

HA ÚGY ÉRZED NINCS IDŐD SEMMIRE, TÚL SOK A FELADATOD ÉS NEM LÁTOD ÁT ŐKET MEGFELELŐEN,

ÁLLÍTS FEL FONTOSSÁGI SORRENDET!

Ha hatékony szeretnél lenni zűrösebb időszakokban is, lényeges hogy ne vonja el a figyelmedet minden apróság és meg tudj maradni a főbb feladatoknál, ebben segítségedre lehet a

SÜRGŐS – FONTOS MÁTRIX

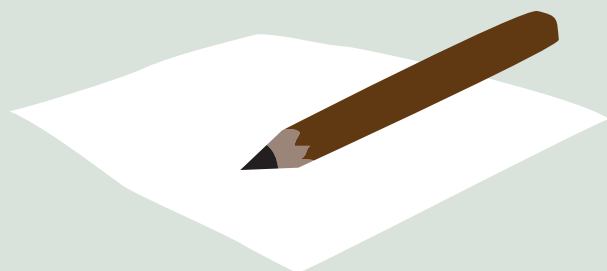
Csoportosítsd mik a legfontosabb dolgok számodra és éppen mik a legsürgősebbek. Fontos, hogy tudj nemet mondani az olyan dolgokra, amik nem segítik a céljaidat.

HOGYAN ÁLLÍTS FEL FONTOSSÁGI SORRENDET?

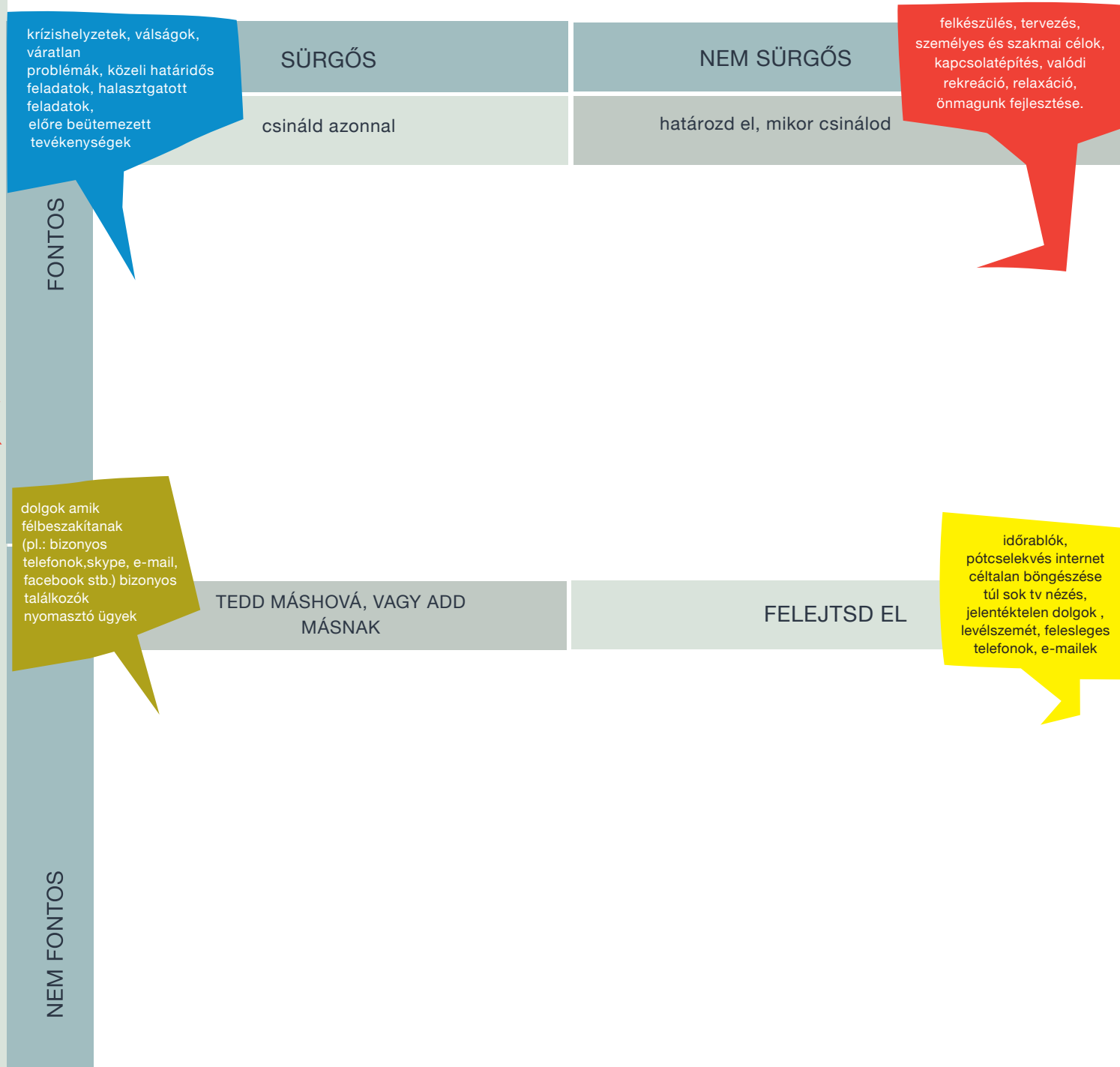
1. lépés: Sorold fel az összes olyan tevékenységet és feladatot, amelyet el kell végezni. Próbálg meg mindent összegyűjteni, ami időt igényel, akkor is, ha nem tartod fontosnak!

