MINDENNAPI IDŐGAZDÁLKODÁS

MESTERKURZUS

HOL TARTUNK JELENLEG?

Timentor

1. **hét - Hogyan építsd fel a napodat?** ☑
2. **hét - Időgazdálkodási tévhitek** ☑
3. **hét - Tervezési alaptípusok** ☑
4. **hét - Priorizációs technikák** ☑
5. **hét - Szokásfeltérképezés, kialakítás és újraírás** ☑
6. **hét - Halogatás felismerése és megelőzése** ☐
7. **hét - Hatékonyságnövelés és folyamathatékonyság** ☐
8. **hét - Projekt alapú időtervezés** ☐
9. **hét - Home office munkaidő beosztása** ☐
10. **hét - Munka-magánélet egyensúlya** ☐

HOL TARTUNK JELENLEG?

Timentor

1. **hét - Hogyan építsd fel a napodat?** ☑
2. **hét - Időgazdálkodási tévhitek** ☑
3. **hét - Tervezési alaptípusok** ☑
4. **hét - Priorizációs technikák** ☑
5. **hét - Szokásfeltérképezés, kialakítás és újraírás** ☑
6. **hét - Halogatás felismerése és megelőzése** ☐
7. **hét - Hatékonyságnövelés és folyamathatékonyság** ☐
8. **hét - Projekt alapú időtervezés** ☐
9. **hét - Home office munkaidő beosztása** ☐
10. **hét - Munka-magánélet egyensúlya** ☐

MIÉRT ROSSZ DOLOG HALOGATNI?

Timentor

HALOGATÁS

Mi számít halogatásnak?

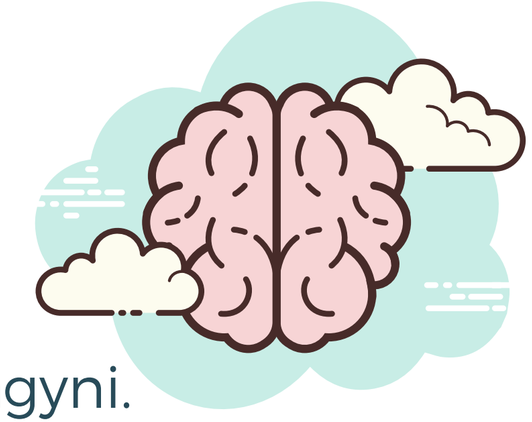
Halogatás az, amikor **az előre megtervezett feladatokat** bármilyen **külső nyomás vagy logikus döntés nélkül** helyezzük át egy másik időpontra.

HALOGATÁS

Mi NEM számít halogatásnak?

Ha egy **előre betervezett feladatot tudatosan áthelyezel** egy későbbi időpontra, ezzel hozzásegítve magadat **egy fontosabb feladat elvégzéséhez**.

HALOGATÁS



7 Ok, ami miatt nem éri meg halogatni:

- Ettől még a feladat nem oldódik meg.
- Folyamatosan nyomást és keserű érzést fog benned hagyni.
- Befejezetlenség érzésed lesz.
- Valószínűleg egy kielégítő, de haszontalan feladattal töltöd az időt.
- Azt fogod érezni, hogy egyhelyben topogsz.
- Csak eltereled a figyelmed a problémáról.
- Vesztes szituációban maradsz.

A HALOGATÁS GYÖKERE

A halogatás mindig egy védelmi mechanizmus eredménye.
Az agyunk könnyebb, élvezetesebb és kevésbé rizikós feladatokat ad alternatívaként, hogy elkerüljünk egy negatív érzést.

Ha megtalálod a negatív érzés forrását, akkor tudsz megoldást találni arra is, hogyan kerüld el a halogatást!

HALOGATÁSI PROFILOK

Timentor

HALOGATÁSI PROFILOK

Teszt

Timentor

Rajzold fel magadnak a következőt:

Feladat: _____

HALOGATÁSI PROFILOK
Teszt

Feladat: _____

Az alábbiak állításokat igazságtartalmuk szerint állítsd sorrendbe 1 és 9 között, ahol 9 a leginkább igaz, 1 a legkevésbé igaz.

___ Ez a feladat nehéz, és félek, hogy nem fogom tudni jól megcsinálni
___ Ez a feladat annyira komplex, hogy már attól is megijedek, ha rágondolok.
___ Ez a feladat unalmas.
___ Ha nem csinálom meg tökéletesen, annak negatív következményei lesznek.
___ Nem érdekel ez a feladat.
___ Ez a feladat fárasztó.
___ Ez a feladat nem fontos számomra.
___ Nem vagyok benne biztos, hogy ezt akarom csinálni.
___ Ez a feladat nehéz, és félek, hogy nem tudom megcsinálni.

HALOGATÁSI PROFILOK
Teszt

Feladat: _____

Az alábbiak állításokat igazságtartalmuk szerint állítsd sorrendbe 1 és 9 között, ahol 9 a leginkább igaz, 1 a legkevésbé igaz.

___ Ha nem tudom jól megcsinálni, akkor mit mond az rólam?
___ Ezt a feladatot nagyon sokáig tart megcsinálni, van még időm, hogy nekiálljak.
___ Ez a feladat idegesítő.
___ Még szeretnék javítani rajta, de nem tudom hogyan álljak neki
___ Ez a feladat kidobott idő.
___ Túl sok energiára van szükség ehhez, fáradt vagyok
___ Úgy érzem, ez nem az a feladat, amivel most foglalkoznom kéne.
___ Nem vagyok benne biztos, hogy ez egy jó ötlet.
___ Ez a feladat nehéz, ezért butának érzem magam

HALOGATÁSI PROFILOK

Teszt

Feladat: _____

Az alábbiak állításokat igazságtartalmuk szerint állítsd sorrendbe 1 és 9 között, ahol 9 a leginkább igaz, 1 a legkevésbé igaz.

___ Ha nem tudom jól megcsinálni, akkor sokan fognak csalódni bennem.
___ Nem tudom, hogy álljak neki.
___ Ez a feladat frusztráló.
___ Én ennél sokkal jobbat is tudok csinálni
___ Valaki más akarja, hogy én ezt megcsináljam. Nem szeretem, ha más mondja meg, mit csináljak
___ Ez a feladat fizikailag megerőltető és én fáradt vagyok
___ Úgy érzem, ez nem az a feladat, amivel most foglalkoznom kéne.
___ Olyan sok feladatom van, nem tudom, mit csináljak.
___ Ez a feladat nehéz és félek, hogy sosem lesz könnyebb számomra.

HALOGATÁSI PROFILOK

Teszt

Feladat: _____

Az alábbiak állításokat igazságtartalmuk szerint állítsd sorrendbe 1 és 9 között, ahol 9 a leginkább igaz, 1 a legkevésbé igaz.

__ Ha nem tudom jól megcsinálni, akkor nem is vagyok szakértő.
__ Nem tudom, hogyan csináljam.
__ Ez a feladat kényelmetlen számomra.
__ A versenytársam ezt jobban csinálja nálam
__ Nem is tudom miért csinálom ezt a feladatot
__ Ez a feladat agyilag megterhelő és én fáradt vagyok
__ A feladatnak van egy szűk határideje és már a gondolattól is rosszul vagyok, hogy már neki kellett volna állnom.
__ Ez a feladat nem felel meg az értékeimnek
__ Nem tudom megcsinálni

HALOGATÁSI PROFILOK

Teszt

Feladat: _____

Az alábbiak állításokat igazságtartalmuk szerint állítsd sorrendbe 1 és 9 között, ahol 9 a leginkább igaz, 1 a legkevésbé igaz.

___ Félek, hogy az emberek nem fogják szeretni.
___ Nincs elég információm, hogy elkezdjem
___ Ettől a feladattól szorongás fog el.
___ Ebben vagyok a legjobb, ezért ennek tökéletesnek kell lennie
___ Nem látom, hogy ez miért lesz jó nekem
___ Képtelen vagyok most gondolkodni
___ Ezt a feladatot nagyon sokáig tart megcsinálni, ha ennek állok neki, akkor nem haladok a többi dolgommal
___ Minden egyszerre kell, nem tudom minek álljak neki
___ Ez a feladat túl nagy kihívást jelent számomra

HALOGATÁSI PROFILOK
Megoldókulcs

_____ Kudarctól való félelem pontjai
_____ Ismeretlentől való félelem pontjai
_____ Szimpátia hiányának pontjai
_____ Maximalizmus keresésének pontjai
_____ Vízió hiányának pontjai
_____ Energiahiány pontjai
_____ Prioritási problémák pontjai
_____ Bizonytalanság pontjai
_____ Önbecsélés hiányának pontjai

HALOGATÁSI PROFIL

Timentor

Az adott feladat kapcsán melyik lett a legmagasabb pontértékű halogatási típus?

