



# Időgazdálkodás

2019. AUGUSZTUS 14.

NYÍREGYHÁZA-VÁROSI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG EFOP-1.9.8-17-2017-00007  
SÓSTÓI SZIVÁRVÁNY IDŐSEK OTTHONA ÉS KÁLVINEUM IDŐSEK OTTHONA

Írj össze 15 dolgot az életedből,  
amire fontos, hogy időt szánj!



# 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

**Eisenhower Mátrix**

 CVSHARK

# Mi a fontos? Mi a sürgős?



Készítette a Karrierológia, S. R. Covey munkája nyomán

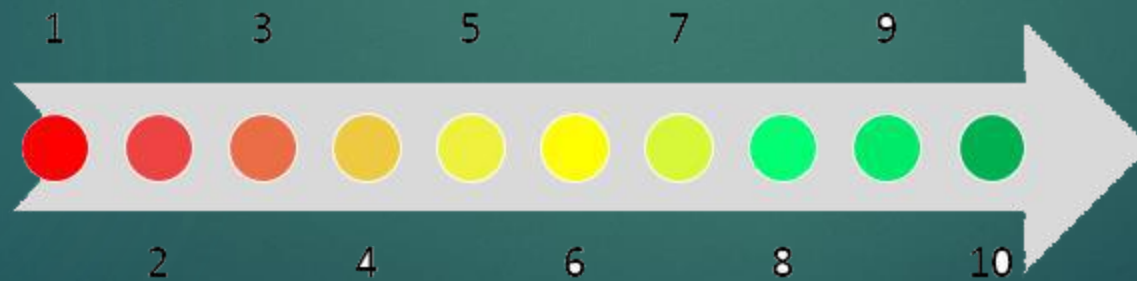
Milyen kritériumok alapján sorolsz egy teendőt a fontosak közé?

Mit teszel először?



# Skálázás

- ▶ 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire **fontos**?
- ▶ 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire **sürgős**?



# Amit már ma megtehetsz...

Válassz egy dolgot, amit már ma – legkésőbb holnap - elkezdesz másképpen csinálni ahhoz, hogy **jobban** gazdálkodj az időddel.

 tanulópair

jó – **jobb**- legjobb (tökéletes?)

# Folytatjuk...



Göntér Mónika

[gontermoni@gmail.com](mailto:gontermoni@gmail.com)

06 20 225 1744