2. lépés: 1-től 5-ig jelöld a feladatokat egyenként, fontosságuk szerint. Azokat tekintjük fontosnak, amelyek hozzájárulnak a személyes céljaid eléréséhez.

3. lépés: Ha elvégezted a fontosság szerinti pontozást, akkor most értékeld a feladatokat egyenként, sürgősségük szerint, így már pontosan tudni fogod, melyik hova kerüljön.



SÜRGŐS – FONTOS MÁTRIX



A HATÉKONY IDŐBEOSZTÁSRÓL...

A rendszeresség, a tudatos tervezés, a szabadidő, a munka és a társas kapcsolatok egyensúlyának megteremtése segíti a stresszel való megküzdést.

A tudatos időbeosztás nem csak azoknak fontos, akik a túl sok feladattal járó feszültséget szeretnék csökkenteni. A túl kevés kihívás (unatkozás) ugyanis szintén negatív hatással van ránk. Lehetnek olyan élethelyzetek, amikor látszólag túl kevés feladatunk van (munkanélküliség, tanulmányok befejezése, nyugdíjazás stb.), azonban ilyenkor is törekedjünk arra, hogy kitöltsük a napjainkat hasznos tevékenységekkel.

AZOK, AKIK JÓL ALKALMAZZÁK AZ IDŐBEOSZTÁS TECHNIKÁIT...

- < hatékonyabbak,
- < több energiájuk van a feladatok megoldásához,
- < kevésbé érzik magukat stresszesnek,
- < képesek véghezvinni, amit elterveztek,
- < pozitívabban viszonyulnak másokhoz,
- < jobban érzik magukat.

VESZÉLYZÓNA

Súlyos következményekkel járhat, ha időhiányra hivatkozva tartósan elhanyagoljuk a minőségi élethez nélkülözhetetlen dolgokat!

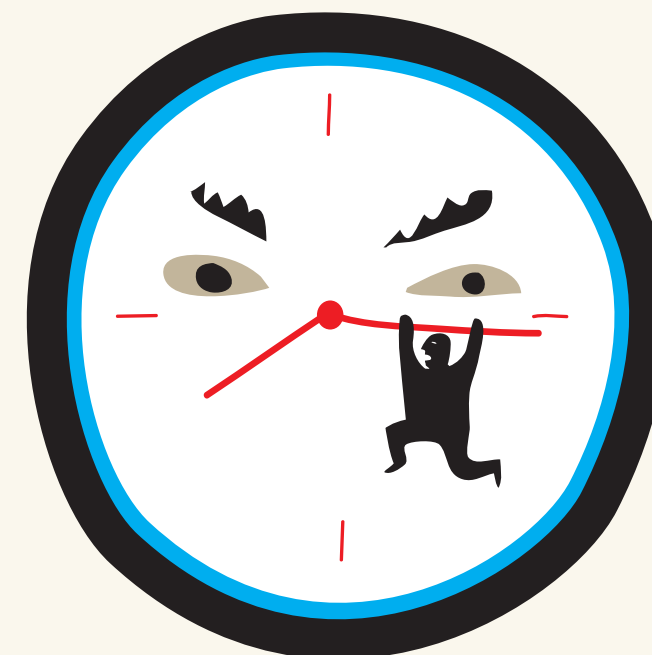
> Ha nem figyelsz a rendszeres egészséges étkezésre, akkor legyengülsz, a szervezeted kevésbé lesz ellenálló, ledöntenek a betegségek, könnyebbe kimerülsz.

