



## Cílový management - Zloději času a stres

## V této kapitole se dozvíte:

1

Jak zabránit tomu, aby zloději času neohrozili vaše cíle.

2

Jak využít pracovního listu 1 k řešení pracovních personálních a domácích problémů cílového řízení.

Kolikrát jste úkol nedokončili, protože vás vyrušil telefon nebo návštěvník?

Kolikrát jste se rozhodli přejít k jinému úkolu,  
aniž byste dokončili ten rozpracovaný?

Kolikrát jste nějaký úkol vzdali, protože se Vám zdálo, že je to k ničemu?

# Ochrana vašich cílů



## Zloději času kradou:

- **Čas a zdroje** = ty způsobují, že jste málo výkonní nebo že pracujete neefektivně, anebo že trpíte obojím.
- **Energii a vitalitu** = zloději času zvyšují nebezpečí nehod, způsobují podrážděnost, okrádají o spánek a odrazují od cvičení.
- **Vaše nejoblíbenější cíle** = pokud nejsou zloději času identifikováni a kontrolováni, stanou se z nich škodlivé návyky.

## Dva důležité body:

1. Cílově řídicí manažeři pohlížejí na čas ve vztahu k cílům, což znamená, že se na svůj čas dívají z hlediska efektivnosti a ne pouze výkonnosti.
2. Neztrácí se však čas, ale cíle. Vždy jsou důležitější cíle, nikoli čas. Proto by všechn čas měl být „cílovým časem“.

Kdykoliv přemýšlíte o zlodějích času, měli byste se ptát: „Jaký cíl je tím ohrožen?“

# Zloději cílů a času také způsobují stres

- Stres působí na vaše tělo a mysl každý den, vždy když vaše tělo reaguje na lidi a na životní situace.
- To, co vyvolává stres je stresor.
- Čím intenzivnější je požadavek na přizpůsobení vašeho těla, tím je větší stres.
- Mírný pozitivní stres vás může motivovat, zaktivizovat a soustředit.
- Negativní trvalý stres může zničit nejen cíle, ale i lidi.



## Chronický stres může způsobit řadu problémů:

- bolesti hlavy,
- bolesti šíje a zad,
- napětí nebo bolest ve svalech,
- špatné trávení,
- žaludeční vředy nebo podráždění trávicího ústrojí,
- únavu nebo fyzickou slabost,
- Nespavost nebo potíže s usínáním,
- Deprese.

