



Szakértő:
Svéda Dóra,
Coachingcentrum alapító, vezetői coach

Az idő, mint erőforrás

START – STOP – CONTINUE

① Gondolj egy előtted álló fontos feladatra / projektre. Írd le, hogy mi lenne az ideális végeredmény!

② Találj ki egy-egy olyan dolgot, amit elkezdhetnél (START), befejezhetnél, vagy már nem akarsz csinálni, mert nem visz előre (STOP), és folytathatnál (CONTINUE), annak érdekében, hogy pozitívan befolyásold a kívánt végeredményt!

③ Egészítsd ki a következő mondatot:

Azt fogom tenni, hogy (cselekvés)

.....
.....

annak érdekében, hogy (eredmény)

.....
.....

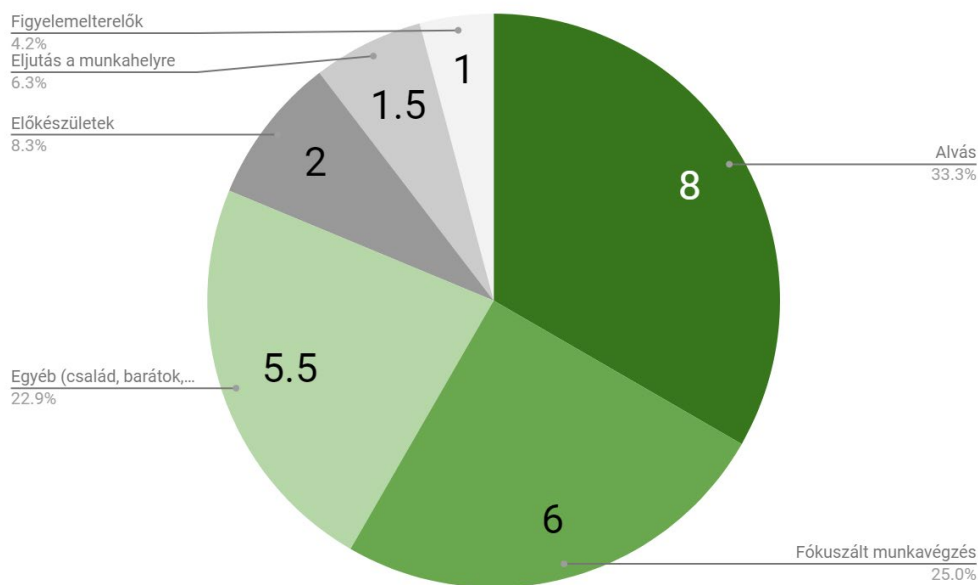
azért, mert (indok, motiváció)

.....
.....

ENERGIATORTA

Az energiatorta diagram segít abban, hogy önbecsapás nélkül vizualizáld, hogy mire fordítasz időt feleslegesen, mire megy el energia hasznosulás nélkül.

Rajzolj egy kört, amelyet szeletelj fel arányosan aszerint, hogy milyen tevékenységre mennyi időt fordítasz! Őszintén gondold végig egy munkanapod, jelenítsd meg a közösségi médiatevékenységed, a pihenésed, a munkád, az ebédidőt, mindent, amire legalább egy órát szánsz!



Válaszolj őszintén a kérdésekre:

Mi az, amit csökkentenem kell?

.....

Mi az, amire egyáltalán nem fordítok időt, pedig szeretnék / szükségem lenne rá?

.....