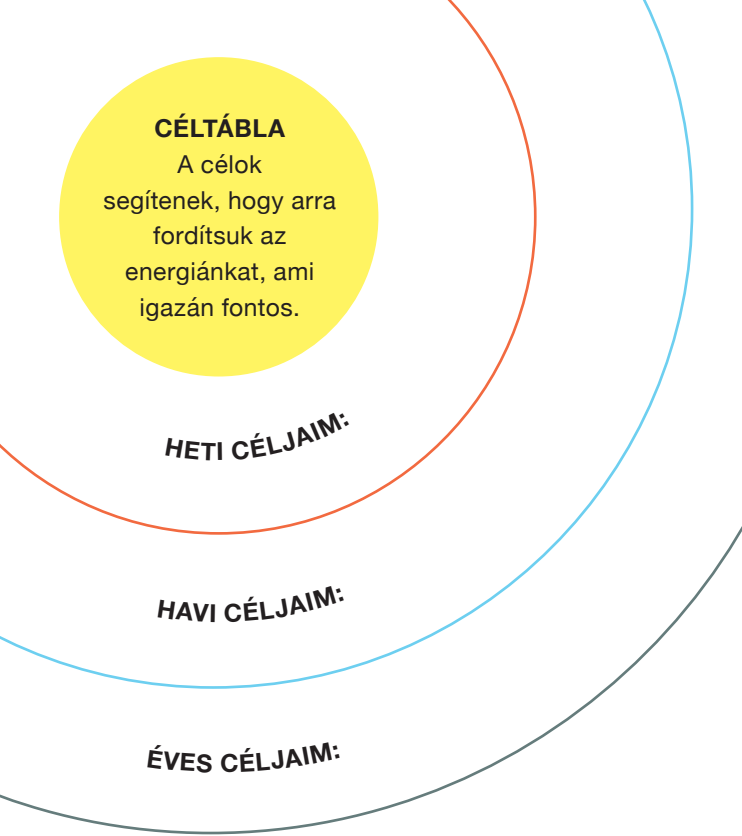
> Ha nem alszol eleget, romlik a teljesítményed és a problémamegoldó képességed.

> ha huzamosabb ideig nem töltesz minőségi időt a szeretteiddel, barátaiddal, nem ápolod a kapcsolataidat, annak könnyen eltávolodás, elhidegülés lesz a következménye, amit nem könnyű visszafordítani.

> Ha nem tartasz rendet magad körül, a káosz elhatalmasodhat rajtad. A rendetlenség és az életmódbeli rendszertelenség, eleve stresszforrás, mindemellett rengeteg időt és energiát von el tőled, még hozzá feleslegesen.

INFORMÁCIÓS KIADVÁNY A HATÉKONY IDŐBEOSZTÁSRÓL





SAJÁT IDŐ
A NAP ELEJÉN ÉS VÉGÉN SZÁNJ IDŐT SAJÁT MAGADRA!
EGY NYUGODTAN, KELLEMESEN INDÍTOTT REGGEL
JÓ HATÁSSAL LEHET A HANGULATODRA.

Előre tekintés:
Mi vár rám ma? Mit tervezek, hogyan töltöm ezt a napot? Mit fogok tenni azért, hogy közelebb kerüljek a céljaimhoz?

Visszatekintés:
Mi történt ma? Mivel töltöttem a napot, mit csináltam? Ezek a tevékenységek mennyire segítik a céljaimat?

válassz egy mottót.....

HETI TERVEZŐ		HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
FELADATOK	MUNKA, TANULÁS							
	OTTHONI TEENDŐK							
TESTI EGÉSZSÉG	ALVÁS 7-8 óra							
	ÉTKEZÉS NAPI 5X							
REKREÁCIÓ	MOZGÁS, SPORT							
	SAJÁT IDŐ							
KAPCSOLATOK	CSALÁD PÁRKAPCSOLAT							
	BARÁTOK, KÖZÖSSÉG							

NÉHÁNY TANÁCS A JOBB IDŐBEOSZTÁSHOZ

- < Tudd, mivel töltöd az idődet!
- < Állíts fel fontossági sorrendet!
- < Használj a tervezést segítő eszközöket! (Naptár, jegyzetfüzet, alkalmazások)
- < Tegyéi rendet magad körül!
- < Oszd be a tevékenységeidet megfelelően, törekedj az egyensúlyra! Szerepeljen a napirendedben a feladatok mellett a kapcsolatok ápolása és a kikapcsolódás is!
- < Kérj segítséget másoktól, ha szükséges!
- < Ne halogass!
- < Az aktív óráid háromnegyed részét tölts ki tevékenységekkel, egy negyed részt hagyj szabadon arra, ami fontos számodra.
- < Kezeld az időrablókat! Legyen offline időd!
- < Iktass be csendes órát! Legyen ez olyan idő a napodban, mikor semmi, senki nem zavar meg, miközben a legfontosabb feladataidra koncentrálsz.
- < Vigyázz az egészségedre!

.....

A kiadványt a KAB-KEF-16-A-25360 azonosítószámú,
„Kábítószerügyi Egyeztető Fórumok (KEF-ek) működési feltételeinek biztosítása című pályázati projekt keretén belül szerkesztette Máté Zsolt és Nagy Tímea

