

Analýza Vašich „zlodějů“ času

Takzvaní „zloději“ Vašeho času neboli časové pasti jsou aktivity, které odvádí Vaši pozornost, zabírají zbytečný čas a díky nimž nestíháte ty podstatné a důležité úkoly. Mohou se etablovat jak z vnějšího prostředí (nevhodné pracovní prostředí, dlouhé porady atd.), tak může být jejich zdrojem sám člověk a jeho chování (např. nemáme pevnou vůli, odkládáme úkoly, nemáme stanovené jasné cíle a jejich časový rámec atd.).

Pročtěte si následující seznam nejvýznamnějších zlodějů času (neboli časových pastí), případně doplňte své vlastní „zloděje“ času, o kterých již víte. Poté zakroužkujte pět "svých" časových pastí, které jsou pro Vás nejtypičtější nebo nejčastější. Těmto budete muset věnovat svoji pozornost a snažit se je vyřešit nebo odstranit - udělat si akční plán, jakým způsobem je eliminujete a zlepšíte tak využití Vašeho času – viz tabulka na konci textu.

PŘÍKLADY ČASOVÝCH PASTÍ TZV. „ZLODĚJŮ“ ČASU:

1. Nemám jasné stanovené cíle, které musím doručit
2. Soubory / poznámky / admin věci si neukládám systematicky a často je tak stále hledám
3. Snaha udělat toho příliš mnoho najednou, přeskakuji mezi jednotlivými úkoly/aktivitami
4. Neumím / neříkám ne, i když vím, že úkol momentálně nestihnu - snaha vyhovět všem
5. Bezcílně surfuji po internetu a sociálních sítích a ztrácím tím pojem o čase
6. Únava a špatná nálada mě často odvádí od práce
7. Pracovní prostředí, ve kterém se nemohu řádně soustředit
8. Neohlášené meetingy / telefonní hovory / žádosti od kolegů / ad hoc meetingy
9. Velké množství zdlouhavých porad a meetingů
10. Snaha znát všechna fakta / neúměrný perfekcionismus
11. Intenzivní sklon úkoly odkládat „na příště“
12. Chybí mi potřebná motivace k provedení úkolu
13. Nemám stanovené priority na denní / týdenní bázi nebo je mám stanoveny špatně
14. Padající počítačová síť a pomalé internetové spojení



15. Dostávám informace ke splnění úkolu pozdě a nepřesně
 16. Nedostatečné delegování - snaha udělat vše sám/a
 17. Stále něco na svém pracovním stole hledám
 18. Velké množství nepotřebných a nerelevantních emailů, nad řešením emailů strávím neadekvátní množství času
 19. Nedostatečná příprava na porady / meetingy - agenda přijde pozdě nebo vůbec atd.
 20. Vyřizování soukromých věcí v pracovní době
 21. Čekání - na někoho, na potřebné informace, na schůzky atd.
 22. Nemohu se soustředit a nevím, kde začít
 23. Příliš mnoho času stráveného - na obědě / u kávy / nepracovní mi diskusemi s kolegy
 24. Pro velké množství nepodstatných úkolů tak nestíhám udělat ty podstatné
 25. Špatná komunikace – nedostatek informací, nepřesné informace, nekoordinovanost, špatný timing, zpoždění v informacích atd.
 26. Je toho prostě příliš hodně a nemám přehled o úkolech / projektech, které musím udělat
- ... a nějaké další Vaše osobní časové pasti, o kterých víte ?



AKČNÍ PLÁN PRO ELIMINACI ČASOVÝCH PASTÍ

	Nejčastější "zloději" času	Proč k nim dochází ?	Jak je lze eliminovat ?
1.	Nemám jasné stanovené cíle, které musím doručit		
2.	Snaha udělat toho příliš mnoho najednou, přeskakují mezi jednotlivými úkoly/aktivitami		
3.	Nemohu se soustředit a nevím, kde začít		
4.	Chybí mi potřebná motivace k provedení úkolu		
5.	Přílišné odvedení pozornosti - telefon, zprávy, chat		

