

| Időgazdálkodási kérdőív.

“Ha Te nem értékeled a saját idődet, más sem fogja.”

Legyen “több idő”! Lépésről lépésre.

www.sikertervezes.com

| **Sikertervezés - hogy ne csak álmodozzál...**

Ezt az időgazdálkodási kérdőívet szabadon eladhatod, terjesztheted, továbbküldheted, letöltésre kínálhatod vagy mint ajándékot belefoglalhatod egy termékedbe, azzal a kizárólagos feltétellel, hogy a tartalmán és formáján semmit nem változtatsz és kizárólag a jelen PDF file formájában használod fel.

Mivel és hogyan nyerhetnél több időt?

Ez egy kérdőív, hogy megtudd, hol vannak még tartalékaid. Töltsd ki az alábbi négy táblázatot (átfogó, AA, AB, AC) és vedd számba, hogy hol, mikor és hogyan töltesz időt felesleges tevékenységekkel. Majd dönts el, hogy innen kezdve valamit másképpen fogsz csinálni.

Ha a munka világában valami jobbról álmodsz, - karrier, nagyobb fizetés, saját vállalkozás indítása, több szabad idő, stb. - akkor ezzel a gondolattal **FOGLALKOZNOD KELL**. Muszáj időt szakítanod arra, amit el szeretnél érni. Anélkül, hogy foglalkoznál vele, a megvalósulás esélye egy nagy nulla.

Bárki is vagy, életed minden napján 24 óra áll rendelkezésedre. Ez 1440 perc. Nem több és nem kevesebb. Ebben mindannyian egyenlők vagyunk. Minden érdeked megvan, hogy a rendelkezésedre álló idő alatt önmagadból és a lehetőségeidből a lehető legtöbbet hozd ki.

Arról már nem is beszélve, hogy több pénzed még mindig lehet, de egy napot csak egyszer élhetsz le. Egy leélt naptól soha nem lesz egy újabb. Az legfeljebb egy következő nap lesz.

Gondold át, hogyan és mivel töltöd az idődet. Gondolj egy tipikus munkanapra és írd be az alábbi négy táblázatba, hogy mennyi időt töltesz az adott tevékenység-kategóriával. Ha szükségesnek látod, az AA, AB és AC jelű táblázatokhoz adj hozzá további tevékenységeket.

Javaslom, hogy ezt az egész kérdőívet előbb nyomtasd ki és úgy dolgozz rajta.

Átfogó táblázat: egy átlagos munkanap

Minden tevékenység-kategóriára becsüld meg, hogy azzal mennyi időt töltesz egy átlagos munkanap során.

Tevékenység-kategória	Óra	Perc
Alvás		
Reggeli készülődés		
Munka		
Szabad idő		
Esti teendők		
Összesen:		

Ha összeadod az egyes oszlopokat, pontosan 24 óra 00 perc kell kijöjjön. Miután kitöltötted, töltsd ki az AA, AB és AC jelű táblázatokat is.

AA táblázat: munka

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a munkád során. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

Tevékenység	Óra	Perc
Utazás munkába		
Felkészülés a munkára		
Kávé- és ebédszünet		
Dolgok keresése, megtalálása		
Teendők első nekifutásra megfelelő minőségben történő sikeres végrehajtása		
Teendők első nekifutásra NEM megfelelő minőségben történő (sikertelen) végrehajtása		
Tőlem származó nem megfelelő minőségű munka kijavítása		
Másoktól származó nem megfelelő minőségű munka kijavítása		
Munkához kapcsolódó beszélgetések		
Megbeszélések/értekezletek		
Utasítások/irányítás meghallgatása/kiadása (delegálás)		
A munka lezárása a nap végén		
Utazás haza		
(Egyéb)...		
Összesen:		

Annyinak kell lennie, mint *Munka* az első táblázatban.

AB táblázat: szabad idő

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a szabad idő során. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

Tevékenység	Óra	Perc
Tévé nézés		
Olvasás		
Hobbi		
Testedzés		
Kreatív munka		
Gondolkodás/elmélkedés		
Társasági élet otthon		
Társasági élet házon kívül		
Spirituális/Hit		
Meditáció		
Személyes fejlődés		
Egészség javítás		
Beszélgetések		
Családdal töltött minőségi idő		
(Egyéb)...		
Összesen:		

Annyinak kell lennie, mint *Szabad idő* az első táblázatban.

