**Milí účastníci kurzu time managementu**,

Zkuste prosím sledovat jeden Váš (typický) všední den. A zaznamenejte do následující tabulky co nejpodrobněji všechny **činnosti**, které jste v něm vykonali, od probuzení do usnutí. Např.:

*7:00* *budíček*

*7:00-7:30 válení v posteli, nechce se mi vstávat*

*7:30-8:00 snídaně*

*8:00-8:30 ranní hygiena*

*8:30-9:00 cesta do práce, čtení novin v MHD…*

Vyplněný časový snímek analyzujte podle toho, co si podle Vás ve Vašem time managementu zaslouší pozornost či zlepšení. Vždy, když věnujeme čas něčemu/někomu jinému, než chceme, dáváme přednost těm jiným věcem před sebou. Zdeňka Hort, zdenka.hort@mendelu.cz

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum:** | | | | |
| Čas | Činnost | Kvadrant | Priorita ABC | Souvisí s cíli |
| 6:00-6:15 |  |  |  |  |
| 6:15-6:30 |  |  |  |  |
| 6:30-6:45 |  |  |  |  |
| 6:45-7:00 |  |  |  |  |
| 7:00-7:15 |  |  |  |  |
| 7:15-7:30 |  |  |  |  |
| 7:30-7:45 |  |  |  |  |
| 7:45- 8:00 |  |  |  |  |
| 8:00-8:15 |  |  |  |  |
| 8:15- 8:30 |  |  |  |  |
| 8:30-8:45 |  |  |  |  |
| 8:45-9:00 |  |  |  |  |
| 9:00-9:15 |  |  |  |  |
| 9:15-9:30 |  |  |  |  |
| 9:30-9:45 |  |  |  |  |
| 9:45-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-10:15 |  |  |  |  |
| 10:15-10:30 |  |  |  |  |
| 10:30-10:45 |  |  |  |  |
| 10:45-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-11:15 |  |  |  |  |
| 11:15-11:30 |  |  |  |  |
| 11:30-11:45 |  |  |  |  |
| 11:45-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-12:15 |  |  |  |  |
| 12:15-12:30 |  |  |  |  |
| 12:30-12:45 |  |  |  |  |
| 12:45-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-13:15 |  |  |  |  |
| 13:15-13:30 |  |  |  |  |
| 13:30-13:45 |  |  |  |  |
| 13:45-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-14:15 |  |  |  |  |
| 14:15-14:30 |  |  |  |  |
| 14:30-14:45 |  |  |  |  |
| 14:45-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-15:15 |  |  |  |  |
| 15:15-15:30 |  |  |  |  |
| 15:30-15:45 |  |  |  |  |
| 15:45-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-16:15 |  |  |  |  |
| 16:15-16:30 |  |  |  |  |
| 16:30-16:45 |  |  |  |  |
| 16:45-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-17:15 |  |  |  |  |
| 17:15-17:30 |  |  |  |  |
| 17:30-17:45 |  |  |  |  |
| 17:45-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-18:15 |  |  |  |  |
| 18:15-18:30 |  |  |  |  |
| 18:30-18:45 |  |  |  |  |
| 18:45-19:00 |  |  |  |  |
| 19:00-19:15 |  |  |  |  |
| 19:15-19:30 |  |  |  |  |
| 19:30-19:45 |  |  |  |  |
| 19:45-20:00 |  |  |  |  |
| 20:00-20:15 |  |  |  |  |
| 20:15-20:30 |  |  |  |  |
| 20:30-20:45 |  |  |  |  |
| 20:45-21:00 |  |  |  |  |
| 21:00-21:15 |  |  |  |  |
| 21:15-21:30 |  |  |  |  |
| 21:30-21:45 |  |  |  |  |
| 21:45-22:00 |  |  |  |  |
| 22:00-22:15 |  |  |  |  |
| 22:15-22:30 |  |  |  |  |
| 22:30-22:45 |  |  |  |  |
| 22:45-23:00 |  |  |  |  |
| 23:00-23:15 |  |  |  |  |
| 23:15-23:30 |  |  |  |  |
| 23:30-23:45 |  |  |  |  |
| 23:45-24:00 |  |  |  |  |
| Poznámky |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |