

Zarządzanie sobą w czasie

„Należy tak organizować życie,
aby każda chwila była ważna”

Iwan Turgieniew

MATRYCA EISENHOWERA



TO NARZĘDZIE POZWALAJĄCE
SKUTECZNIE ZARZĄDZAĆ SOBĄ
W CODZIENNYM ŻYCIU.



POZWALA OKREŚLIĆ WAŻNOŚĆ
STOJĄCYCH PRZED NAMI
ZADAŃ.



WSPIERA NASZĄ UMIEJĘTNOŚĆ
PLANOWANIA ROZKŁADU ZAJĘĆ.

ĆWICZENIE – WSZYSTKIE PODANE SKŁADNIKI UMIEŚĆ W NACZYNIU

SKŁADNIKI



NACZYNIU



WŁAŚCIWE ROZWIĄZANIE



PODSUMOWANIE ZADANIA

ISTOTNA JEST KOLEJNOŚĆ NAPEŁNIANIA NACZYNIA. SUKCES GWARANTUJE ZACZĘCIE OD NAJWIĘKSZYCH ELEMENTÓW I STOPNIOWE DODAWANIE CORAZ DROBNIJSZYCH.

JAK TO SIĘ MA DO ZARZĄDZANIA CZASEM?



CZOSNEK – ZADANIA WAŻNE*, LECZ
NIEPILNE**



FASOLA – ZADANIA WAŻNE I PILNE**



RYŻ – ZADANIA PILNE, ALE NIEWAŻNE*



TAPIOKA – ZADANIA NIEPILNE I NIEWAŻNE



*WAŻNE, NIEWAŻNE – określenie jak ważne jest dla nas zadanie



**PILNE, NIEPILNE – określenie jak szybko, ze względu na
zbliżające się terminy, musimy zająć się zadaniem

CHARAKTERYSTYKA ZADAŃ



I – ZADANIA WAŻNE I PILNE – ich wykonanie jest istotne w naszym życiu, szkole bądź pracy oraz mają ustalony termin realizacji.
Przykład: Ważny sprawdzian w tym tygodniu.



II – ZADANIA MAŁO PILNE, ALE WAŻNE – są dla nas bardzo ważne, ale nie mają terminu końcowego.
Przykład: Przeczytanie polecanej książki.



III – ZADANIA PILNE, ALE NIEWAŻNE – zadania mające termin realizacji, ale nie mające specjalnej wartości dla nas.
Przykład: Kupienie zeszytu.



IV – ZADANIA NIEPILNE I NIEWAŻNE – pożeracze czasu, nie wnoszą nic do naszego życia.
Przykład: oglądanie telewizji „jak leci”.

TABELA ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	I – KONIECZNOŚCI sprawy kryzysowe, sprawy naglące, zadania z datą realizacji i przygotowanie do nich	II – POWIĘKSZANIE ZDOLNOŚCI przygotowanie, planowanie, budowanie relacji, hobby, relaks
NIEWAŻNE	III – ZŁUDA dające poczucie bycia ważnym i niezastąpionym, sprawy naglące, wiele codziennych zadań	IV – POŻERACZE CZASU zbędne codzienne zajęcia, telewizja, komputer

ZADANIE DLA WAS:

UZUPEŁNIJCIE TABELĘ SWOIMI ZADANIAMI

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE		
NIEWAŻNE		

