

Vývoj time-managementu

I.

Organizace

- Co
- Kdy
- Kde

II.

Co dřív?

Stanovení
důležitosti

III.

Proč?

Určení cílů

IV.

Co já s tím?

Stanovení
oblastí
osobního
rozvoje



Příznaky špatného time-managementu



Neschopnost plnit termíny



Mnoho úkolů naráz



Přeplněná čekárna



Perfekcionismus



Pocit „Nemám to pod kontrolou“



Hašení denních krizí



Neschopnost odmítnout daný úkol



Málo času na rodinu, zábavu, společnost



Adaptační fáze stresu



ALARMUJÍCÍ

- Poplachová, pohotovostní.
- Excitace kůry sympatické soustavy, dřeně i kůry nadledvinek



VYROVNÁVACÍ

- Poplachová fáze se zklidňuje
- Organismus si zvyká na stresory



KRITICKÁ

- Celkové vyčerpání
- Selhání adaptačních schopností organismu