**Tím, že způsobuje tyto problémy,  
je stres největším zlodějem cílů a času.**

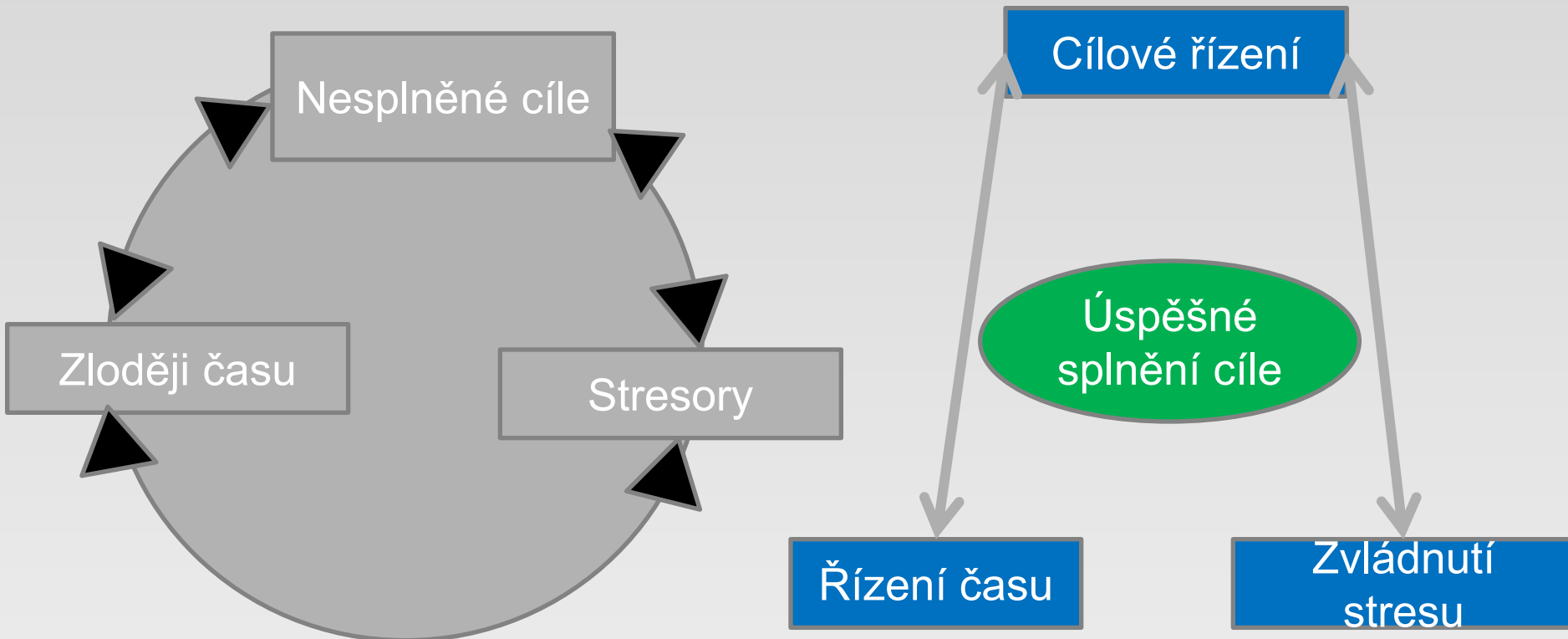


## Stres mohou způsobovat:

- Špatné návyky – například zahajování projektů na poslední chvíli, nedbalé vyplňování dokumentů apod.
- Postoje – to že se rozčilujete v dopravní zácpě, aniž byste mohli proti ní něco dělat.
- Situace, když jste duchem v budoucnu a zanedbáváte důležité současné úkoly.
- Nezdravé návyky –
  - ▶ nedostatek pohybu,
  - ▶ špatná skladby stravy,
  - ▶ nedostatek spánku a podobně.



# Destruktivní cyklus ve srovnání s produktivním cyklem cílového řízení



Svých cílů dosáhnete zaměřením cílového řízení na zvládnutí času a stresu.

# Zloději cílů a času poškozující kariéru

- Vyrušující návštěvníci nebo telefonické hovory.
- Neplánování času, práce nebo cílů.
- Neočekávané krize.
- Zpochybňovaný systém řízení cílů a času.
- Přílišné ohledy na ostatní.
- Nepořádek vlastní i u spolupracovníků.
- Zbytečné a neefektivní schůze.

- Zbytečná nebo nejasná komunikace.
- Změny příkazů a cílů.
- Zbytečné a neefektivní postupy.
- Nejasná pravomoc nebo odpovědnost.
- Nedostatečně připravení spolupracovníci.
- Nedostatečné delegování.
- Nejasná představa o kariéře nebo organizaci.

# Osobní zloději cílů a času

- Váhavost.
- Informační přetížení.
- Neplánování času, práce nebo cílů.
- Malá sebekázeň.
- Špatné soustředění.
- Osobní nepořádek.
- Zdravotní problémy.
- Nedostatečná dovednost v zacházení s informacemi.

- Neschopnost říci ne sobě i ostatním.
- Zapomínání vašich životních cílů.
- Nedostatečná následná kontrola.
- Odpor proti řízení cílů a času.
- Zlost a nepřátelství.
- Nereálná očekávání.
- Malá sebeúcta a slabá asertivita.
- Nedostatek rutinních postupů omezujících stres

## Domáci zloději cílů a času

- Špatně uspořádané prostory a záznamy a nefungující systémy.
- Nesystémové řešení problémů a rozhodování.
- Špatná koordinace
- Zanedbávání problémů.
- Malá podpora řízení cílů a času.
- Nevyhovující vzájemné vztahy.
- Malé zapojení členů domácnosti.