

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hogyan hozzuk ki a napunkból a legtöbbet? – Időgazdálkodási tippek

Kocsis-Fuszkó Zita

Alkalmazott egészségpszichológus jelölt

2021.08.10

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MIRŐL LESZ SZÓ?

- Hogyan néz ki egy napunk?
- Mire folyik el az időnk?
- Eisenhower mátrix
- Pomodoro
- GDT
- Kis lépések



IDŐMENEDZSMENT TÖRTÉNETE

- Mióta ez ember fizikai vagy szellemi munkával foglalkozik, foglalkoztatja a kérdés
- **Szókratész:** „Ne arra törekedj, hogy több feladatot csinálj meg, hanem hatékonyabban végezd el azokat”
- **Platón:** „Minden nap a 3-4 legfontosabb feladatodra koncentrálj”
- **Marcus Aurelius:** „Minden zavaró tényezőt ki kell iktatni, mikor fontos munkát kell elvégezni.”

Számoljunk egy kicsit!

Hány órát tölt egy nap....?

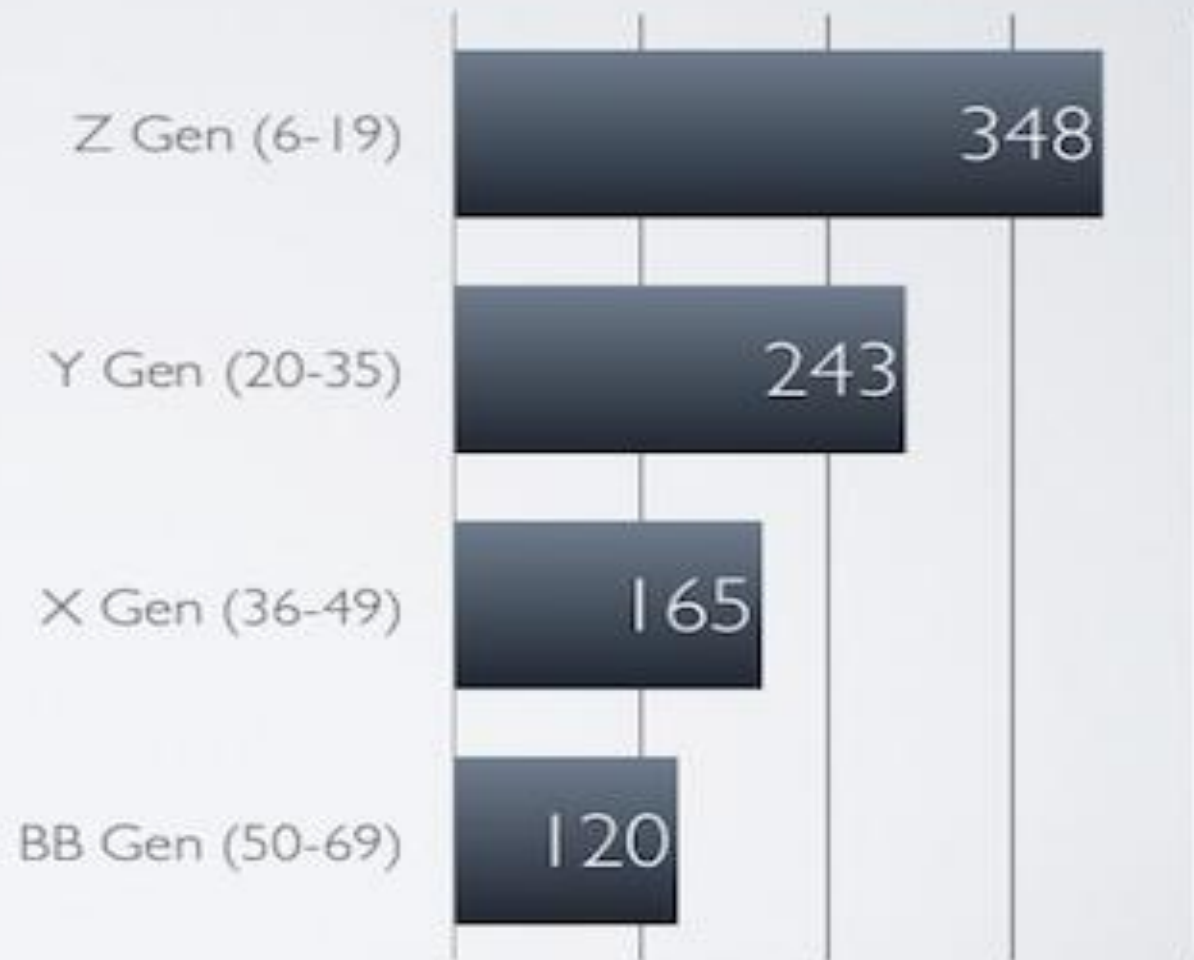
- ...a munkában?
- ...házimunkával?
- ...pihenéssel?
- ...szórakozással?
- ...családdal, barátokkal?
- ...sport?
- ...egyéb?



