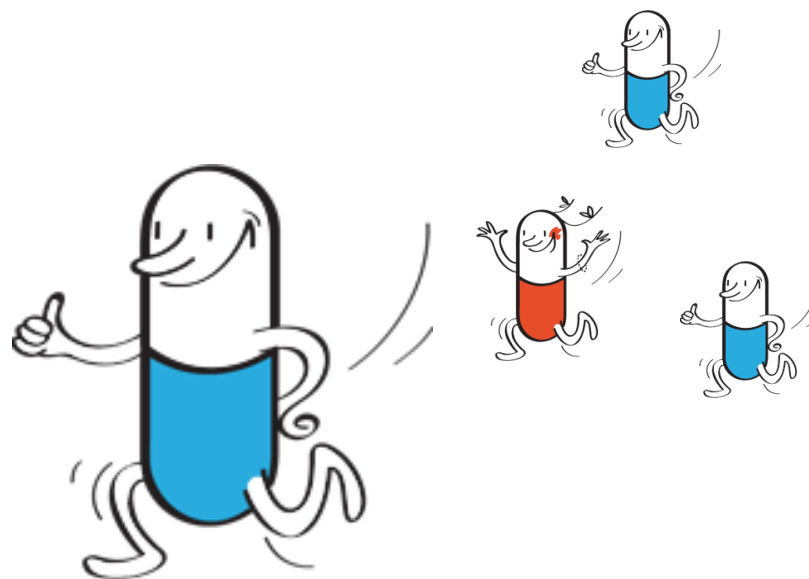


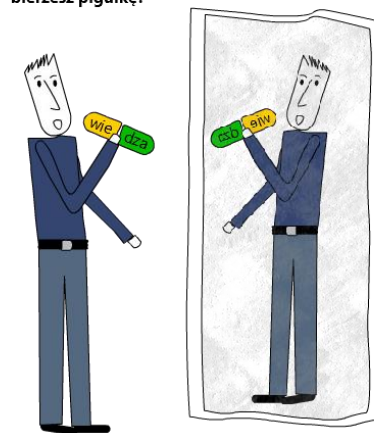
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Kartka z kalendarza

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?





zadanie:

Plan dnia

godziny

hierarchia
ważności

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

Planuj tylko 60% dnia.

Zawsze zdarzają się rzeczy
niezaplanowane.

Zaplanuj na nie czas!



Kolejność realizacji zadań:

A -> ważne i pilne

B -> ważne i mniej pilne

C -> mniej ważne, pilne

**Zadania ważne i mniej pilne
mają jedną paskudną cechę.**

**W pewnym momencie stają się
ważne i pilne.**

**I wtedy naprawdę nie wiesz w
co ręce włożyć...**

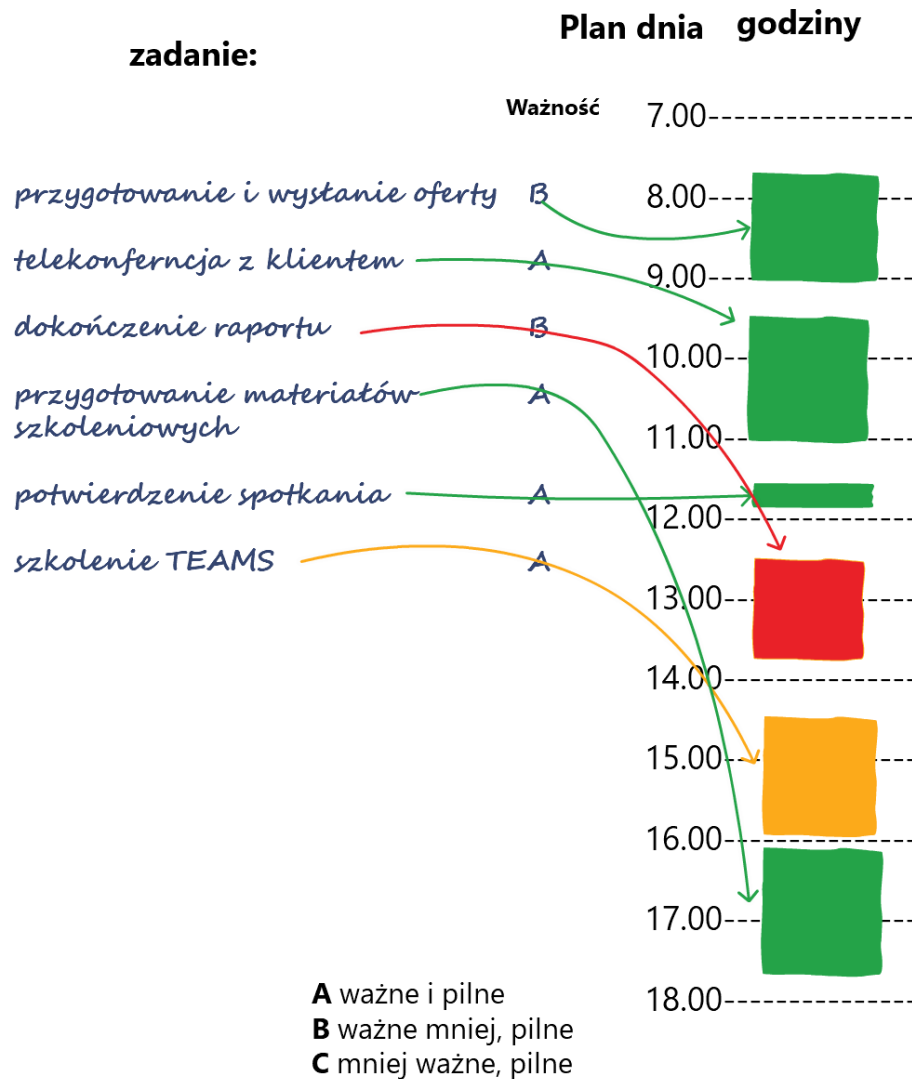
A ważne i pilne

B ważne mniej, pilne

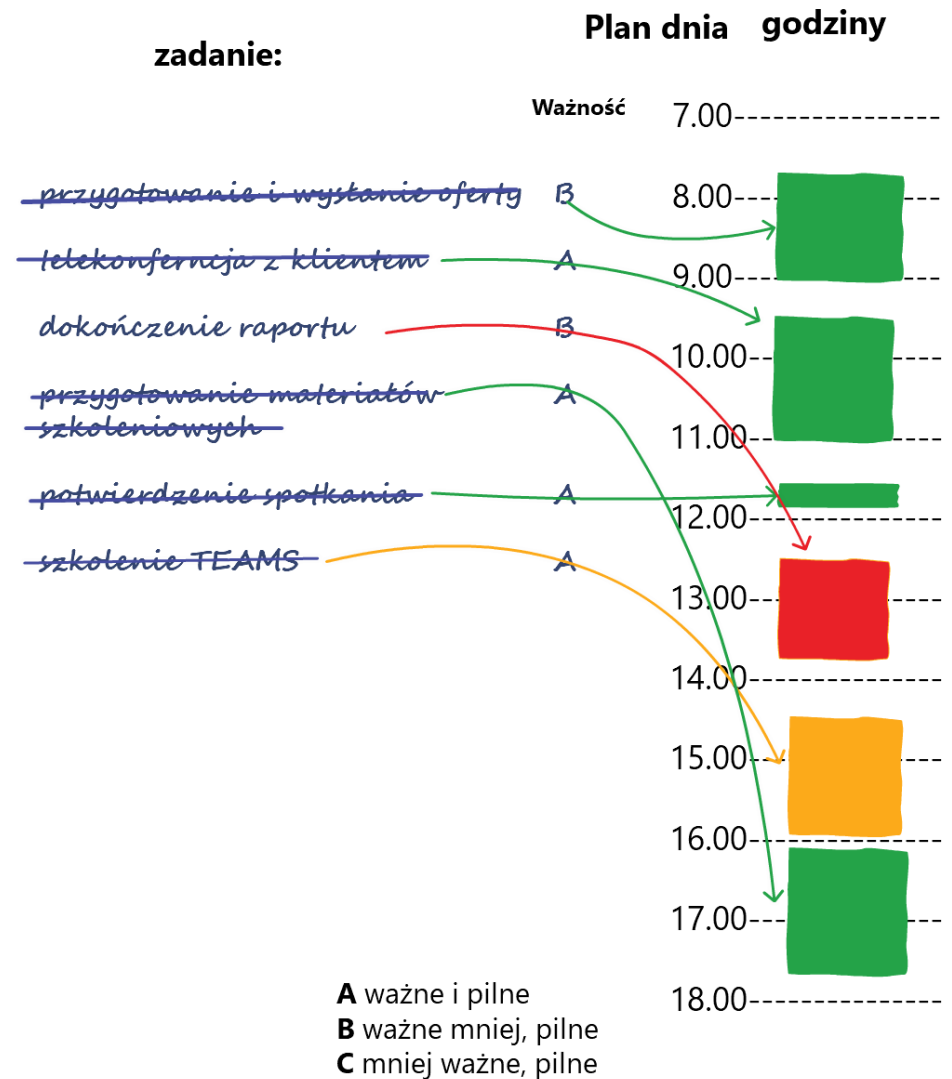
C mniej ważne, pilne



Plan dnia



Realizacja planu



Drobne wskazówki:



dobry trener

Planuj
pisemnie

Planuj na
zakończenie
dnia pracy

Rano
weryfikuj

Kolejny dzień zaczynasz
od zrobienia hierarchii ważności
zadań i realizacji zgodnie
z priorytetami!

Zaplanowanie na piśmie pozwala
"wyjąć zadania z głowy" i przenieść
je na zewnętrzny nośnik.

Unikasz natrętnych myśli,
obaw, że zapomnisz

Nie zaczynaj od tego, czego
nie zrobiłeś/aś wczoraj.
Najpierw ponownie ustal
ważność. Potem realizuj!

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Pigulek ciąg dalszy nastąpi....