Mit gondolsz, mit mondd ez rólad és a feladatról?

HALOGATÁSI PROFILOK

A bomba hatástalanítása

1. Ismerd fel, hogy halogatsz, vagy halogatni készülsz!
2. Azonosítsd be, hogy mi az oka a halogatásnak!
3. Racionalizáld a halogatási indokot magadnak!

HALOGATÁSI PROFILOK
Példa

Halogatási indok/érzés:

Ez a feladat nehéz, ezért butának érzem magam.

A negatív érzés itt a bizonytalanság, hiszen nem bízol a saját tudásodban. Onnan ered, hogy a feladat megoldási útvonala nem ismert számodra, vagy nem érted bizonyos lépéseit.

Mi a megoldás?

Azon túl, hogy elfogadod magadat és megérted, hogy azért, mert egy feladat megoldása számodra nehezebben megy, még nem vagy buta, más lépéseid is lehetnek.

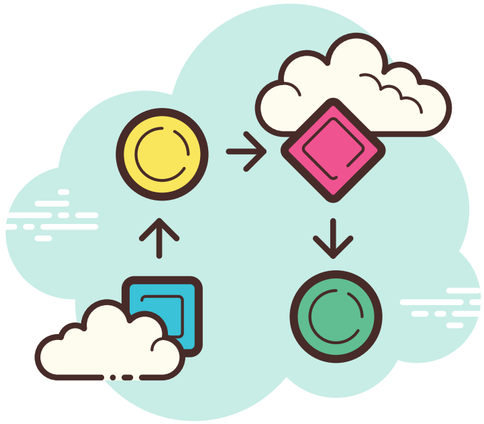
›› Kérj segítséget olyantól, aki jártas a témában!
›› Készíts tervet a feladat megoldására!
›› Fejleszd magad a témában!
›› Gondold át, hogy biztos neked kell-e ezt a feladatot elvégezni!
›› Tanulj meg bűntudat nélkül kérdezni folyamat közben! Senki sem tökéletes!

HALOGATÁST LEGYŐZŐ TECHNIKÁK

Timentor

HALOGATÁST LEGYŐZŐ TECHNIKÁK - 1

Timentor



Kudarctól való félelem
- Challenge Buddy, Mastermind

Ismeretlentől való félelem
- Delegálás, önfejlesztés, tanulási spirál

Szimpátia hiánya
- Delegálás

Maximalizmus keresése
- Elég az elég jó
- Teljesítmény elvárás

HALOGATÁST LEGYŐZŐ TECHNIKÁK - 2

Timentor

Vízió hiánya
- Találd meg a miérted
- SMART célkitűzések

Energiahiány
- Kronotípus elmélet

Prioritási problémák
- Priorizálási technikák

Bizonytalanság
- Projekt alapú időbeosztás

Önbecsélés hiánya
- Motiváció növelés és fejlődő szemlélet

HOL TARTUNK JELENLEG?

Timentor

1. **hét - Hogyan építsd fel a napodat?** ☑
2. **hét - Időgazdálkodási tévhitek** ☑
3. **hét - Tervezési alaptípusok** ☑
4. **hét - Priorizációs technikák** ☑
5. **hét - Szokásfeltérképezés, kialakítás és újraírás** ☑
6. **hét - Halogatás felismerése és megelőzése** ☑
7. **hét - Hatékonyságnövelés és folyamathatékonyság** ☐
8. **hét - Projekt alapú időtervezés** ☐
9. **hét - Home office munkaidő beosztása** ☐
10. **hét - Munka-magánélet egyensúlya** ☐

Timentor

BOLDOG KARIT ÉS SIKEREKBEN GAZDAG ÚJ ÉVET MINDENKINEK!