

# “Jak mieć więcej czasu, czyli o tym, jak nim zarządzać”

29.02.2024

Aneta Matyjaszek  
coach

# **Zarządzanie czasem czy zarządzanie sobą w czasie?**

Co nam sprawia największą trudność,  
jeśli chodzi o czas i organizację?



## Najczęstsze błędy w zarządzaniu czasem:

- planowanie na 150%
- określanie celów zbyt ogólnie, niekonkretne
- brak zarządzania, w tym planowania - podejście "od kryzysu do kryzysu", czyli gaszenie pożarów
- czekanie aż mi się zachce
- brak priorytetów

# Prokrastynacja

“To odwleknięcie wcześniej zaplanowanych zadań, mimo świadomości grożących nam konsekwencji. Prokrastynacja nie przynosi ulgi, wręcz przeciwnie, często powoduje poczucie winy, stres, wstyd”.

źródło: sukcespisanyszminka.pl

## Przyczyny prokrastynacji, m.in.:

- obniżenie nastroju, depresja, ADHD
- wynik temperamentu - podatne osoby impulsywne
- nadmierna krytyka i perfekcjonizm
- lęk przed porażką, ale i przed sukcesem

# Jak lepiej zarządzać czasem?

## 1. Dobrze określ cel - metoda SMARTER

(Cel powinien być konkretny, mierzalny, adekwatny/ambitny, realistyczny, określony w czasie, ekscytujący, zapisany)

## 1. Zasada Pareta 20/80

“20% klientów przynosi 80% zysków”

## 1. Skup się na jednym obszarze i w jego ramach ustal priorytety.

## Jak lepiej zarządzać czasem? - cd.

4. Stosuj konkretną metodę lub mix, np. ALPEN

**A** - wyznaczenie zadań - lista

**L** - oszacowanie czasu, jaki jest potrzebny (tu: zasada Pareta)

**P** - planowanie przerw

**E** - wyznaczanie priorytetów

**N** - kontrola efektów, ewaluacja

5. Testuj, doświadczaj, nie poddawaj się.



# Przykład oceny zarządzania czasem pracy

źródło: L. Kozioł, R. Pyrek, Model systemu zarządzania czasem w przedsiębiorstwie, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie nr 2(13)/2009 t. 2

Tablica 2

## Cele i mierniki wielokryterialnej oceny zarządzania czasem pracy

<b>Cele finansowe</b>	<b>Mierniki</b>
1. Utrzymanie płynności finansowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relacja gotówki operacyjnej do zobowiązań krótkoterminowych;</li> <li>- czas konwersji zasobów na gotówkę;</li> <li>- minimalizacja pętli czasu projekt/rozwój.</li> </ul>
2. Wynik finansowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopa zysku;</li> <li>- rentowność;</li> <li>- ROI, ROA.</li> </ul>
3. Dynamika przychodów	- wielkość i dynamika przychodów, struktura przychodów.
<b>Cele marketingowe</b>	<b>Mierniki</b>
1. Zwiększenie udziału w rynku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprzedaż w danym segmencie rynku;</li> <li>- liczba nowych klientów;</li> <li>- liczba utraconych klientów.</li> </ul>
2. Wzrost zadowolenia klientów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terminowość dostaw;</li> <li>- udział reklamacji w wartości sprzedaży;</li> <li>- stopień satysfakcji klientów.</li> </ul>
<b>Cele organizacji pracy</b>	<b>Mierniki</b>
1. Racjonalizacja kosztów pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział kosztów pracy w kosztach ogółem;</li> <li>- wykorzystanie czasu pracy;</li> <li>- opłacanie czasu pracy.</li> </ul>
2. Wzrost wydajności pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wartość dodana na jednego zatrudnionego;</li> <li>- wadliwość produkcji.</li> </ul>
3. Dynamizowanie pętli czasu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- czas przepływu materiałów;</li> <li>- czas realizacji zamówienia;</li> <li>- czas oczekiwania na zapłatę;</li> <li>- czas wprowadzania na rynek nowego produktu;</li> <li>- długość czasu krytycznego.</li> </ul>
<b>Cele rozwojowe</b>	<b>Mierniki</b>
1. Pobudzanie innowacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liczba wniosków racjonalizatorskich: techniczno-technologicznych, organizacyjnych;</li> <li>- usprawnienia w zakresie organizacji czasu pracy.</li> </ul>
2. Kształtowanie potencjału pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopień realizacji funkcji personalnych;</li> <li>- liczba dni szkoleń i koszty szkoleń na jednego pracownika;</li> <li>- stopień zadowolenia pracowników z pracy;</li> <li>- rzeczywisty czas pracy i jego wykorzystanie.</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne.

Czas na pytania :)

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**

*Aneta Matyjaszek*  
*coach od zmiany zawodowej*

# **Kolejne spotkanie 28.03.2024 r.**

temat: Osiągaj swoje cele - o motywowaniu