

LAIKO VALDYMO MENAS

Dažnai stresą patiriame dėl susikaupusių darbų ir bandymo visus darbus derinti su asmeniniu ir šeiminiu gyvenimu. Stresas kyla tuomet, kai matome, kad derinti darbo ir asmeninio gyvenimo nepavyksta, nespėjame atlikti visų darbinių užduočių, dėl to kenčia mūsų laisvalaikis, taip pat svarbus šeimos laikas leidžiamas atliekant susikaupusius darbus. Gebėjimas valdyti savo laiką yra ne įgimtas, o įgytas įprotis. Iš esmės laiko planavimą galime pavadinti dėmesio planavimu ar net laiko taupymu.

Vienas paprasčiausių metodų yra **Eizenhauerio metodas**. Taikant šį metodą pirmiausia yra sudaromas visų darbų sąrašas ir jie išskirstomi į 2 dalis: svarbu - nesvarbu ir skubu - neskubu. Taip kiekviena užduotis patenka į vieną iš keturių kategorijų:

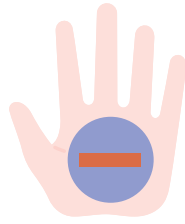
1. Skubūs ir svarbūs darbai.
2. Skubūs, tačiau nesvarbūs darbai.
3. Neskubūs, bet svarbūs darbai.
4. Neskubūs ir nesvarbūs darbai.

Kai darbai suskirstyti pagal svarbą, visa veikla tampa kryptinga. Naudokis mūsų paruošta lentelę ir jau dabar pradėk valdyti savo laiką.



	SKUBU	NESKUBU
SVARBU		
NESVARBU		

LAIKO VALDYMO MENAS



SVARBIOS TAISYKLĖS PLANUOJANT SAVO LAIKĄ:

- X SUSIDĖLIOK DARBUS.** Nepradėk dienos darbų nuo lengviausių užduočių. Dažnai galvojama, kad reikia pradėti nuo lengviausių užduočių ir vėliau imtis sunkiausių- nors iš tiesų yra atvirkščiai.
- X POILSIS TAIP PAT SVARBUS.** Būtina nepamiršti, kad galima planuoti ne tik darbus, bet ir laisvalaikį, taip gali padaugėti naujų veiklų, daugiau fiziškai aktyviai praleistų valandų ir t. t.
- X DELEGUOK.** Neapsiimk visų darbų, kuriuos gali patikėti savo kolegoms. Vienas svarbiausių socialinių įgūdžių yra gebėjimas paprašyti pagalbos. Jei žinai, kad tam tikri darbai gali būti atlikti kitų asmenų – deleguok savo darbus. Pasitikėjimas kolegomis ir paprašymas jų pagalbos, gali ne tik padėti sumažinti darbų krūvį, bet ir padėti ugdyti komandinį darbą.
- X PAGIRK SAVE.** Džiaukis didelėmis ir mažomis pergalėmis.
- X RIBOK SAVO LŪKESČIUS.** Nesitikėk, kad viskas visada pavyks. Nors planuoti savo laiką yra naudinga, tačiau visada tikėtina, kad atsitiks kažkas, ko nesitikėjai, neplanavai. Dažnai tai gali nuo tavęs ir nepriklausyti. Visuomet įsivertink, ką gali padaryti esant tokiai situacijai, jei gali kažką padaryti, o jei nieko negali pakeisti – neprisiimk atsakomybės ir nekaltink savęs.