- Túl sok időt szánok rá
- Túl kevés időt szánok rá

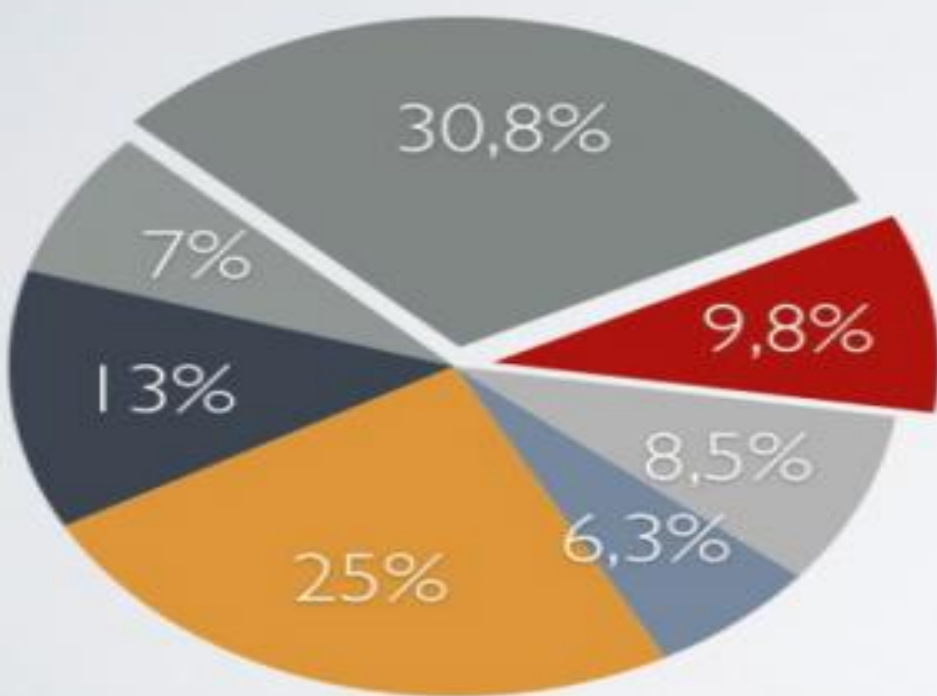


ONLINE TÖLTÖTT ÁTLAGOS IDŐ NAPONTA 2016-BAN (PERC AMÍG ELÉRHETŐ, NYITVA VAN BÖNGÉSZŐ VAGY ONLINE MOBIL APPLIKÁCIÓ)



AZ ONLINE TÖLTÖTT IDŐ FÓKUSZA (%) - 2016

Mit csinál?

