



SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas

TEMA Sėkmė karjeros kelyje

Savaitės planas pagal ABC



Paimk popieriaus lapą ir rašiklį. Užrašyk viską, ką ketini nuveikti per artimiausias 7 dienas (visus darbus, susitikimus ir, žinoma, pramogas).

Tada prie kiekvienos šiame įspūdingame sąraše atsidūrusios veiklos pažymėk jos svarbumą raidėmis A, B arba C:

- A** – labai svarbu ir turi būti atlikta skubiai;
- B** – svarbu, bet gali palaukti;
- C** – nei labai svarbu, nei labai skubu (to neatlikus pasaulis nesugrius).

Dabar išskirstyk A, B ir C veiklas į tris stulpelius (tiesiog surašyk jas kitame popieriaus lape).

Tada prie kiekvienos veiklos parašyk, kiek apytikriai jai reikia skirti laiko. Tas veiklas, kurias įmanoma skaidyti (pavyzdžiui, referatui rašyti greičiausiai prireiks kokių 4 valandų, tačiau efektyviau būtų jas išskaidyti po 2 ar 1,5), padalyk į tokius žingsnius, kuriuos nesunkiai įveiksi vienu prisėdimu. Taip pat užrašyk veiklas, kurių skaidyti negalima (pavyzdžiui, pasimatymui teks skirti 3–4 valandas išties: juk neskaidysi kino seanso į dvi dalis).

O dabar belieka veiklas paskirstyti visoms savaitės dienoms (išskyrus sekmadienį – jis skirtas poilsiui). Kalendoriuje pirma tolygiai išdalyk A raide pažymėtus darbus. Jie yra svarbiausi, todėl turi būti atliekami be eilės ir neatidėliojant. Po to surašyk B raide pažymėtus darbus.

Jie irgi pakankamai svarbūs, tad turėtų tilpti tavo dienvakare, pernelyg jos neapkraudami. C raide pažymėtos veiklos užpildo likusį laiką. Dažniausiai tai būna malonumai, kurie skiriami kaip apdovanojimas už gerai atliktus dienos darbus.





Pirmadienis
Antradienis
Trečiadienis
Ketvirtadienis
Penktadienis
Šeštadienis

Štai ir turi detalią savaitės dienotvarkę. Pabandyk laikytis šios dienotvarkės, t. y. kiekvieną dieną atlik suplanuotus darbus ta tvarka, kuria jie surašyti. Nesiblaškyk, nevilkink. Veik ir pažymėk pliusiukus prie atliktų darbų.

Po savaitės įvertink šio laiko planavimo metodo efektyvumą:

- Kuo ypatinga buvo tavo suplanuota savaitė?
- Sunku ar lengva – laikytis suplanuotos dienotvarkės?
- Kokius pokyčius pastebėjai savo kasdienybėje?