

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

Time management se zaměřením na studenty vysoké školy
z organizace AIESEC Olomouc

Bakalářská práce

Autor: Jana Dihlová

Vedoucí práce: Ing. Lucie Sára Závodná, Ph.D.

Olomouc 2013

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
DIHLOVÁ Jana	Bolatická 281, Dolní Benešov	D090495

TÉMA ČESKY:

Time management se zaměřením na studenty vysoké školy z organizace AIESEC Olomouc

NÁZEV ANGLICKY:

Time management with the intention of college students from organization AIESEC Olomouc

VEDOUCÍ PRÁCE:

Ing. Lucie Sára Závodná, Ph.D. - KAE

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

A) Teoretická část

1. Zpracování teoretických poznatků z oblasti time managementu v zaměření na aplikovatelnost v praxi studenty vysoké školy z organizace AIESEC Olomouc
2. Vysvětlení významu time managementu pro studenty vysoké školy

B) Praktická část

3. Analyzování úrovně time managementu prostřednictvím časového snímku u studentů vysoké školy z organizace AIESEC Olomouc ve srovnání se studenty vysoké školy v Olomouci
4. Vyhodnocení získaných informací
5. Doporučení pro praxi

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

1. GRUBER, David. Time management: rady a tipy jak efektivně hospodařit s časem. 2. vyd. Praha: Management Press, 2004. 175 s. ISBN 80-7261-111-9 (brož.).
2. SEIWERT, Lothar, J.; TRACY, Brian. Jak sladit práci a osobní život:...a udržet si tělesnou i duševní pohodu. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 162 s. ISBN 978-80-247-4021-8 (brož.).
3. ZANDL ECKHARDOVÁ, Dita. Lifemanagement: jak získat více času, energie a pořádku v životě. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 161 s. ISBN 80-247-1488-4 (brož.).
4. MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 132 s. ISBN 80-7169-425-8 (brož.).
5. TRUCKENBRODT, Nicole. Stres? Neznám!: jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehout stresu. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 96 s. ISBN 80-247-1688-7 (brož.).

Podpis studenta: *Jana Dihlová*

Datum: *25. 3. 2013*

Podpis vedoucího práce: *Závodná*

Datum: *25.3.2013*

Podpis vedoucího katedry: *Kubalová*

Datum: *26. 3. 2013*

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci/diplomovou práci na téma:
„název diplomové práce“ vypracoval(a) samostatně pod odborným dohledem vedoucího
diplomové práce a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Srdečné poděkování patří zvláště mé vedoucí práce paní Ing. Lucii Závodné, Ph.D. za věnovaný čas a rady, které mě inspirovaly při procesu tvorby mé bakalářské práce.

„Vše záleží na způsobu, jaký pozorujeme věci, ne na jejich podstatě.“ Karl Jung

OBSAH

Úvod	12
A) Teoretická část	15
1.ČAS VE VÝVOJI TIME MANAGEMENTU.....	15
2.PROČ?	16
3.JAK ?	21
4.CO?	28
B) Praktická část	31
5.JAK TO BUDE VYPADAT ?	31
Závěr	34
Resumé	36
Seznam literatury	37

Úvod

Poprvé jsem se blíže k tomuto dostala v kurzu „Time management“ na Univerzitě Palackého. Předmět byl velmi prakticky zaměřený a já jsem z něj načerpala spoustu rad a zkušeností k efektivnějšímu studiu. Spontánně jsem se začala o tuto tematiku teoreticky zajímat více, protože správné řízení času mi přišlo jako nejdůležitější kompetence v pracovním procesu i v soukromém, a taky je zaměstnavateli požadována. Jak je už známo, jsme generací „*Millenials*“, kteří se musí umět naučit více než předchozí generace vyrovnávat poměr práce k osobnímu životu, aby si udrželi rovnováhu a energii nutnou pro kvalitní výkon v práci. Současný systém je postavený výhradně na penězích získaných prostřednictvím práce a pokud jimi někdo nedisponuje, či disponuje v menší míře, nedostane se mu tolik kvalitních služeb (ať už se to týká zdravotnictví, či jiných) a rozhodně to může výrazně ovlivnit jeho work –life balance.

Time management je už léta rozšířený mezi veřejností a široce obsáhlý. Stále se však vyvíjí, jako každé jiné téma. Zasahuje do mnoha oblastí – obecně do managementu, psychologie, filozofie, neurovědy, neuroleadershipu, sportovní ekonomie, do oblasti spirituálně zaměřené i do zdravotních disciplín zabývající se vnitřním pochody člověka a nakládání s vlastní energií, nakonec i do kvantové fyziky, jež má k vnímání času nejbližší. Jsem však studentem ekonomického oboru, zachovám tedy toto hledisko. Podle výsledku v databázi závěrečných prací se autoři zaměřovali především zkoumáním nástrojů a technik time managementu. Mnoho výzkumů bylo aplikováno v pracovním životě manažerů, podnikatelů, či jiných vedoucích pracovníků. Poslední práce se zaměřují na vysokoškolské studenty -porovnáváním kompetencí studentů v rámci odlišných oborů, někteří autoři využili k výzkumu časové snímky, které jsou podrobnější analýzou vnímání a nakládání s časem. Jelikož jsem nabyté teoretické poznatky i vlastní životní zkušenosti chtěla využít nejen pro svůj osobní růst, ale též aby měly přínos pro ostatní, rozhodla jsem se vymezit téma na danou skupinu. Jedná se o členy studentské organizace AIESEC, které jsem součástí. Čas strávený s iniciativními lidmi, dynamické prostředí, absolvování seminářů pro osobní a kariéerní růst mi z mého hlediska hodně obohatily přístup a techniky v mém vlastním time managementu. Napadlo mě srovnat úroveň a

probádat vlivy, které mají dopad na větší produktivitu členů organizace ve srovnání s jinými studenty. Výsledky a množství vykonávaných aktivit jsou jasným důkazem lepšího nakládání s časem. Prostřednictvím časových snímků budu zjišťovat vnímání a přístup time managementu jednotlivců, zaměřím se na produktivitu, efektivitu, užitečnost - vlastní smysl vykonávaných činností respondentů. V rámci dvou skupin a to členů a nečlenů organizace AIESEC porovnáám kompetence a ověřím co má největší vliv na vlastní time management respondentů, zda prostředí, ve kterém se lidé pohybují, inspirativní lidé (mohou to být přátelé, kouči, učitelé, apod.), či teoretické poznatky získané čtením knížek a jiných monogramů, nebo zda existují ještě jiné způsoby, jak se při tomto učení se posunout.