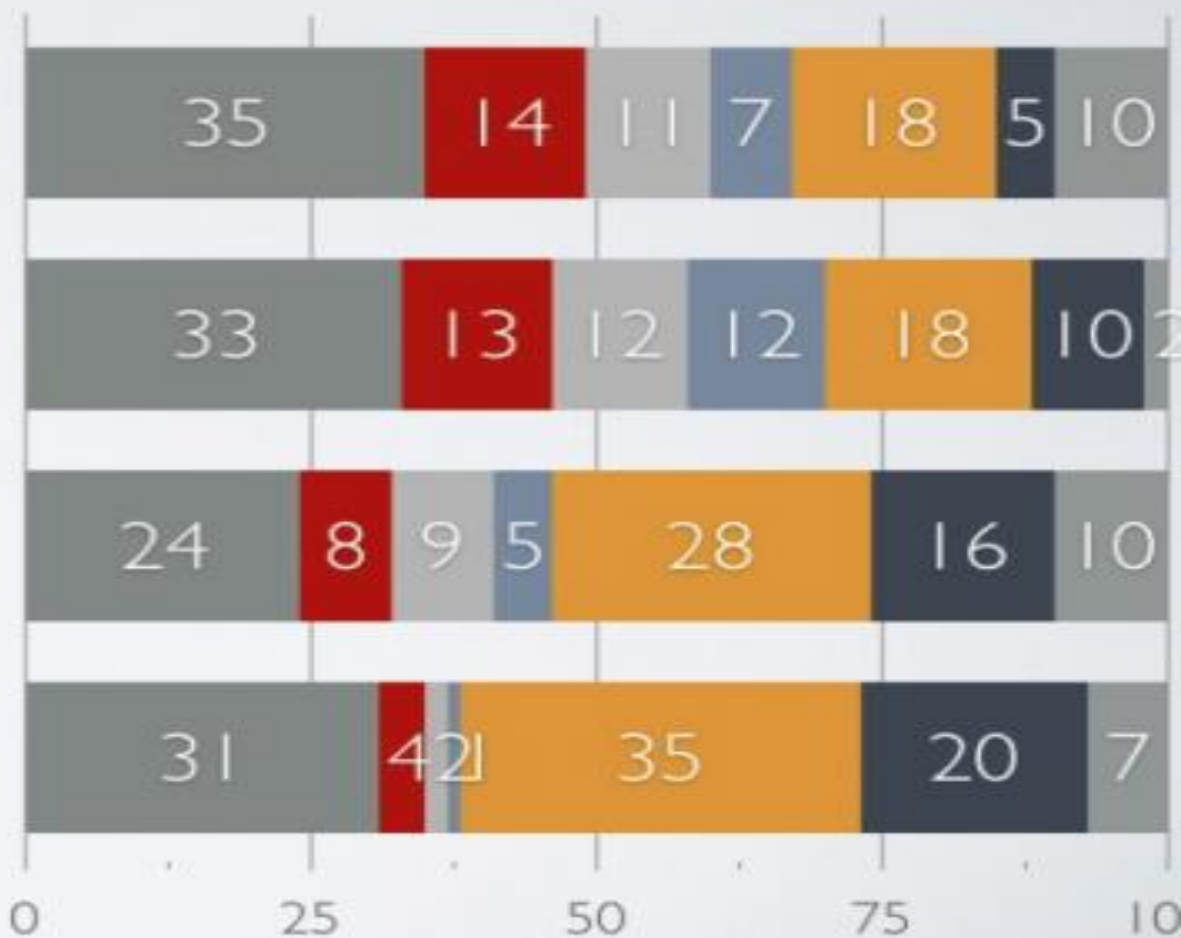


Z Gen (6-19)

Y Gen (20-35)

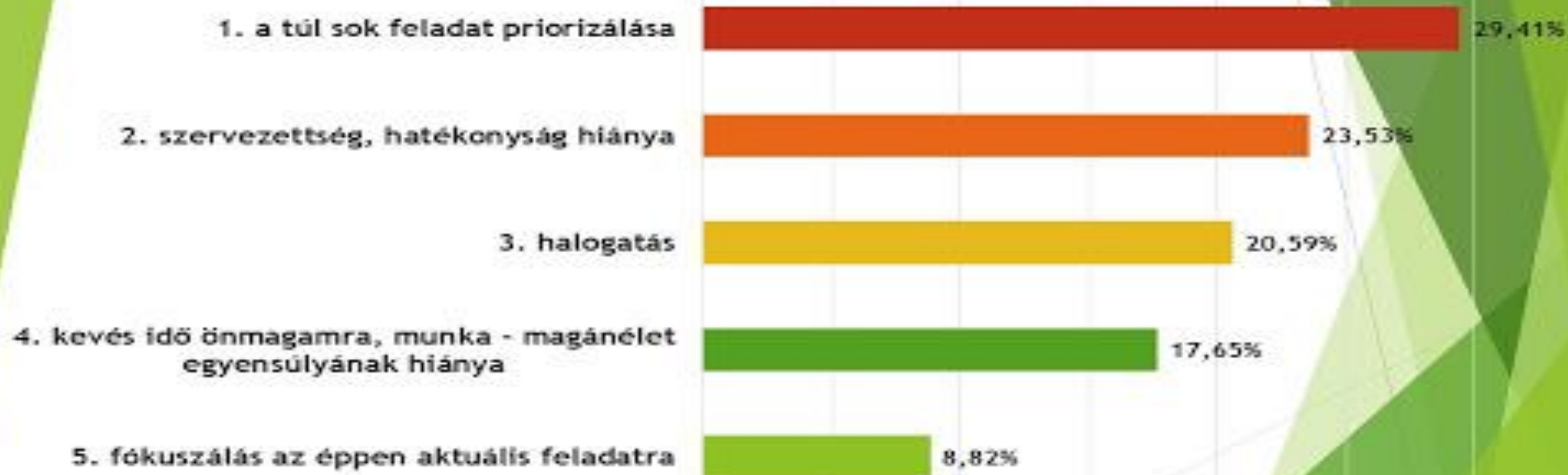
X Gen (36-49)