AC táblázat: reggeli készülődés és esti teendők

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a reggeli készülődés során, illetve este, munka után, otthon. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

Tevékenység	Óra	Perc
Fürdőszoba (zuhanyozás, fürdés, borotválkozás, fogmosás, stb.)		
Ruházat előkészítése		
Felöltözés/Levetkőzés		
Szex		
Főzés/étkezés		
(Egyéb)...		
Összesen:		

Annyinak kell lennie, mint *Reggeli készülődés és Esti teendők* együtt, az első táblázatban.

Miután kitöltötted mind a négy táblázatot,

ellenőrizd, hogy az AA, AB és AC táblázatok össz-ideje megegyezik az átfogó (első) táblázatba írt időkkal. Ha nem egyezik, járj utána, hogy milyen tevékenységek idejét becsülted fel rosszul.

Sok érdekes dologra tudsz így rájönni.

Majd tedd fel magadban az alábbi kérdéseket:

1. Melyek azok a tevékenységek, amelyek egyáltalán nem az álmaid (előléptetés, saját vállalkozás indítása) felé visznek és nem is szükségszerűség, hogy rájuk időt szánjak?
2. Mit nyerek azzal, hogy ilyen tevékenységekre is időt fordítok?
3. Mi az az ár, amit fizetek azért, hogy ezekkel a tevékenységekkel időt töltsök?
4. Mennyivel több időm lenne egy héten, ha ezeket a tevékenységeket leépíteném? Konkrétan, hány óra? (Számold ki és írd le.)

5. És egy hónapban? (Számold ki és írd le.)
6. És egy évben? (Számold ki és írd le.)
7. Határozd meg azokat a tevékenységeket, amelyek nem az álmaid felé visznek, de muszáj időt szánj rájuk.
8. Fenti tevékenységek közül melyek azok, amelyeket - akár pénzért is - kiadhatnék másoknak, hogy ők csinálják?
9. Határozd meg azokat a tevékenységeket, amelyek a leginkább az álmaid felé visznek.
10. Mi tart vissza attól, hogy a 9. pontban meghatározott tevékenységeket maradéktalanul beiktassam a heti időbeosztásomba?

=====

“Nem az a fontos, hogy a mai nap életed hátralevő részének az első napja, hanem az, hogy a main nap lehet, hogy életed utolsó napja.”

- Ismeretlen

=====

Lapozz.

=====

Az alábbi kérdőíveket, tanulmányokat ingyen, mindenféle regisztráció nélkül le lehet tölteni:

Ez az időgazdálkodási kérdőív közvetlenül letölthető innen:

<http://www.sikertervezes.com/support-files/idogazdalkodasi-kerdoiv.pdf>

Ha szeretnéd tudni, hogy mi az a tipikus hét tévedés, ami miatt valakinek nem szárnyal sem a karrierje, sem a saját vállalkozása, és mit lehet ellenük tenni, akkor itt van ez az e-book:

<http://www.sikertervezes.com/support-files/7-tevedes-ami-miatt-nem-szarnyal-sem-a-karriered-sem-a-vallalkozasod.pdf>

Határozd meg a személyes jövőképedet:

<http://www.sikertervezes.com/Szemelyes-jovokep.html>

Sok ember azért nem éri el a céljait, mert azok nincsenek összhangban a saját értékrendjével. Az alábbi kérdések megválaszolása segít az értékrended letisztázásában (töltsd le, nyomtasd ki és használd értelemszerűen):

<http://www.sikertervezes.com/support-files/tisztazd-le-az-ertekrendedet.pdf>

Ha szeretnél közelebb kerülni a legbelsőbb motivációdhoz, ami ahhoz kell, hogy egyre kevesebb erőlködés és egyre több szárnyalás legyen a munkádban, akkor menj végig az alábbi kérdéseken (töltsd le, nyomtasd ki és használd értelemszerűen):

<http://www.sikertervezes.com/support-files/kuldetes-felfedezese.pdf>

=====