Jelikož jak jsem zmínila se zabývám dlouho touto tématikou, chci shrnout, vytvořit syntézu několika zdánlivě spolu nesouvisejících směrů či pohledů na time management s přidáním vlastních životních zkušeností, jež se mi dostalo s tím, jak se do time managementu nořila hlouběji a hlouběji až do stavu flow. Přitom však zůstanu u praktického využití v ekonomické oblasti. Time management na mě zanechal jak dobré tak i špatné následky, od kterých se budu snažit distancovat a přistupovat k práci i výzkumu s co největší objektivitou. Nevyhnu se však tomu, aby výběr jednotlivých kapitol, celkové směřování neodráželo vlastní život a zkušenosti, smysluplné náhody (jejichž smysl se ozřejmil až později) mě dovedly k vybraným dílům, vědeckým pracím tvořící kostru mé bakalářské práce. Během studia literatury a sběru materiálu vedla má cesta od čistě racionálního hlediska, zabýváním se jednotlivými technikami a metodami, k více strategickému až filozofickému náhledu na vnímání a uspořádání času. Odráží to mé vlastní prožitky a zkušenosti. Cesta vedla k otevření se i jinému náhledu, než který vládne ekonomii. Začala jsem více pozorovat okolní děje, snažila jsem se porozumět a využít intuice. Táhla mě do oblasti spirituality, ke které víceméně dnes všichni směřujeme. Prostřednictvím vědy, konkrétně kvantové fyziky se nám otevírají nové dimenze vnímání světa, které lze těžko chápat, nicméně dle mých zkušeností fungují. Z jisté míry je má práce tímto pohledem ovlivněna a formována. Jde o zkušenosti, o kterých lidé často mluví a přitom si neuvědomují a nechápou, co je podstatou jejich přístupu. V práci zjišťuji mimo jiné také povědomí a postoj respondentů v praktické rovině.

Na každé pravdě pravdy trochu. Pochopíme-li fungování, systém, zákonitosti světa, pochopíme sami sebe. Jestliže pochopíme, pak se naučíme ovládat – ovládat a nakládat s energií, která je na zemi všude, pro všechny a je jí hojnost. To naprosto mění pohled na vnímání světa, na vnímání sebe, na vnímání času!

A) Teoretická část

1. ČAS VE VÝVOJI TIME MANAGEMENTU

Time management je ve své podstatě přístup k vnímání času. A čas je jednou z rovin života, kterou se snažíme a učíme se ovládat. Je to časoprostor, ve kterém se realizujeme.

Víceméně každý z nás bojujeme o vyrovnaní čtyř rovin – ve vztazích, v prosperitě (zdraví a penězích), v práci a též v čase. Tyto roviny si uvědomujeme a učíme se je od mládí ovlivňovat. Těmito rovinami proudí naše energie. My sami jsme jí vyjádřením, tudíž nástroje k ovládnutí leží v nás samotných. Sami si vytváříme realitu, tím jak ovládáme vlastní pocity, jaké myšlenky si vybíráme a jak uplatňujeme naši vůli v činech. Konání je výsledek vnímání času v realitě – časoprostoru. V podstatě to, co potřebujeme pro uchopení kvalitního time managementu je znalost sama sebe, využívání vlastní energie a přerozdělování, či vytváření energie. Energie je kolem nás všude.

Energie získáváme od lidí, po materiální stránce z užitku nějaké věci, v práci (jež nás baví a naplňuje), z jídla a jiných požitků, z přírody,... Jsme energií života, jsme součástí vyššího principu. Jak už se zmiňuje Stanislav Kovář ve své knize Feng šuej podle našich předků nelze dokázat, že něco takového neexistuje, neprokážeme –li, že naopak čistá hmota neexistuje. Svět je vystavěn z energie, která prudí prostřednictvím myšlenek, vychází ale z pocitů, ze srdce. A konkrétním vyjádřením srdce jsou emoce. Pokud si je uvědomujeme, můžeme je měnit a tím také naši realitu.

(KOVÁŘ, S. *Feng šuej podle našich předků*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. S. 15)

2. PROČ?

2.1. UŽITEČNOST

Cokoliv děláme, děláme z nějakého důvodu, někdy si ho ani neuvědomujeme. Tahounem všech našich činů je pocit uspokojení potřeby vlastní nebo potřeby jiného. Když tedy dosáhneme určitého stupně žebříčku potřeb, přesouváme se z nejnižšího stupně zajištění základních lidských potřeb na stupeň smyslu našeho bytí. Víceméně každý člověk za běžných podmínek chce být užitečný, chce být pro ostatní potřebný. Dává mu to pocit důležitosti, významnosti. (PLAMÍNEK, J. *Vedení lidí, týmů a firem*. Praha: Grada Publishing, 2011. 4. Vyd. S. 20)

Problém tkví právě v tom, že ne vždy na smysl bytí člověk přijde dostatečně brzy, aby mohl rozvíjet své předpoklady k určité specializaci už z raného období. Čím dřív to objevit, tím lépe, neztrácíme čas hledáním. I když pro uklidnění je dobré zmínit „ *I cesta může být cíl* " (*Dan Millman*). Koučink může pomoci vytáhnout skryté tužby, přání, potřeby ven z nevědomí. Pokládat si otázky je nejlepší způsob, jak neustrnout, jak si být vědom sama sebe a nepodléhat vždy naléhavosti potřeb ostatních lidí, životnímu stylu vnucenému společností, lidmi okolo nás. O těchto skrytých tužeb napsala Bronnie Wareová, australská paliativní sestra knihu, kde upozorňuje na nesplněná životní přání svěřená umírajícími lidmi. Jimiž jsou:

1. Lidé neměli odvahu žít podle toho, co chtějí opravdu oni sami. Upřednostňovali více tužby druhých před vlastními.
2. Pracovali příliš, aniž by si to užili.
3. Lidé neměli odvahu vyjádřit city ve vztazích, které je vlastně posunují v jejich růstu a zrání.
4. Lidé často zapomínali upevňovat přátelské vztahy. Sociální kontakty jsou důležitou složkou spokojeného života.
5. Umírající si uvědomovali pocit nenaplněného štěstí. I štěstí se člověk musí učit. Někdy mají lidé strach ze změny, i když hluboko uvnitř ví, vyhybat se změně jim bere energii. STEINER, S. *Top five regrets of the dying* [online]. cit. 2012-02-01. Dostupné z:

<http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

2.2. KOUČINK

„Žít, milovat, učit se, zanechat odkaz.“ (Covey, 2001, S. 49). Co by vyjádřilo sebeuvědomění lépe. Každý člověk na Zemi má svou hodnotu, pokud si ji uvědomuje. Jen on sám rozhoduje o tom, jaký směr jeho život nabere. Fungujeme v rámci celku, v rámci pospolitosti. Každý má v sobě skrytý potenciál, který může využít pro seberealizaci a pro potřeby ostatních. Ovšem ne každý si je svého potenciálu vědom. Objevit své skryté vlohy není vždy tak jednoduché, člověk sám si na sebe nevidí, potřebuje k tomu druhé. Poznáváme se ve vztazích, druzí jsou nám zrcadlem. Někdy k objevené skrytých vloh dopomůžou náhody. Dle mých zkušeností, v nutnosti potřeby, kdy člověk požádá, odpověď přijde - jen je nutné být pozorný. Ovšem jednodušší variantou než hledat ve vnějším světě, je hledat v sobě. K tomu je vhodný koučink. Mnoho vedoucích pracovníků již dávno tuto metodu využívá. Tato technika se začala využívat zásluhou W. Timothy Gallweye a sira Johna Whitmorea, kteří propojili svět sportu s oblastí osobního rozvoje (www.expertkouc.cz/download.php?ids=21).

Mezi koučovaným a koučem musí být silná vazba – důvěra, otevřenost a upřímnost. Kouč věří koučovanému v jeho efektivní využití potenciálu a směřování jeho života, věří v pozitivní změny a výsledky. (BOHOŇKOVÁ I. Sám sobě koučem. Olomouc: Poznání, 2010. Vyd. 1. ISBN 978-80-86606-94-1, s. 11)

„Dnešní doba je zrychlená. Mnoho energie věnujeme převážně práci a už méně se věnujeme osobnímu životu, který je pro vyváženost velmi důležitý. U zaměstnanců, tak jako u zaměstnavatelů je vyvíjen obrovský tlak, zvýšené požadavky na výkon a kvalitu výkonu. Koučování je jeden z přístupů, jak tento přístup brát z nadhledem a bez újmy na duševním zdraví.“ (Covey, 2001, S.13). „Úsilí je důležité, ale vědět, kam to úsilí v životě ve vztazích s ostatními směřovat, je to podstatné.“ (Covey, 2001. S. 24). Koučink může být zkratkou k nalezení rychlé odpovědi přes zkušenosti, které je ovšem dříve nasbírat. Koučovací přístup pomůže strukturovat myšlenky, hodnoty či priority zvolenými samotným koučovaným.

2.3 .UVĚDOMĚNÍ

„ Uvědomovat si, vnímat implikuje poznání dosažené prostřednictvím pečlivého pozorování nebo interpretace toho, co člověk vidí, slyší, pociťuje atd.“

(WHITMORE, J.Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonosti. Metoda transpersonálního koučování. Praha: Management Press, 2009)

Když vytahujeme na povrch věci z nevědomí, prochází tento proces čtyřmi fázemi.

- 1. Nevím, že nevím – Je to „nevědomá nekompetentnost,“ kdy něco nevíme, či neumíme, nemáme potřebné informace, ale neuvědomujeme si to.*
- 2. Víím, že nevím - „nevědomá nekompetentnost,“ uvědomění toho, že bychom se měli něčemu naučit.*
- 3. Víím, že víím - „vědomá kompetentnost,“ dostává se nám potřebných informací a dovednost při hlubokém soustředění ovládáme.*
- 4. Nevím, že víím - „nevědomá kompetentnost,“ osvojenou dovednost vykonáváme automaticky bez větší námahy.*

BOHOŇKOVÁ I. Sám sobě koučem. Olomouc: Poznání, 2010.

Vyd. 1. ISBN 978-80-86606-94-1, s. 92-93

2.4. MODEL GROW

Průběh koučinku spočívá v provedení koučovaného prostřednictvím správných otázek ke struktuře nejdůležitějších aspektů v životě. Neradí koučovanému, snaží se mu však pomoci najít skrytý potenciál a cestu, jak jej nejlépe využít k prospěchu svému i v rámci uplatnění celé společnosti. Měli bychom směřovat od nabytí energie ke sdílení energie s ostatními, od energie synergie. Protože, jak známo celek je víc než jednotlivci.

„Otázky kladené při koučování jsou zaměřeny především na určení: cíle, na prověření reality, prověření možností, a na otázky – co?, kdy?, kdo, s jakou vůlí?“

- 1. Cíl (Goal Setting)** – *jedná se jak o krátkodobý, tak o dlouhodobý cíl. Cíle bychom měli stanovovat dříve, zhodnotíme realitu a to proto, abychom se mohli posunout kupředu. Když řešíme nějaké problémy, vycházíme z negativní pozice a chceme ji vyřešit, směřujeme*

k pozitivnímu. Cíle mohou být málo ambiciózní, někdy až kontraproduktivní. Také stanovení termínu cíle může významně ovlivnit jeho dosažení. Pevně stanovené krátkodobé cíle nás mohou odvést od těch dlouhodobějších. Cíle jsou mnohokrát stanovovány na základě výsledků ze zkušenosti, než na základě možného překonání hranic možnosti. Mnohem inspirativnější je stanovit si ideální dlouhodobý cíl a prostřednictvím reálných kroků jich dosáhnout.

2. **Realita (Reality)** – zjištění skutečného stavu věcí, prověření reality.
3. **Možnosti (Options)** a alternativní strategie, nebo postupy, činnosti.
4. *Co se má udělat, kdy se to má udělat, kdo to udělá a jaká je vůle k uskutečnění a odhodlání to udělat . (What, When, Who, Will).*

Tato metoda GROW a její jednotlivé aspekty má účinek až v jednotlivém kontextu vnímání reality a odpovědnosti, včetně toho, jakým způsobem si klademe otázky vyvolávajícím je v život. (WHITMORE, J. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonosti. Metoda transpersonálního koučování. Praha: Management Press, 2009)

2.5. SPRÁVNÁ ROZHODNUTÍ

Učinit správné rozhodnutí je ta nejtěžší věc. Přestože se rozhodujeme každou chvíli o budoucím směřování a naše rozhodnutí v přítomnosti může mít významný dopad v budoucnosti, nikdy vlastně přesně nevíme, jestli vyřknuté rozhodnutí bylo a nebo nebylo správné. Každé rozhodnutí má dvě stránky. Každá volba nám něco přinese a něco vezme. Jaký dopad rozhodnutí s sebou nese se ovšem můžeme pokusit alespoň odhadnout prostřednictvím modelů, metod. Jednou z velmi známých rozhodovacích způsobů je „*metoda šesti klobouků*“, kterou vymyslel Edward Bono, psycholog jenž se proslavil teorií kreativního myšlení. (PRICE, G., MAIER, P. Efektivní studijní dovednosti: Odemkněte svůj potenciál. Praha: Grada, 2010. S. 157)

Podstata spočívá v tom, že si člověk pomyslně nasadí na hlavu klobouk určité barvy. Každá barva symbolizuje specifický náhled na věc. Takhle můžeme zvážit všechny stránky – pozitiva i negativa našeho rozhodnutí.

Bílý klobouk – poskytuje objektivní stanovisko, zaměřuje se na informace, fakta.

Červený klobouk – člověk se rozhoduje na základě pocitů, intuice.

Černý klobouk – toto je také významně objektivní pozice, ale koncentruje negativní dopad rozhodnutí, cílí na slabiny, nedostatky. Rozhodnutí by mělo být víceméně spolehlivé.

Žlutý klobouk - představuje naopak optimistický pohled a s ním veškerý prospěch a výhody.

Zelený klobouk – je trochu iracionální stanovisko. Ve chvíli, kdy se nelze nikam posunout, je nutné zapojit fantazii, kreativitu a intuici.

Modrý klobouk – lze si jej vizualizovat jako stanovisko koordinátora, který by měl mít odhad pro to, kdy učinit rozhodnutí. Dalo by se zjednodušeně říci, že je to přemýšlení o přemýšlení. (PRICE, G., MAIER, P. *Efektivní studijní dovednosti: Odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010. S. 157)

2.6. VNITŘNÍ VELENÍ

Při konečném rozhodování je nutné vzít v potaz všechny naše vnitřní kompas, kterými jsou srdce – rozum – tělo. Tělo nám dává signály, které pomohou najít správnou cestu. Je však potřeba naučit se je uvědomovat, vnímat, vědět kdy a jak fungují.

Na otázku proč bychom měli odpověď hledat uvnitř sebe, ve svém srdci. Cokoliv budeme dělat dlouhodobě z povinnosti, kvůli ostatním ne kvůli sobě, budeme ztrácet energii. Srdce udává směr, nikdy nelže. Pocity uvnitř člověka povedou. Je ovšem třeba rozlišovat proměnlivost dočasných emocí, které slouží spíše pro komunikaci, od dlouhodobějšího pocitu spokojenosti. Nakonec nemusí být úplně tak důležité, jestli svého cíle dosáhneme nebo ne, pokud my sami jsme přesáhli hranice bariéry, pokud jsme dokázali překonat strach a obavy ze selhání a z toho, jak nás okolí bude hodnotit. Když sami sebe překonáme, udělali jsme první krok, na velké cestě. A jakým směrem dojdeme k cíli, jestli na chvíli zabloudíme, jestli si sedneme a odpočineme, nemusí být tak podstatné jako to, jestli jsme si tu cestu užili!

3. JAK ?

3.1. EFEKTIVITA

K užitečnosti je třeba efektivnosti, což znamená konat s nízkými náklady ve vyšší kvalitě a obstát u konkurence. (PLAMÍNEK, J. *Vedení lidí, týmů a firem*. Praha: Grada Publishing, 2011. 4. Vyd. S. 20).

Rozum slouží k tomu, abychom řešili problémy, abychom uměli spolu komunikovat, abychom porozuměli problémům. Esencí rozumu jsou myšlenky, nástrojem logika. Logika tedy „*myšlenková cesta*“, která vede k nějakému závěru, k vyřešení problému situaci analyzuje, zjednodušuje, vytváří strukturu, kategorie, dílčí části, jež jsou nám blíže pochopitelné. Logika je jazykem vědy. Věda předkládá vnímání a obraz světa v co nejjednodušší a nejsrozumitelnější formě. Věda je však každou chvíli již minulostí, život je neustálá proměna a změna, co bylo je pryč. Život a jeho vnímání se dle mého názoru neodvíjí jen na základě logiky, ale na principu „synchronicity“, probíhá najednou ve více rovinách současně. Lidé mluví mnohdy o náhodách, náhody však mohou být zasloužené. Podle našeho přístupu se odvíjí a přicházejí do života situace, které nám jej buď zlehčují nebo stěžují, podle toho, jaký postoj zaujmeme. Od toho nám slouží rozum a logika. Existuje více přístupů, metod, technik, atd., jak dojít k cíli.

Nejpřirozenější technikou je znát sám sebe, uvědomovat si sám sebe, ovládat své emoce, ovlivňovat svůj život. *Vlastní sebekritické pozorování má v tomto procesu velký význam. Například Lidé v Číně se učí od mala zaznamenávat reakce svého těla, učit se z vlastní zkušenosti, učí se tomu, že by měli své zdraví ovlivňovat jídlem, uspořádáním dnů, způsobem života, typem a způsobem dýchání, které nakonec vede k navození duševního klidu, nesmírně podstatné pro vyrovnaný život a kvalitní výkony.*

Pro vyrovnaný životní rytmus je nutné vybalancovat práci a soukromý život. Dalo by se to pojmenovat jako „cesta středu.“ Název spadá do učení tradiční čínské medicíny, která se dívá na člověka jako na systém vztahů vnitřních orgánů, jimž jsou přiřazeny jisté principy. Tyto principy je nutné udržovat v rovnováze.

(FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 43.)

Jedním z principů je vzájemné působení a vyvažování prvků jin a jang. Jin je aspekt, který směřuje dovnitř, podléhá proměně struktury, je to pasivita, odpočinek. Aspekt jang vyjadřuje aktivitu – výkon a rychlost, směr zevnitř ven. Tyto dva aspekty se neustále vyvažují. Ve skutečnosti pro zachování plynulé energie je také třeba respektovat střídání práce a odpočinku. Čím více člověk pracuje, tím intenzivněji by měl odpočívat! Bez dostatečného spánku se struktura člověka po určité době rozpadá, onemocní. Vhodný příklad lze taky vyvodit ze střídání ročních období – růst, zrání, stahování, regenerace. Při narušení tohoto cyklu dochází k degeneraci organismu, vysílení, k nemocem. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 49-51.)

Dnešní životní rytmus je postaven na přemíře jangu –velký tlak, přemíra stresu, důraz je kladen především na výkon a rychlost realizace. Sebekritickým pohledem bychom tuto situaci označit za jednostrannou a nekreativní. Pod tlakem jsem totiž schopni na podněty pouze reagovat, nejsme tvořiví. A tvořivost je základní princip vesmíru. V jakoukoliv chvíli dochází k přeměně energie, neustále se něco přetváří. Při stresu pouze fungujeme, nejednáme dle vlastní vůle. Ves tresu je třeba se zastavit, z hluboka dýchat a přestat se na chvíli problémy hluboce zajímat. Tvůrčí pauzy nezdržují, naopak urychlí proces práce. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 54-55..)

3.5. INDIVIDUÁLNÍ ROVNOVÁHA

Organismus je systém zásobovaný zvenčí. Střídá se jing a jang princip , tedy přijímání a odevzdání. Život je o komunikaci. Hlavním úkolem dennodenního rytmu je strávit vlivy z vnějšku – potravu, emoce, myšlenky, aj. Při přemíře čehokoli se to na organismu negativně odrazí. Zdraví životní rytmus je o rovnováze v přizpůsobení se a prosazení se. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 55.)