BB Gen (50-69)



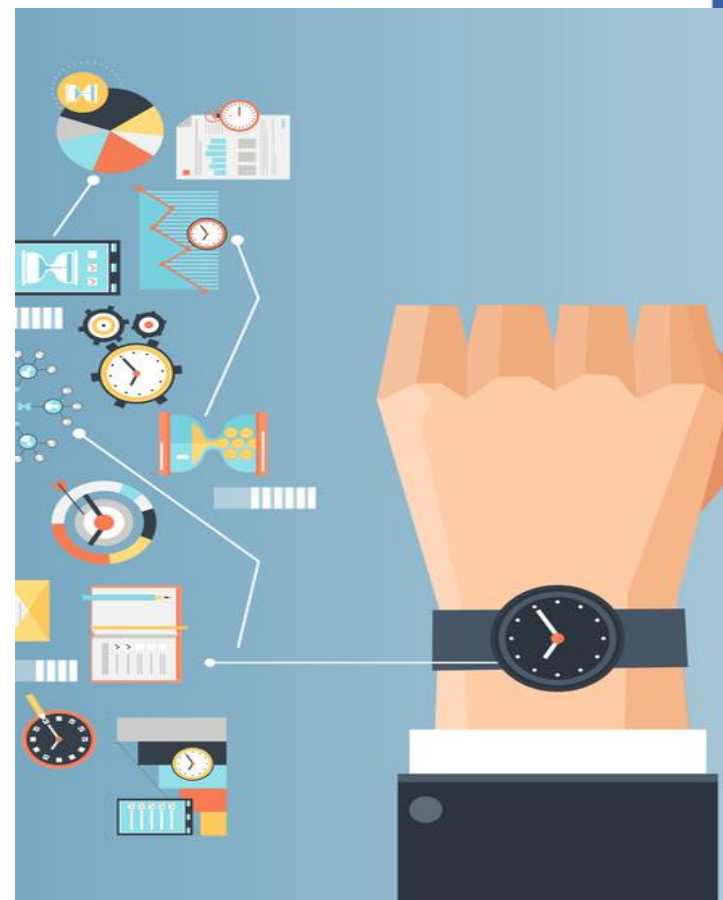
Facebook Youtube Chat Instagram Web Email Egyéb

A leggyakoribb időgazdálkodási problémák



Hogyan gazdálkodnak az idejükkel?

- Tippek/trükkök/ötletek?
- Teendő lista
- Fontossági sorrend (nehézzel kezd)
- Megfelelő háttérzaj
- Megfelelő szünet, kikapcsolódás
- Korábban kelni
- Egyszerre csak egy dolog!



Eisenhower mátrix

- Dwight D. Eisenhower az Egyesült Államok 34. elnöke

1. Írjuk le az összes teendőnket
2. Írjunk melléjük egy F vagy S betűt (sürgős, fontos)
3. Gondoljuk át a fontossági sorrendet
4. Írjuk be a mátrixba

Hasznos ha egyszerre
sok feladat szakad ránk



EISENHOWER MÁTRIX

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

FONTOS

SÜRGŐS ÉS FONTOS FELADAT,
AMIT NEKÜNK KELL AZONNAL
VÉGREHAJTANUNK

FONTOS, DE NEM SÜRGŐS
FELADAT, AMIT NEKÜNK KELL
VÉGREHAJTANUNK -
HALASSZUK EL KÉSŐBBRE ÉS
MINDENKÉPPEN KERÜLJÖN BE
A NAPTÁRBA IS

NEM FONTOS

SÜRGŐS, DE NEM FONTOS
FELADAT, AMIT AZONNAL
VÉGRE KELL HAJTANI - MÁS IS
EL TUDJA VÉGEZNI, ÍGY
DELEGÁLNI ÉRDEMES

OLYAN FELADAT, AMI NEM
FONTOS ÉS NEM IS SÜRGŐS -
HALASSZUK EL, DELEGÁLJUK,
CÍMKÉZZÜK MEG, HOGY "MAJD
EGYSZER" VAGY TÖRÖLJÜK
TELJESEN

Pomodoro?



POMODORO TECHNIKA

- Paradicsom ☺ – tekerhető mérőóra
- 1992, Francesco Cirillo – diák
- Belátható és kezelhető
- Nincs elfolyó idő
- Csak hatékony munka
- 1 pomodoro = 25 perc
- Agyi ciklikusság



25p+5p+25p+5p+25p+5p+25p

• EGYÉNI ELTÉRÉSEK

Mit tegyek, hogy több időm legyen?

- Tervezés! (mire mennyi idő)
- Teendőlista írása, fontossági sorrend



- Óra, vagy Focus Booster alkalmazás
- 25p+5p+25p+5p+25p+5p+25p
- Megszakítás nélküli, fókuszált figyelem és koncentráció



POMODORO

- Minden más kizárása
- A szünet ugyanolyan fontos!



- 4db pomodoro után nagyobb szünet (20–30p)
- Listáról húzzuk ki a feladatot
- Fontos: a pomodoro megszakíthatatlan

Miért jó?

- Valóban hatékony ha jól csináljuk
 - 25perc alatt többet tud haladni mint eddig
 - Könnyebb elkezdeni a munkát hiszen csak 25perc
-
- A munkáról szól, szabadidőre ne alkalmazzuk



AZ IDŐMENEDZSMENT ÚJ MÓDSZERTANA



GDT - módszer

- *David Allan: Hatékonyságnövelés stresszmentesen*
- *Getting Things Done* ('intézz el mindent')

Más, mert:

- Széleskörű
- Nem kell rangsorolni, rendezni
- Mert így is betolakodnak
- Tanulni kéne vs. Anyát nem hívtam fel (ezt eltenni)



- Mióta ma felkelt eszébe jutott olyan amit még nem csinált meg?

Megoldatlan feladatok

- Idő/energiapocsékolás
- Szorongással tölt el
- Psziché nyomon követi az elvarratlan szálakat
- Eltereli másról a figyelmet
- Csökkenti a teljesítményt



GTD - módszer

- Agy tehermentesítése!
 - Máshol való tárolás
 - CSAK NE FEJBEN!
 - Számítógép, papír, határidőnapló
-
- Sokan ezt tesszük, de nem aktualizálva
 - Nem látják el a feladatukat
 - Nem rendszerben kezeljük, hanem ad hoc



Tehát a cél:

- Teljessé és rendszerszintűvé tenni
 - Külső tárolóba tenni, ahogy felmerül:
 - „Átgondolni, megtenni, felhívni, befizetni, megírni, megvenni...”
-
1. Írj listát MINDEN befejezetlen, tervezett teendődről!
 2. Rakd azt valamilyen természetes sorrendben, ne rangsorolj!

Kinek jó?

- Alapvető rendszer
 - Fókuszált, fegyelmezett alpműködést eredményez
 - Gyakorlással tudatossággal mindenki alkalmazhatja
-
- Fontos hogy kompatibilisek legyünk a rendszerrel
 - Személyiségfüggő
 - Egy-egy részlete is alkalmazható

Kis elemek

1. Kétperces szabály

- Ami maximum 2 percet vesz igénybe
- Telefonhívások, e-mailek, kisebb teendők
- Azonnal elintézni
- Nem halogatni
- Terhel, elvonja a figyelmet
- Frusztrál



You've got 2 minutes...

Kis elemek

2. A következő lépés meghatározása

- Nem elég felírni : prezentáció, orvos, házi...
- Meg kell határozni a következő lépést: felhívni, időpontot foglalni
- Cselekvésre ösztönöz, motivál
- Növeli az önbizalmat
- Tehát határozd meg a teendőhöz kapcsolódó köv. lépést!
- Kivéve a kétperces feladatoknál, azt azonnal

Kis elemek

3. Listáink heti feldolgozása

- Tudjuk, hogy hol van, ezzel is időt nyerünk
- Tekintsük át, aktualizáljuk
- Értékeljük át a hetet
- Szokások kialakítása

Értékelés



Take home message



	Sürgős	Nem sürgős
Fontos	CSINÁLD MEG MOST	TERVEZD BE
Nem fontos	ADD ODA MÁSNAK	KUKA

- Fontossági és sürgősségi sorrend



- Egyénre szabott ciklusokban, pihenőkkel együtt végezni a feladatot



- Agy tehermentesítése (GDT)



- 2 perces feladatok azonnali elvégzése

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE