

Eljött az újév, hagyományosan az újévi fogadalmak ideje. Mit fogunk másképp csinálni az idén? Több időt töltünk a családdal? Jobban odafigyelünk az egészségünkre? Esetleg megtanulunk egy idegen nyelvet? Ezek a fogadalmak gyakran rövid életűek – néhány hét / hónap után szomorúan látjuk, hogy az élet elsodorta őket. Azt mondjuk, időhiányban szenvedünk. Mit tegyünk azért, hogy teljesüljenek céljaink, újévi fogadalmaink? Az időgazdálkodás képessége arról szól, hogy helyesen gazdálkodjunk egyik legnagyobb kincsünkkel, az idővel.

Ragadd meg a pillanatot!

KÜSZÖBÖLJÜK KI AZ IDŐRABLÓKAT!

Időablóknak hívjuk mindazt, ami úgy veszi el tőlünk az időt, hogy nem kapunk cserébe semmit. Statisztikák szerint átlagosan 3 órát veszítünk el időablók miatt naponta, vagyis 20-25 órát hetente. Ide tartoznak többek között a félbeszakítások, a váratlan látogatók, a kéretlen telefonhívások, a rossz munkasorrend, vagy a munkaeszközök logikátlan elrendezése. Az a személy például, aki nem tart rendet maga körül, átlagosan napi 1,5 órát tölt dolgok keresgélésével, vagy azzal, hogy valami elvonja a figyelmét. Egyetlen félbeszakítás munka közben – például egy váratlan telefonhívás - legalább 10 perc kiesést okoz: hiszen utána vissza kell zökkennünk az eredeti munkatempóba. A rossz tervezés is jelentős időt tud elvenni tőlünk: ha valaki például a szupermarketben a polcokat nézegetve dönti el, hogy mit akar megvenni, sokkal hosszabb időt tölt vásárlással, mint az, aki előre összeírja, hogy mire van szüksége. Az időablók azért veszélyesek, mert egyenként csak néhány percet vesznek el tőlünk, összeadódva azonban jelentős idővesztést okoznak.

Bár nem tudunk minden idővesztést kiküszöbölni, de valamennyi időt mindenképpen felszabadíthatunk. Először végezzünk állapotfelmérést: jegyezzük fel két héten keresztül minden órában, hogy éppen mivel töltöttük az időt. A végén elemezzük ki és meglátjuk, milyen tartalékaink vannak valójában –

hol veszítünk el időt, mi az, amit céljainkra fordíthatunk. Ha egyetlen órát fel tudunk szabadítani naponta, az elegendő lehet egészségünk javítására, kapcsolataink ápolására, egy idegen nyelv megtanulására. Önmegfigyeléssel és tudatossággal így megtalálhatjuk az újévi fogadalmaink megvalósításához szükséges időmennyiséget is.

HASZNÁLJUNK IDŐMENTŐ TECHNIKÁKAT!

Az időgazdálkodás lehetőségeket kínál arra, hogy hatékonyabban éljünk. Ha felismerjük az időablókat, akkor rendszerint arra is találunk ötleteket, hogyan mentsük meg az általuk elrabolt időt. Ha pl. felismertük, hogy túl sok időt töltünk el mások fölösleges kiszolgálásával (legyen ez családtag vagy munkatárs), akkor élhetünk a feladatok átruházásának eszközével, a delegálással. Ha felismerjük, hogy gyakran elfelejtünk fontos dolgokat, és emiatt később időhiányba kerülünk, használjunk feladatlistát. Állítsunk fel éves, negyedéves, havi és heti tervet! Egy ilyen tervre nem csak a munkában, hanem a magánéletben is szükségünk van. Sokan nem is tudják, hogy a zsebükben lapuló mobiltelefon ebben milyen nagy segítségükre lehet!

ÉLJÜNK TUDATOSAN!

Meglepő, de mégsem a hatékonyság növelése az időgazdálkodás igazi célja. Nem az a legfontosabb, hogy milyen gyorsan haladunk,

hanem az, hogy jó irányba haladjunk. Bármilyen is éreink el életünkben, bármennyire sikeresnek tűnünk is mások szemében, – ha nem értjük el azt, amit valójában szeretnénk, kudarc-

Az időgazdálkodás kulcsszavai a célkitűzés, a tervezés és a prioritások felállítása.

Az időgazdálkodás tanfolyamok lényege, hogy mindenki megtalálja személyes céljait, felépítse sa-



Real Progress
tréning és tanácsadás

Tréningek Cégeknek

- vezetőképzés • értékesítési képzés
- ügyfélszolgálati képzés

Tanácsadás Magánszemélyeknek

- önérvényesítés • konfliktusok rendezése
- életviteli tanácsadás

Real Progress Kft.
www.realprogress.hu

Felndőképzési nyilvántartási szám: 08 0050 05 * Intézmény-akkreditációs lajstromszám: AL - 1472

„A fejlődés mérhető”

nak éljük meg életünket. Az időgazdálkodás tehát önmagunk megismerésével kezdődik. A terveinkből, elképzeléseinkből kiindulva tűzünk ki hosszú távú célokat, amelyeket köztes célállomásokra bonthatunk le. Ezeknek a köztescéloknak az elérését már meg tudjuk tervezni, és be tudjuk építeni a mindennapokba.

ját időgazdálkodási eszköztárát, és segítséget kapjon a mindennapi akadályok leküzdésében.

Tegyünk rendet az életünkben, és meg fogjuk valósítani újévi fogadalmainkat is!

*Daróczy Zoltán fejlesztő tréner
Real Progress Kft.*