zaškrtnat si je / mám dobrý pocit

TODO-TODAY:



## Plánování

- **Pomáhá mi to k mému cíli?**
- **Víte, co je pro vás v životě důležité?**
- ***Plánujete každý den?***
- ***Naplánujte si zítřek / co je důležité, co ještě počká, co není nutné nebo to mohu delegovat.***



“Udělat věc, které se bojíme,  
je první krok k úspěchu”

*Mahátma Gándhí*



## VÝZVA 6

- Zamyslete se nad tím, které věci v životě nejvíce odkládáte a proč.
- Co vás brzdí, když máte udělat nějaký důležitý, ale nepříjemný úkol?



- do 10. 9. 2024
- napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek / prokrastinace / výzva 6
- nebo nahrajte video

## Praxe

- končí léto a vůbec do ničeho se mi nechce
- je vedro a nechci nic dělat
- zase to září, je toho moc, netěším se
- nechce se mi psát nějaké úkoly
- ....





**DOTAZY**

**DISKUZE**



**Děkuji  
za pozornost!**