3.6. PROUDÍCÍ SYSTÉMY

Permanentní pohyb životní síly (na východě zvanou „čchi“) , neustálá proměna je vlastně naší stabilitou. Bez ní by život nebyl. Existují nepatrné rozdíly o představě této síly nicméně to nemění její podstatu. Na západě je vládne představa, že v těle člověka sídlí duše a duch, na východě je člověk sám jakousi životní energií. Jež je součástí univerza. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 57)

Veškerá naše vyvíjená aktivita spotřebovává životní čchi. Současně ji však čerpáme z jídla, prostřednictvím komunikace, interakcí s vnější světem – dýcháme, navazujeme mezilidské vztahy, působí na nás kosmické vlivy. Síla vzniká z toho, co přijímáme a co přeměňujeme, ne tím, že ji vytváříme. Ona už vytvořena je. Množství spotřebovávané energie člověkem je individuální. Tělo si samo řekne, kolik čeho potřebujeme, pokud mu nasloucháme. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 57).

Čchi přirozeně proudí naším tělem. Občas se ovšem může zablokovat a shromažďovat se v určitých místech na těle a bránit přirozenému plynutí.

3.7. VĚDOMÉ ŘÍZENÍ ČCHI

Tok čchi proudící vlastním těle lze ovlivnit různými meditačními cvičeními, bojovými sporty, nejlepší metodou je cvičení „čchi –kung.“

Mezi faktory ovlivňujícími proudění patří tělesný trénink, pohyb, výživa, celkový způsob života. U stravy je potřeba dbát na její složení, na způsob a podmínky, za kterých se stravujeme, jestli si na jídlo vyhradíme dostatek času a vychutnáme si jej.

Dále lze čchi posilovat dýcháním a světlem Ranní cvičení s hlubokým dýcháním výrazně rozproudí tok v těle.

Na druhou stranu existuje i negativní čchi. Zabraňuje čisté čchi. Tato negativní síla se projeví prostřednictvím infekcí až nemocí, pokud ji nemáme pod kontrolou. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 59).

3.8. ROVNOVÁHA PĚTI FUNKČNÍCH OKRUHŮ

Stejné principy, které fungují v přírodě, fungují i uvnitř nás. Všechno v přírodě spěje k rovnováze, i když se to na první pohled nemusí zdát. Nynější život se zdá extrémně nestabilní, rychle se mění. Proto bychom se měli snažit udržovat rovnováhu v nás samotných, začít u sebe. Nehledat venku, ale vevnitř. Lpět na něčem nebo na někom je z dlouhodobého hlediska nezdravé a odrazí se to na našem duševním stavu.

Z pohledu čínské medicíny existuje jak v přírodě tak v našem těle pět základních prvků - „pět funkčních okruhů.“ (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 78).

3.8.1. PRVNÍ FUNKČNÍ OKRUH – JÁTRA

Tento okruh odpovídá prvku dřeva a zelené barvě. Dřevo symbolizuje vitalitu a pružnost. Znamená počátek a touhu po vývoji. Někdy je zobrazována jako strom. Máme – li si zachovat zdraví a duševní pohodu, je třeba umožnit této energii, aby se rozvíjel. Pokud jí bráníme, mohou přicházet nemoci. Tuto energii posilují vlastnosti jako flexibilita, pružnost, vitalita. Měli bychom se snažit být neustále aktivní, podporovat tvořivost, dynamičnost. Tento prvek též působí na vyrovňování aktivity a odpočinku – napětí a uvolnění.

Po zdravotní stránce se k okruhu řadí játra a žlučník. V případě oslabení se to projeví na oslabení svalů a šlach, očí. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské

Především bychom měli myslet na to, že je třeba uskutečňovat naše záměry, přání. Dát průchod svým nápadům a stát si za nimi. Tvůrčí ideje je nutné si je prosadit, nepřenechávat realizaci vždy někomu jinému, to tento funkční okruh zatěžuje. V opačném případě vzniká blokáda - „chtít, ale nebýt schopen.“ Naučit se nevzdávat. se. Posilovat trpělivost. Konkrétněji, zaměřit se na vhodný okamžik. Protože neustálá aktivita škodí. Zdravé je, když je člověk trpělivý zároveň bdělý, má v sobě vnitřní klid a zároveň zná míru aktivity. Funkční okruh udržujeme, jestliže si stanovujeme cíle a uskutečňujeme je. Pokud si toho naplánujeme mnoho a neuskutečníme to, nebo nám někdo v realizaci nápadů a cílů brání, vzniká tím v těle napětí! Každý úspěch si řádně

užít a pokud je cíl společný je radost z úspěchu umocněna. (FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 87).

3.8.2. DRUHÝ FUNKČNÍ OKRUH – SRDCE

Odpovídá prvku ohně. Který s sebou nese aktivní energii. Řadí se k němu červená barva. Emocí je radost, nadšení.

Srdce řídí a uspořádává naše aktivity. Jeho starostí je uplatňovat potenciál, jenž je ukryt v každém člověku. Zastupuje výkonnost a schopnost soustředit se. Funkční okruh kontroluje množství vynaložených prostředků, a tvůrčí procesy, schopnost jasně myslet, vyjadřovat se, naší aktivitě dává směr. Určuje, který ideál bude realizován.

Pro zachování energie je potřebné dodržovat aktivitu a zklidnění, aby mohla energie plynout neustále a nepřepracovat se.

„Slovem, které nejmýstižněji charakterizuje zdravý funkční okruh srdce, je vnitřní jas. Ten totiž odpovídá umění projevit skutečně své myšlenky a ideje.“

Takový člověk má jasný, ustálený pohled, moudře rozvrhne síly. Možnostem dává formu, určuje směr a rychlost.

Tipem, jak posilovat tento okruh je prožít naplno každý, byť i malý, úspěch. A volit přiměřené množství cílů.(FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 94-95).

3.8.3. TŘETÍ FUNKČNÍ OKRUH – SLEZINA

Patří k prvku Země a vyjadřuje otevřenost. Právě tento prvek spojuje všechny ostatní, rozhoduje o tom, co do organismu vpustí a co ne. Země symbolizuje střed člověka. Zdravě se projevující funkční okruh posiluje vůli, člověk se netočí pořád dokola, ale soustředí se na výsledek, činí. Neustálé hloubání výsledku brání. „Slezina je instancí kritického uvažování.“ Ovšem je podstatné zachovávat čistou hlavu, nezatěžovat se nedůležitými věcmi, starostmi. Člověk je schopen existovat, pokud přijímá a dokáže zpracovávat, v okamžiku smrti tyto schopnosti ztrácí. Dodržovat ve všem správnou míru. Pokud si toho hodně naslibujeme, překračujeme často své hranice, začneme přetěžovat bod mezi zneužíváním a požitkem – střed je narušen. Motto zní: „

Redukovat množství a stupňovat požitek.“ Střed nesmí být přetěžován ani jídlem, ani myšlenkami, ani emocemi.

