



CWRKDiz

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

GOSPODAROWANIE SWOIM CZASEM



Złodzieje czasu

Ćwiczenie nr 1

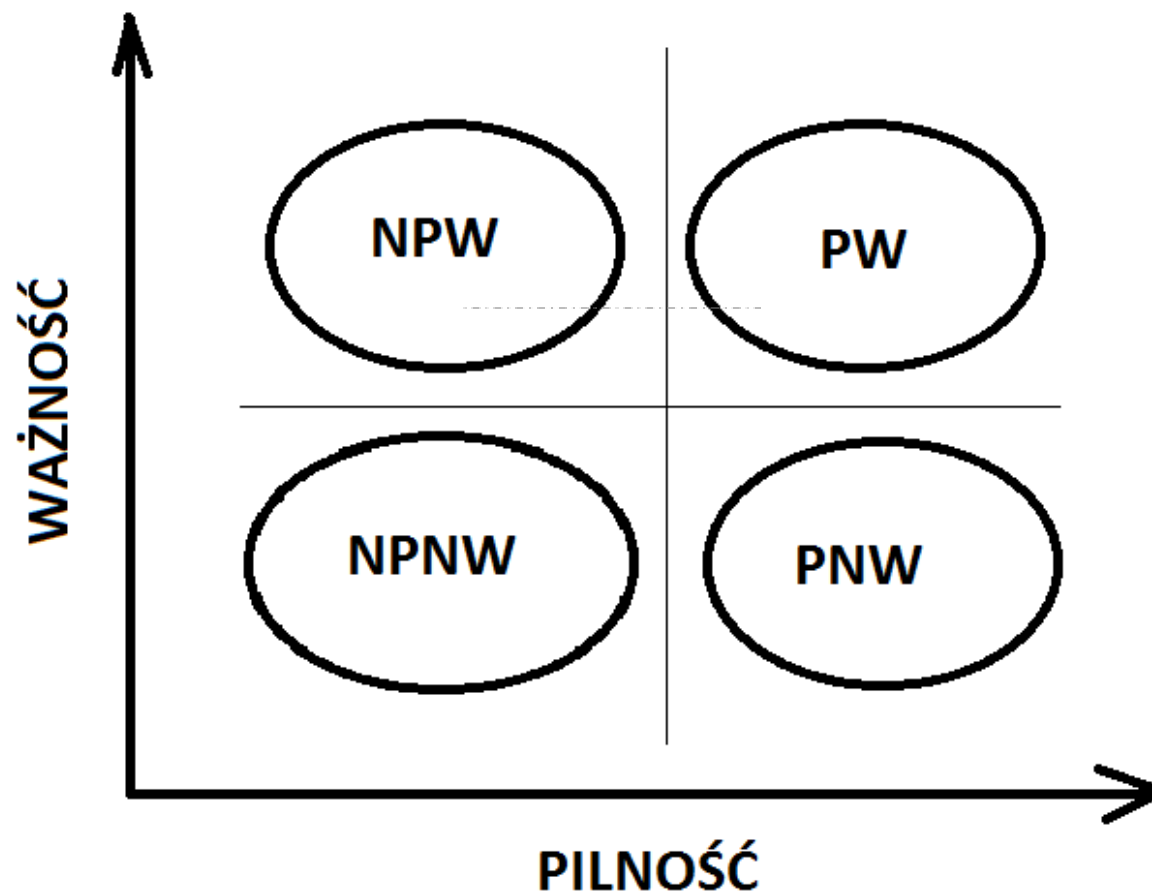
Praca w grupach.



CWRKDiZ

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

Matryca Eisenhowera





Matryca Eisenhowera

NPW - Niepilne i Ważne

- ❑ zadania znajdujące się w tej ćwiartce nie mają terminu realizacji (lub jest on odległy), oraz są dla Ciebie istotne
- ❑ do tego obszaru sprowadza się efektywne zarządzanie sobą w czasie
- ❑ osiągasz: harmonię, mocne więzi z innymi, umiejętność automotywacji



Matryca Eisenhowera

PW - Pilne i Ważne

- ❑ wszystkie zadania należy wykonać najszybciej jak się da (mają bowiem największy priorytet)
- ❑ konsekwencje: stres, nieustanne „gaszenie pożarów”, brak czasu dla siebie i innych, wyczerpanie, brak odpoczynku



Matryca Eisenhowera

NPNW - **Niepilne i Nieważne**

- ❑ jeżeli coś nie jest ani ważne ani pilne, to po co przeznaczać na to czas?
- ❑ konsekwencje: brak umiejętności samodzielnego dbania o własne potrzeby, brak odpowiedzialności, uzależnienia, nieumiejętność pracy



CWRKDiz

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

Matryca Eisenhowera

PNW - Pilne i nieważne

- ❑ sprawa pilna aczkolwiek nie koniecznie ważna dla ciebie
- ❑ konsekwencje: słabe i powierzchowne związki, poczucie poświęcania się, którego nikt nie docenia, brak poczucia sensu wykonywanych działań, brak własnej wizji i misji



Matryca Eisenhowera

Ćwiczenie nr 2



CWRKDiz

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

Podsumowanie zajęć