

JAK VYUŽÍT ČAS EFEKTIVNĚJI

Kdybychom vám mohly o pár hodin prodloužit den, udělaly bychom to. To ale nejde. Jak tedy můžeme být v rámci omezeného množství času, který máme, výkonnější? Existuje tzv. Eisenhowerova matice pro organizaci času, s jejíž pomocí rozdělíte své úkoly na důležité, nedůležité, naléhavé a nenaléhavé. Níže uvádíme příklad.

DŮLEŽITÉ	Dokončit projekt v termínu	Vyměnit olej v autě
	Získat jeden z donutů, které jsou v práci zdarma v kuchynce	Okomentovat fotografie legračních koček
NEDŮLEŽITÉ	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ

Nejste sami: příběh Felipeho

Vezměte si Felipeho. Felipe pracoval během pandemie COVID-19 z domova, zatímco jeho šestnáctiletá dcera Zoey měla online výuku a připravovala se na zkoušky. Felipe jí chtěl pomoci a potřeboval pracovat, ale jako otec samoživitel musel zároveň obstarat jídlo (termíny na rozvoz online nákupů byly beznadějně obsazené) a dovézt nákup své matce, která se ve svém pokročilém věku chránila a zůstávala v izolaci. Všechno vypadalo důležité a všechno vypadalo naléhavě. Bylo to zahlcující. Felipe použil Eisenhowerovu matici, aby mu pomohla seřadit priority.

DŮLEŽITÉ	Musím dělat svou práci, jinak mě vyhodí. Tady není na výběr.	Nakoupit a donést jídlo: je fakt, že máme doma nějaké těstoviny. I když si nebudou moct vybrat, co dostanou k jídlu, neumřou kvůli tomu hladu. Nakoupit můžu v sobotu a hned potom dovezu jídlo mámě a vezmu s sebou i Zoey.
	Zoey musí studovat a psát úkoly	Jít na Mikeovu party
NEDŮLEŽITÉ		Udělat pořádek ve skříňkách
	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ

Vytvoření této matice Felipemu pomohlo uspořádat si priority a zorganizovat si čas. Také mu to pomohlo si uvědomit, že i když je všechno důležité, není všechno stejně naléhavé, takže si mohl rozplánovat věci dopředu. Rozhodl se, že se u Mikea stavi jenom na chvíli a domluví se s ním, že se sejdou, až bude mít Zoey po zkouškách, protože si uvědomoval, že z dlouhodobého hlediska je udržování společenských kontaktů velmi důležité (pouze to není tak naléhavé). Je potřeba si uvědomit, že čas věnovaný péči o sebe a čas strávený plánováním je ve skutečnosti dobře investovaný a pomůže vám lépe splnit vaše další úkoly. Budete-li vyčerpání, naštvaní, frustrovaní a citově nevyrovnaní, zpomalí vás to a povede to k horším výsledkům při plnění dalších úkolů, takže laskavě nezapomeňte uvést „péči o sebe“ do části grafu s označením „důležité“!