Nehloubat, ale umět se rozhodnout. Někdy příliš přemýšlíme nad následky rozhodnutí, které nijak nemůžeme předvídat a ovlivňovat. Málo konstruktivní řešení, kdy se v myšlenkách neustále točíme dokola a nejsme schopni se rozhodnout a stát si za svým rozhodnutím rozhodně slezině neprospívá. Navíc promeškáváme příležitosti.

3.8.4. ČTVRTÝ FUNKČNÍ OKRUH – PLÍCE

Tento prvek hlídá nastavení vnitřních biologických hodin, pravidelnost a rytmický řád. Podle čínské filozofie znamená ustupující aktivitu a snižující se dynamičnost. Toto období je pro vyváženost velmi důležité. Vysoké výkony potřebují intenzivní odpočinek. Plíce utvářejí řád a strukturu – symbolizují nasbírané a utříbené vědomosti, je to pasivní princip.

Také představují citlivost a citovou zranitelnost. U člověka, který se příliš vymezuje proti své zranitelnosti, neumí ji přijmout, nedokáže překonat staré rány se mohou projevit příznaky pro tento okruh typické. Většina nemocí, které lze vidět vychází zevnitř těla, je odrazem narušených vnitřních pochodů všech tří aspektů těla tělesna, mentální i emocionální roviny. Systém plic zodpovídá za to, jak vnímáme okolní atmosféru a jak na ni reagujeme. Vyjadřuje naši citlivost, důsledky se mohou projevit na naší kůži.

Dýchání je neuvědomělý proces, jenž rozvádí přijímanou energii do těla. My si ji však vůbec nejsme vědomi. Právě při vědomém dýchání se nejvíce regenerujeme. Tento stav hluboké regenerace nastává, když jsme uvolnění a v klidu, například ve společnosti přátel, aktivní odpočinek s tím nemá mnoho společného. Člověk by měl též střídat aktivní zábavu (při sportu) s pasivním odpočinkem (být uvolněný). Skvělým doporučením pro harmonizaci dechu je cvičení „čchi - kung.“ Ten, kdo jej pravidelně cvičí, se cítí citově, psychicky vyrovnanější.

Plíce a jejich citlivost reaguje na rezonanci. Princip, při němž dochází k přenosu nálady utvářející celkovou atmosféru. Říká se, že někdo to takzvaně „vycítí.“ Plíce jsou receptorem této nálady, nehmotných emocionálních proudů. Jak zareagujeme na určitou situaci je druhá věc. Urážet se a nechat se cítit dotčeně namísto, aby se tomu člověk postavil, je špatně.

Vyrovnanost tohoto okruhu se projeví, že se člověk pravidelně stravuje, cvičí, dodržuje správný poměr aktivity a odpočinku, střídání samoty a sociálních kontaktů. A všechno ve správné míře. „Dávka dělá jed.“

.(FRIEDL F.: Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1., s. 116-125).

3.8.5. PÁTÝ FUNKČNÍ OKRUH – LEDVINY

Zastupuje energii přijímání, ukládání, uchovávání, vyživování. Nese sebou stálost a odolnost, která všechno nakonec překoná. V ledvinách je skryta esence pro život, celý náš potenciál, který náš organismus potřebuje k uspořádání vlastní struktury. Tento okruh má také schopnost přijímat vlivy a zužitkovat je, na psychické úrovni je zodpovědný za ukládání nasbíraných vědomostí. Také odpovídá za fungování všech orgánů. Postižený okruh vede naopak ke sklíčenosti, malomyslnosti a rezignaci.

Člověk s zdravým funkčním okruhem ledvin se umí dobře soustředit, má jasnou mysl, pevnou vůli a chuť do života. Realizuje své ideje. Posilujeme jej, když dodáváme tělu teplo ve formě tekutin, teplé stravy, emocionálního tepla. Také aktivní strata hned ze začátku dne podporuje fungování systému i celého těla.

Šťastný člověk podle čínské filozofie je ten, který hledá střed mezi ovlivňováním věcí a ponecháváním jim volného průběhu. Pohybuje se ve středu dvou polarit.

4. CO?

Existuje mnoho faktorů, vlivů, co člověka nutí k činům a zlepšujícím výkonům. Největším motivátorem však je upřímný pocit potřeby něčeho vycházející zevnitř člověk, říkáme „ze srdce.“ Intenzita výkonu také závisí na našich postojích. Ten kdo má rád to, co dělá, na výsledku to bude dost znát. Emoce jsou motorem akce. Kdo se je naučí ovládat, naučí se ovládat sám sebe. Emoce jsou jak známo nerozumné, ale rozum jim vládne. Příkladem nám může být politika, která podněcuje lidi k reakcím, k činům. Emoce jsou hybatelem světa. Záleží jen na nás, jestli se s nimi vydáme pozitivním nebo negativním směrem se všemi jeho dopady. Život nelze úplně ovládat, lze jej zčásti ovlivňovat, směřovat. Lze si ovšem vždy vybrat mezi tím špatným a dobrým.

4.1. UMĚNÍ EMOCÍ

První umění emocí zní takto: „Za své vlastní pocity jsem odpovědný já sám, protože moje pocity jsou pouze chemickými stavy mého vlastního mozku.“ Je o čestném přístupu k manipulaci s emocemi, k těm vlastním i cizím.

Druhé umění emocí spočívá v tom, aby se člověk naučil rozlišovat své vlastní emocionální programy od těch, které nám podsouvá okolí. Také je nutné si uvědomit, že každá emoce má svou pozitivní i negativní stránku. Ty negativní emoce je třeba naučit se jich zbavovat.

Třetí rovina pojednává o ovládání a řízení emocí. Člověk tak přestává obviňovat sebe a okolí za svou nekompetenci ovládání svých emocí. Mysl vládne srdci. Zakládá si na dosažení citové rovnováhy – na ničem a nikom nelpět. Zodpovědnost za náš emocionální stav leží v nás samotných, ať už jsou působící okolní vlivy jakékoliv.

Čtvrté umění je zpodobněním sebeobrany, bojového umění. Stáváme se pozorovateli vlastních emocionálních reakcí, účastníme se jich jen při obraně proti manipulaci. Měníme postoj k doposud naučené reakci a tím měníme reakci i okolí. Je to cesta sebezpřijetí a přijetí ostatních takových, jací jsou. (JELÍNEK, V. Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů: Praktický návod na dosažení rovnováhy. Praha: Grada, 2013. Vyd. 1. S. 22-24 ISBN 978-80-247-4609-8

Lidské emoce jsou faktorem, který vypovídá o tom, nakolik jsme v životě spokojeni a šťastni. Být spokojen znamená umět ovládnout své emoce, obstát v mezilidských vztazích, stát se vyhledávaným společníkem. To také však znamená pochopit všemožné manipulační techniky, jimiž se navzájem ovlivňujeme s jedním cílem – vzít si od druhého energii. A konečně naučit se nechtěné manipulaci bránit. (JELÍNEK, V. Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů: Praktický návod na dosažení rovnováhy. Praha: Grada, 2013. Vyd. 1. S. 37). Energie je všude. energii získáváme a ztrácíme tím, že ji přeměňujeme. Je všude, jen s ní mnohdy neumíme zacházet. Až se lidé naučí sobě a ostatním navzájem energii dodávat namísto, aby si ji ubírali, postoupíme ve vývoji na další úroveň, do jiné dimenze. Nový pohled se zakládá na tom, dívat se pozitivně, ne optimisticky. Hledat na všem špatném to dobré.

4.2. SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

Všechno, co lidé činí vzniká v jejich hlavě. Všichni učitelé ví, jak je důležité spojit psychickou rovinu s tělesnou, se zkušenostmi. Čím dříve člověk pochopí co dělá a jak se přitom cítí, jak myslí, tím dříve může své výsledky zlepšovat a posunovat. Při jakémkoliv výkonu se setkáváme s negativními emocemi. Je třeba umět odbourat obavy, strach, předešlé vzpomínky na neúspěch, musí posilovat vůli, kondici, koncentraci. KUNATH, P. Sportpsychologie für alle. Aachen: Meyer and Meyer Verlag, 2001. s. 9

4.3. PSYCHICKÝ VÝKON

Každý nemůže podávat stejný výkon. Záleží na jeho fyzické a psychické kondici. Tyto dvě roviny nemusí být stejně vytrénované. V tom případě to však ovlivňuje výkonnost. Rozdílné také mohou být psychický předpoklad pro kvalitní výkon a momentální psychický stav. Dostavuje se psychická zátěž. Což je subjektivní zpracování objektivních požadavků tréninku. Zátěžovými faktory jsou psychická únava, psychické přesycení, monotónnost, stres. KUNATH, P. Sportpsychologie für alle. Aachen: Meyer and Meyer Verlag, 2001. s. 31

4.4. PSYCHICKÁ ÚNAVA

Může být způsobena nadměrným duševním zatížením, nízkou schopností koncentrace a tím poklesem výkonu, nejistým postojem ke svým výsledkům, technickými chybami při provedení. Monotonost práce z dlouhodobého hlediska též zatěžuje, neboť nepodporuje koncentraci. Ztráta motivace a nadšení je velmi výrazným faktorem.

KUNATH, P. Sportpsychologie für alle. Aachen: Meyer and Meyer Verlag, 2001. s. 35-37

4.5. POZITIVNÍ STRÁNKA STRESU

Stres v míře pohání. Dlouhodobě ničí. Problém spočívá v tom, že člověk neumí najít únosnou míru stresu, často ji překračuje a to má pak neblahé následky na zdraví. Radami, jak se se stresem vypořádat jsou: najít si jinou duševní práci, pozorovat a vnímat sám sebe přes stres, dodržovat krátké kreativní přestávky během procesu, více se povzbuzovat - než kárat, umět si počkat na výsledky, nebýt hned netrpělivý.

KUNATH, P. Sportpsychologie für alle. Aachen: Meyer and Meyer Verlag, 2001. s. 39-43

4.6. STRACH A JEHO KONTROLA

Negativní emoce, se kterými se člověk při výkonu potýká jsou strach, stres až bolest. Kdo umí přehít hranici bolesti, posunuje svou výkonnostní laťku. Tato bariéra je hlavně ovlivněna hormony a nervovým systémem.

B) Praktická část

5. JAK TO BUDE VYPADAT ?

Jednotlivé kapitoly nastínily praktickou filozofii time managementu z holistického, komplexního hlediska. Za nejlepší techniku, která uchopí time management je znalost sama sebe. Tak jako ve vesmíru, tak i v nás uvnitř probíhají podobné ne-li stejné principy a zákonitosti. Porozumíme-li sobě, porozumíme světu a pak je obraz time managementu vyjádřením našeho přístupu k světu, tedy i ke vnímání času.

Tuto životní strategii se vynasnažím aplikovat na určitou skupinu lidí, tedy vzorek, který považuji za demonstrativní už z toho důvodu, že se v tomto vzorku odrážejí všechny faktory ovlivňující úroveň time managementu, přístupy a nakonec i výstupy.

Zmiňovaným vzorkem jsou členové studentské organizace AIESEC, jejíž jsem členem. Takže mohu věrohodně popsat prostředí, ve kterém se tato skupina pohybuje. AIESEC je velmi dynamická instituce, kterou v minulosti založili samotní studenti se záměrem otevřít se světu, propagovat toleranci mezi kulturami a jejími odlišnostmi. Je postavena na hodnotách, které spojují a udržují její stabilitu. Členem se může stát jakýkoliv student vysoké školy, který projde určitým výběrovým procesem, v němž se zjišťují nejen předpoklady ale též hlavně motivace vykazovat výsledky pro záměry organizace. Lidé vykazují vysokou proaktivitu dbají na kvalitu svých výsledků a snaží se udržovat ve zdravé míře soutěživou kooperaci mezi členy. Členové mají povinnost účastnit se vzdělávacích seminářů v rámci osobního rozvoje, kde navazují kontakty mezi sebou a s lidmi z praxe (s manažery, podnikateli, vedoucími pracovníky korporátních společností i neziskových organizací). Atmosféra na těchto setkání je velmi inspirativní, příběhy a zkušenosti z pracovního prostředí většinou formují postoj studentů ke kariérenímu plánování. Jelikož každý zainteresovaný student má v organizaci danou pozici, na které se učí sbírat zkušenosti do praxe. Časově je to samozřejmě náročnější než u studentů nezačleněných. Mnoho těchto členů se věnuje ještě kromě studia i částečné práci, aby udrželi svou finanční stabilitu při studiu na vysoké škole. Je zřejmé,

že při takovémto životnímu stylu musí jednotlivec čas vynakládat účelně, nemarnit svou energii a soustředit se na kvalitu svých výkonů. Kvalitní time management je tedy na místě.

V rámci dvou skupin – členů a nečlenů organizace AIESEC budu porovnávat úroveň time managementu. Jednotlivými kritérii pro zkoumání jsou užitečnost činností, efektivita vlastního manažerského stylu a produktivita jako výstup celého procesu. Výsledek spěje k vyrovnané pracovní a soukromé životní rovnováze, tedy k duševní stabilitě a spokojenosti, namísto jen neúčelně vynaložených výkonů.

Jako metodu sběru dat využiji způsob „časového snímku,“ ze kterého lze nejspolehlivěji vyčíst jednotlivé aktivity, čas na odpočinek, četnost, v podstatě celkové rozložení priority jednotlivce a vynakládání vlastní energie. Nástrojem bude dotazník. U něhož předpokládám, že rozkryje smysl jednotlivých činností, celkového přístupu k time managementu, k jeho vnímání.

Směřování výzkumu vymezím jednotlivými tezemi, které vycházejí z předešlých kapitol.

A) Měří kritérium užitečnosti, vliv inspirace, postoj

H 1.1. Členům se dostává pocitu užitečnosti za to, co dělají.

H 1.2. Členové vyhledávají inspirativní osobnosti po stránce životního i kariérního směřování.

H 1.3. Členové jsou proaktivní v oblasti osobního rozvoje, snaží se více rozvíjet své dovednosti.

H 1.4. Jsou spokojeni sami se sebou a prospívají i celku.

H 1.5. Tvořivá síla

B) Měří kritérium efektivnosti, dopad učení se teorií, postoj

H 2.1. Členové zachovávají work-life balance, dbají o svou tělesnou, duševní a emocionální stabilitu.

H 2.2. Členové efektivně využívají své energie během dne.

H 2.3. Členové vyhodnocují aktivity a plánují.

H 2.4. Umějí si udržet relativně energii po celý den.

H 2.5. Rovnováha

C) Měří kritérium produktivity, vliv učení se zkušeností, postoj

H 3.1. Členové zvládají více činností aniž, by to ohrozilo jejich celkový životní koncept.

H 3.2. Členové si uvědomují priority, dávají přednost důležitému před naléhavým.

H 3.3. Členové zvládnou vykonat většinu plánovaných aktivit.

H 3.4. Umí překračovat své bariéry – svou komfortní zónu.

H 3.5. Vděčnost

Závěr

Směřování mé práce dospělo k prozkoumání stavu vývoje time managementu z pragmatického hlediska. Do jisté míry jsem kompilovala různé náhledy na time management a zaměřila se na pozitivní využití v běžném životě studentů. Práce má jednoznačně filozofický podtext, neboť toto hledisko je logickým vyústěním návaznosti na historický vývoj time managementu – od nejspodnější úrovně (nástroje) po vizi (životní filozofie). Obsah vychází hodně z pozorování a vnímání okolí, z vlastních zkušeností a z teoretických poznatků pojednávajících o principech a zákonitostech fungování života. Ve formě práce se odráží spojení spirituality (opřené o zkušenosti v realitě), udržování kondice (má podstatný vliv na veškerý výkon), využití psychologie sportu pro efektivnější nakládání s vlastní energií. Snažila jsem se o komplexní holistický přístup okořeněný pragmatismem. Teoretické poznatky jsem aplikovala na vzorek společnosti, který se stal demonstrativním příkladem víceméně ideálního přístupu k time managementu. Prostřednictvím časového snímku s porovnáním dvou skupin respondentů byly ověřovány faktory, které ovlivňují úroveň time managementu a dopad na četnost a kvalitu výkonu.

Z dotazníkového šetření vyšlo najevo, že studenti organizace AIESEC mají díky zkušenostem a inspirativnímu prostředí, které je podněcuje k výkonům víceméně příkladný přístup k time managementu. Zvládají si zorganizovat každodenní povinnosti i s odpočinkem. Ten je ovšem často málo intenzivní. Respondenti se necítí zcela zrelaxovaní. Mnoho respondentů si není vědomo svého energetického systému a nakládání s ním, nejsou tomu naučeni. Někdy se studenti přepínají a nabíjí se energií neefektivním způsobem. Rovněž udržování emocionální rovnováhy je někdy pod vlivem stresu dost narušováno. Respondenti nejsou navyklí vypracovávat si sebereflexi, která by jim pomohla zhodnotit nedostatky v řízení času, najít příčiny promarnění času. Staví se ke svému životnímu rytmu spontánně, nenechají se moc ovlivňovat metodami a technikami, spíše důvěřují vlastnímu odhadu. Kreativita je na místě. Šetření také ukázalo, že respondenti, kteří přistupují k úkolům jako

k výzvam, lépe zvládají všechny stresové situace, nezabývají se tolik selháním a přistupují k dalším výkonům pozitivně.

Zkoumaná skupina by se tedy měla zaměřit více na sebepoznání, na určení svých výkonnostních hranic, případně najít si kouče, jenž jim pomůže tyto bariéry ve zdraví překonávat. Rozhodně větší vliv na kompetence v time managementu mají zkušenosti než teoretické poznatky, ovšem pokud si člověk uvědomuje sám sebe. Osobně bych doporučovala se více zaměřit na své skryté ale přirozené funkce těla, které pomáhají člověku nejen v hektické době přežít. Přistupovat ke všemu s optimismem a vděčností za příležitosti, které přicházejí, učí nás a posunují. 45lověk, který vždycky vidí „světlo na konci tunelu,“ bude vždycky podávat o něco větší výkon a více si ho ožije než člověk s negativním přístupem.

Resumé

Theory thesis combines classical themes time management, spiritual aspect of with pragmatism and especially psychology in terms of impact on performance and competence in time management. Bachelor thesis examines the level of time management skills on a selected group, which are also students and members of AIESEC and compares their schedule with college students. In this example, it is demonstrated how he should inspiring environment and experiences affect access to the arrangement time.

Seznam literatury

1. WHITMORE, J. *Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-209-3.
2. KOVÁŘ, S. *Feng šuej podle našich předků*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4025-6.
3. BOHOŇKOVÁ I. *Sám sobě koučem. Olomouc: Poznání, 2010. S. 102. ISBN 978-80-86606-94-1*
4. FRIEDL F. *Zákon rovnováhy. Recept čínské medicíny na dlouhý život. Praha: Jan Vašut, 2010. Vyd. 1. ISBN 978-80-7236-744-3. ISBN 978-80-247-3664-8*
5. PRICE, G., MAIER, P. *Efektivní studijní dovednosti: Odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010. Vyd.1. ISBN 978-80-247-2527-7
6. JELÍNEK, V. *Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů: Praktický návod na dosažení rovnováhy*. Praha: Grada, 2013. Vyd. 1. ISBN 978-80-247-4609-8
7. KUNATH, P. *Sportpsychologie für alle*. Aachen: Meyer and Meyer Verlag, 2001. ISBN 3-89124781-8 s. 9